

<<吃什么最健康>>

图书基本信息

书名：<<吃什么最健康>>

13位ISBN编号：9787504462732

10位ISBN编号：750446273X

出版时间：2008-11

出版时间：张而 中国商业出版社 (2008-11出版)

作者：张而

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吃什么最健康>>

### 前言

健康是每个人最热切、最持久的祈盼。

也许有缘于此，吃什么最健康便有了最为现实的指导意义。

“吃”早已成为健康中不容忽视的环节，吃什么最健康也开始写进人们的健康日志，让食物变得可辨可选，可圈可点，从而为人们的健康生活服好务，充好电。

食物的意义不止于充饥裹腹，维系人体正常运转，而且也是防病治病、保障身心健康的物质基础。

吃适宜、可口、营养到位的食物，就一定会吃出好体质、好心情，吃出体力、活力、免疫力，吃出和谐、美满，强壮；反之，食物会在不知不觉中，偷走健康，让人们体质变弱、心理失衡、免疫力下降，缺少活力和朝气。

这就是说，在饮食活动中，由于营养失衡、搭配不宜、烹饪不当等不良习惯的引发，常常会使人体健康受到严重影响。

这就要求我们必须以全新的观念选择食物，科学的眼光分析食物，以营养身心、缔造健康的方法摄取食物。

让饮食活动成为健康生活中充实有益的内容，成为创造幸福快乐的有效途径。

本书紧紧围绕“吃什么最健康”这一简单而有益的话题展开论述，并系统而全面地把常见食物分类解析，将食物与人的健康、疾病做了互应互动、相佐相承的说明，从而让人们明了食物的药用功效，并更深刻地认识到“医食结合，食疗互补”的更高层次的饮食意义，让人们在品味美食佳肴的同时，又达到防病、治病的目的。

本书的框架体系和内容由营养专家、医学专家共同打造，并针对不同病症，列出了相应的食疗处方，让人们在饮食中轻松治病，在饮食中吃出健康。

健康来之不易，饮食不容小视。

为了让你能在快乐的饮食中把握健康，不妨与《吃什么最健康》相约同行，相信你会吃出真正的健康，真正的幸福！

## <<吃什么最健康>>

### 内容概要

《吃什么最健康》紧紧围绕“吃什么最健康”这一简单而有益的话题展开论述，并系统而全面地把常见食物分类解析，将食物与人体的健康、疾病做了互应互动、相佐相承的说明，从而让人们明了食物的药用功效，并更深刻地认识到“医食结合，食疗互补”的现高层面的饮食意义，让人们在品味美食佳肴的同时，又达到防病、治病的目的。

食物的意义不止于充饥裹腹，维系人体正常运转，而且也是防病治病、保障身心健康的物质基础。

我们必须以全新的观念选择食物，科学的眼光分析食物，以营养身心、缔造健康的方法摄取食物。

## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 从人体需求到食物解析——生命活动的必需物质一 健康的物质基础：人体必需的营养素1. 蛋白质：生命活动的重要物质2. 脂肪：产生能量最高的营养素3. 维生素：维护身体健康的必需营养素4. 碳水化合物：供给人体热量的来源5. 膳食纤维：特殊的营养素，人体的“清道夫”6. 矿物质：最活跃的营养7. 水：生活之源，健康之本二 健康的饮食之道：人类医食本同源1. 营养缺乏的二十种信号2. 食物是最好的医药3. 二十种健康食品排行榜4. 识别食品的安全隐患5. 安全食品的鉴别方法6. 合理的膳食结构7. 营养学家关于平衡膳食的八项建议8. 四季膳食多讲究9. 合理饮食，增益健康

第二篇 从各类疾病到饮食选择——常见各类疾病的食物疗法一 预防和食疗二 各类疾病与食物选择1. 感冒时的食物选择2. 咳嗽时的食物选择3. 发烧时的食物选择4. 哮喘时的食物选择5. 高血压患者的食物选择6. 低血压患者的食物选择7. 失眠时的食物选择8. 贫血时的食物选择9. 疲乏时的食物选择10. 口腔溃疡患者的食物选择11. 胃痛时的食物选择12. 肝炎患者的食物选择13. 脂肪肝患者的食物选择14. 肝硬化患者的食物选择15. 口臭患者的食物选择16. 腮腺炎患者的食物选择17. 呃逆时的食物选择18. 恶心时的食物选择19. 儿童厌食时的食物选择20. 肥胖时的食物选择21. 消瘦时的食物选择22. 便秘时的食物选择23. 痔疮患者的食物选择24. 腹泻时的食物选择25. 糖尿病患者的食物选择26. 胆囊炎患者的食物选择27. 阳痿患者的食物选择28. 性冷淡患者的食物选择29. 痛经时的食物选择30. 闭经时的食物选择31. 子宫肌瘤患者的食物选择32. 乳腺增生患者的食物选择33. 头痛时的食物选择34. 头晕时的食物选择35. 耳鸣时的食物选择36. 冠心病患者的食物选择37. 心悸时的食物选择38. 痛风时的食物选择39. 骨质疏松患者的食物选择40. 高血脂患者的食物选择41. 抑郁症患者的食物选择42. 肾炎患者的食物选择43. 湿疹患者的食物选择44. 风湿性关节炎患者的食物选择45. 痤疮患者的食物选择46. 胃癌患者的食物选择47. 肺癌患者的食物选择48. 肝癌患者的食物选择

第三篇 从饮食类别到药理功效——常见各类食物的药理功效一 五谷杂粮的药用功效1. 大米的药用功效2. 小米的药用功效3. 糯米的药用功效4. 小麦的药用功效5. 荞麦的药用功效6. 大豆的药用功效7. 绿豆的药用功效二 常见蔬菜的药用功效1. 白菜的药用功效2. 辣椒的药用功效3. 青椒的药用功效4. 茄子的药用功效5. 黄瓜的药用功效6. 大葱的药用功效7. 菜花的药用功效三 常见水果的药用功效1. 香蕉的药用功效2. 菠萝的药用功效3. 梨的药用功效4. 葡萄的药用功效5. 杏的药用功效6. 橘子的药用功效7. 樱桃的药用功效8. 哈密瓜的药用功效9. 西瓜的药用功效四 常见肉食的药用功效1. 猪肉的药用功效2. 猪蹄的药用功效3. 猪肝的药用功效4. 牛肉的药用功效5. 羊肉的药用功效6. 驴肉的药用功效7. 鸡肉的药用功效五 常见禽蛋的药用功效1. 鸭蛋的药用功效2. 松花蛋的药用功效3. 咸鸭蛋的药用功效4. 鹌鹑蛋的药用功效5. 鸽子蛋的药用功效六 常见水产品的药用功效1. 鲤鱼的药用功效2. 带鱼的药用功效3. 青鱼的药用功效4. 黄花鱼的药用功效5. 鲫鱼的药用功效6. 螃蟹的药用功效7. 海带的药用功效8. 海参的药用功效七 常见食用菌的药用功效1. 黑木耳的药用功效2. 银耳的药用功效3. 香菇的药用功效4. 平菇的药用功效5. 红菇的药用功效6. 草菇的药用功效7. 松蘑的药用功效8. 猴头菇的药用功效9. 金针菇的药用功效八 常见饮品的药用功效1. 茶的药用功效2. 咖啡的药用功效3. 白酒的药用功效4. 啤酒的药用功效5. 葡萄酒的药用功效九 常见调料的药用功效1. 豆油的药用功效2. 色拉油的药用功效3. 动物油的药用功效4. 盐的药用功效5. 酱油的药用功效6. 醋的药用功效7. 姜的药用功效8. 蒜的药用功效9. 香菜的药用功效10. 味精的药用功效

## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

## 章节摘录

一 健康的物质基础：人体必需的营养素健康人体所需要的各类物质，我们统称为营养素。

营养素的种类很多，通常包括蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物、食物纤维、矿物质和水。

1. 蛋白质：生命活动的重要物质蛋白质是构成人体细胞组织的基本物质，是一种由氨基酸组成的高分子有机化合物。

包含有氮、碳、氢、氧等主要元素和微量的硫、磷、铁等元素。

人体内存在着数以百计不同种类的蛋白质，各自发挥着重要的生理功能。

蛋白质可以构成和修复组织细胞，促进生长发育。

如果人体失去20%的蛋白质，生命活动就会停止；如果没有蛋白质的修复，皮肤表皮的割伤也会长久不能愈合。

人体内的物质代谢和功能调节也需要蛋白质。

蛋白质能维持肌体正常的酸碱平衡，调节血红蛋白输送氧到组织及血浆渗透。

蛋白质是遗传基因的主要物质基础，在遗传中占据重要地位的核蛋白、RNA、DNA等都是由蛋白质参与合成的。

蛋白质还可以产生酶、激素和抗体。

酶可以将食物分解为微小粒子，溶解于水，再进入血液之中，有助于消化与吸收。

激素对肌体的代谢、生长、发育和繁殖等起重要的调节作用。

抗体参与新陈代谢和抵御外来病毒细菌的侵害。

所以，如果体内缺乏蛋白质，抵抗力下降，细菌就能轻易侵入身体，使人生病。

蛋白质主要来源于豆类食品、肉类和禽蛋奶制品。

豆类蛋白质含量较高，一般在30% - 40%之间，但缺点是其中蛋氨酸明显不足，若与其他食品搭配食用，效果更好。

2. 脂肪：产生能量最高的营养素脂肪是产生能量最高的营养素。

脂肪可供肌体热能，1克脂肪氧化可产生9千卡能量，对体力消耗大的人尤为重要。

脂肪还可以促进脂溶性维生素的吸收，提供人体必需的脂肪酸。

脂肪还是构成人体器官和组织的重要部分。

皮下脂肪能够防止体热散失和外热传到体内，维持体温的恒定，并对身体的重要脏器起保护作用。

脂肪大多来自各种植物油和动物肉类。

植物油分为三类。

第一类含饱和脂肪酸，如椰子油；第二类含单不饱和脂肪酸，即中性油脂，如橄榄油；第三类含多不饱和脂肪酸，如芝麻油、玉米油、大豆油、花生油、菜籽油等。

芝麻油享有“抗衰老良药”的美誉，含有丰富的维生素E，可提高人体的免疫功能，此外芝麻还含有蛋白质及钙、磷、铁等。

这些营养物质对维持机体的新陈代谢，增强机体活力，调整机体各系统的功能，都具有积极的作用。

动物肉类含饱和脂肪酸很高。

但是过多摄入动物油脂，容易导致血清总胆固醇升高，形成高血脂，还可能导致动脉粥样硬化。

同样，长期食用植物油，也可能造成胆结石和脑软化。

为了取长补短，提高营养价值，专家建议各种植物油应搭配使用，不能长期偏食某一种，同时注意用量不可过多，配合一定的动物油脂食用效果更佳。

3. 维生素：维护身体健康的必需营养素维生素是维持身体健康所必需的营养素。

它不像蛋白质，可以构成身体和生命的活性物质；也不像脂肪和糖，为人体提供能量。

但是维生素对物质代谢起到重要的调节作用，一旦缺乏，身体构成和能量供给都会出现异常，甚至中断，导致死亡。

维生素大部分不能在人体内合成，或合成量不足，不能满足人体的需要，因此必须从食物中摄取。

维生素通常分为脂溶性和水溶性两大类。

脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；水溶性维生素有维生素B1、维生素B2、维

## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

生素B6、维生素B12、烟酸、泛酸、生物素、叶酸和维生素G。

人体对维生素的需求量不大，但如果长期摄入不足，可以使一系列正常的生理功能失调，造成身体障碍，如夜盲症，佝偻病，脚气病……有些食品在储备加工、烹调过程中，如火候过大、时间过长等，会损失大量维生素。

很多人程度不同的偏食，或爱吃肉蛋，或偏食水果青菜，食物种类不够广泛等，均可造成维生素的摄取不均衡……一些疾病如消化不良，也会影响膳食中维生素的吸收与利用。

某些特殊情况，妊娠、哺乳等可造成维生素需要量增加，单从食物中摄取，数量明显不足。

综上所述，在合理膳食的基础上，适当地补充维生素，是科学饮食的必要保证。

(1) 维生素A 维生素A是视色素的组成部分，与维持正常的视觉功能关系密切，如果缺乏，会造成视紫红质合成减弱，对光线明暗敏感度降低，傍晚或暗光下看不清东西，最终导致夜盲症。

机体摄入维生素A不足，眼睛及呼吸消化系统的上皮细胞不能维持完整，导致角膜、结膜干裂，引发干眼病。

还会出现皮肤干燥、变厚，发生角化，甚至头发脱落等症状。

此外缺乏维生素A会降低人体自身的免疫力，儿童、青少年则可能影响骨骼发育和生殖功能。

长期从事夜间工作，活动在暗光环境，或经常使用电脑的工作人员，视力集中，视网膜的杆细胞容易疲劳，特别应该加强维生素A的补充。

另外，一些肝脏疾病患者，和发烧、腹泻的病人，也应重视补充维生素A，以免引起继发性缺乏。

维生素A的食物来源主要是动物食品。

动物肝脏、鱼肝油、牛奶及乳制品、鸡肉和鱼肉等都含有维生素A。

植物性蔬菜虽不含维生素A，但部分青菜、水果含有“P-胡萝卜素”，可以在人体内转化合成为维生素A，被称为“维生素A原”。

胡萝卜、辣椒、红薯、油菜、菠菜、韭菜、南瓜等蔬菜和杏、柿子、芒果一类水果中均含有大量的“P-胡萝卜素”。

维生素A是脂溶性维生素，如果长期过量摄入，在体内积蓄过多就会中毒。

有很多人曾因食入鱼肝油过量或吃动物肝脏过多而引起中毒，表现为食欲减退、体重下降、头痛不适、视力模糊、头发脱落、易兴奋、长骨末端疼痛、肝脏肿大等。

(2) 维生素D 维生素D包括维生素D2和维生素D3两种。

维生素D主要调节钙磷代谢，使小肠增加对钙的吸收，促使新骨的钙化以及肾小管对磷的再吸收，减少尿磷排出，有利于骨中钙的沉积。

人体从食物或补充物中获得的维生素D是未被完全活化的状态，先在肝肾中转化后，才能发挥作用。

肝或肾有毛病的人，易患骨质疏松症。

对于生长中的新骨，维生素D可以促进钙盐沉积，增加血钙浓度，平衡骨组织，使成骨细胞的功能和骨样组织成熟。

如果儿童发育期维生素D缺乏，易患佝偻病、软骨病和龋齿。

在正常条件下，酵母菌或麦角固醇经紫外线照射，即可生成维生素D2，人体皮肤中含有的7-脱氢胆固醇经紫外线照射可生长维生素D3。

也就是说，只要经常接触阳光，即使饮食中没有提供足够的维生素D，体内合成也可满足需要，不会缺乏。

写字楼职员、夜间工作者或因其他原因不能充分得到阳光的人，应适当补充维生素D。

老年人合成与利用维生素D的能力降低，出现腰背部、下肢不定期疼痛，还有可能因骨皮质变薄，引起骨痛。

对他们来说，单纯靠接触阳光、晒太阳已不能充分获得维生素D，这就需要调整膳食，注重摄取。

含有丰富维生素D的食物有：部分动物肝脏、海鱼、鸡蛋黄、牛奶及添加维生素D的乳制品、鱼肝油。

一般植物性蔬菜较少含有维生素D。

每人每天摄取5-10微克即能满足日常所需。

维生素D不能过量，儿童每日服4万单位维生素D就可发生慢性中毒。

## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

摄入量多可导致高血钙症，表现为厌食、恶心、呕吐、腹泻、便秘、发热、头痛、多尿等。

(3) 维生素E 维生素E又称“生育酚”，与生殖器官和生育有密切关系，也叫“抗不孕维生素”。如果缺乏，生殖系统会发生迟发性变化，影响精子形成。

近年来研究表明，维生素E对预防心血管疾病有显著效果，并且有很强的抗氧化作用，抑制脂肪酸氧化，保护细胞免受损害，延缓肌体组织老化，具有延缓衰老、常葆青春的功能。

维生素E广泛存在于各种动植物食物中，如植物油里的豆油、棉籽油、玉米油和芝麻油等，含量丰富，都在50-93mg / 100g。

其他如绿叶菜、木耳、猴头菇，硬果类如核桃、葵花子、南瓜子，维生素E含量也比较高。

因为中国大多数家庭烹调都要使用植物油，故而一般不会出现维生素E缺乏。

(4) 维生素K 维生素K有3种，K1和K2可由肠内菌制造，K3是合成物质。

维生素K促进血液凝固，是形成凝血酶不可或缺的物质。

维生素K还可以预防骨质疏松症，此外，它还将葡萄糖转化成肝糖贮存于肝中。

体内如果缺乏维生素K，就会导致小儿慢性肠炎、热带性腹泻、结肠炎。

维生素K来源于植物类食品，如花椰菜、甘蓝、大豆、燕麦和红花植物油等。

(5) 维生素B1 维生素B1又叫“硫胺素”或“抗神经炎因子”，人体内缺乏会使糖代谢不能正常运行，给健康带来麻烦。

在正常情况下，神经组织主要靠糖氧化来供给能量，如果维生素B1短缺，能量供应发生障碍，氧化脱羧反应不能进行，将使丙酮酸和乳酸在神经组织中大量蓄积，形成多发性神经炎。

此外维生素B1对血液的循环、生长障碍及学习能力均有影响，且有助于肠、胃、心脏的肌肉组织的正常运动，并维持肌肉、心脏活动的正常进行，减少晕机及晕船。

维生素B1的食物来源非常丰富，粗杂粮、花生、黄豆、鱼、猪肉、动物的心肝肾，及梅子、葡萄干等核果都含有大量的维生素B1。

但是把粮食碾磨得太细，去掉麸皮米糠，或者做饭时多次淘米，煮粥、加工面品时加碱油炸，可令维生素B1大量损失。

因此选择食物时尽量合理搭配，使用正确的烹调方法，尽量吃得杂一些、粗一些，就不会因为缺乏维生素B1而威胁神经功能了。

(6) 维生素B2 维生素B2又称“核黄素”，对红血球的形成、抗体的制造、细胞呼吸作用及生长是必要的。

能减轻眼睛的疲劳，防止及治疗白内障。

并具有可逆的氧化还原特性，在人体内作为多种黄酶的辅酶参与生物氧化，起着递氢体的作用，与蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢有密切关系。

维生素B2如果供给不足，容易出现“烂嘴角”，民间以为是上火，需要清热祛火，其实大多是维生素B2缺乏所致。

严重的甚至引发唇皴、舌炎、结膜炎、角膜血管增生、畏光等症状。

维生素B2存在于多种食物中，动物的内脏含量较高，奶制品及蛋类含量也比较丰富。

鱼类以鳊鱼含量最高。

谷类和蔬菜含量较少，如小米煮熟后维生素B2的保存率仅有30%。

(7) 维生素B6 维生素B6又称“吡哆素”，它对身心健康的影响可能比其他的营养素还要多。

维生素B6能解决体内水分滞留带来的不适，制造胃盐酸及帮助脂肪和蛋白质的吸收，并协助维持体内钾、钠离子平衡，促进红血球形成。

此外，它还能活化多种酵素，辅助B12的吸收、免疫系统的功能及抗体的产生，同时在癌症免疫性及动脉硬化症中起重要作用。

维生素B6还能抑制一种称作高半胱氨酸的有毒物质的形成，且使胆固醇沉积在心肌附近。

也能防止草酸盐引起的肾结石，并充当一种温和的利尿剂，还有助于过敏症、关节炎及哮喘的治疗。

为防止缺乏其他的8族维生素，维生素B6必须与维生素B1、B2等量摄取。

所有食物中或多或少均含有维生素B6，而以胡萝卜、鸡肉、鱼、蛋、豌豆、菠菜、核桃、啤酒、酵母等食物含量最高。

## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

(8) 维生素B12 维生素B12能维持神经系统的正常功能，促使注意力集中，增进记忆力与平衡感。能促进红血球的形成与再生，防止贫血，还能促进儿童发育，增进食欲，增强体力。

如果经常应酬而大量喝酒，适时补充维生素B12非常重要。

维生素B12的食物来源于动物肝脏、牛肉、猪肉、牛奶、蛋、奶酪等。

(9) 维生素C 维生素C为人们最常提起，又被称为“抗坏血酸”。

维生素C能降低胆固醇及高血压，还能预防动脉硬化。

对酶系统起保护、调节和催化作用，同时有利于心脑血管的健康。

它还促进铁的吸收和储备，促进胆固醇转变为胆酸，预防贫血和胆结石；以及协助叶酸的合成。

另外还可以解除体内的毒性物质，阻止亚硝胺的形成，具有抗癌作用。

人体内缺乏维生素C，伤口不易愈合，容易导致坏血病。

维生素C的食物来源主要是新鲜的蔬菜水果，菠菜、油菜、柿子椒、菜花以及柑橘、柠檬、草莓、哈密瓜等水果中，都含有丰富的维生素C，红枣、沙棘、猕猴桃、苋菜和野酸枣中含量尤其丰富。

值得注意的是，一些药物如阿司匹林、镇痛剂、兴奋剂、抗凝血剂、口服避孕药、类固醇等，以及酒精都可能降低体内维生素c的含量。

糖尿病患者的药及磺胺剂，与维生素C一起服用时，可能会失去药物的功效。

孕妇每日服用的量，不该超5000毫克。

婴儿可能形成对维生素C补充品的依赖，且产生坏血症。

抽烟者和老人需要更多的维生素C。

(10) 烟酸 烟酸又称“尼克酸”，在维持皮肤、神经及消化系统正常功能方面起重要作用。

体内缺乏烟酸可引起癞皮病，严重者出现皮炎、舌炎、腹泻，甚至痴呆。

人体所需要的烟酸除大部分由食物直接提供外，另一部分可由食物中所含的色氨酸在体内转化而来，平均每60毫克色氨酸可以转化为1毫克烟酸。

酵母、花生、豆类和瘦肉中富含烟酸，可作为主要的食物来源。

玉米中含有一定数量的烟酸，但大部分是以结合型的形式存在，结合型烟酸不能被肌体吸收利用。

此外，玉米中还缺乏色氨酸，所以以玉米为主食而且副食品种较单调的地区，人们易患癞皮病。

玉米如用碱（碳酸氢钠）处理后，结合型的烟酸可转化为游离型的烟酸，从而增加了吸收利用率。

故在以玉米为主食的地区，应推广加碱处理玉米的方法。

(11) 叶酸 叶酸的功能是参与核酸代谢，在蛋白质合成及细胞分裂生长过程中起着重要的作用。

人体缺乏叶酸会使红细胞成熟过程受阻，从而导致恶性贫血。

儿童缺乏叶酸，还会发育不良。

人体缺乏叶酸的原因很多，消化不佳，代谢紊乱，摄入量不足，丢失过多，都会导致叶酸短缺。

叶酸主要来自于各类动植物食物，动物肝肾、禽蛋、大豆、海鱼等都含有丰富的叶酸，而番茄、玉米、洋葱、猪肉及根茎类蔬菜含量则较少。

4. 碳水化合物：供给人体热量的来源碳水化合物，一般称为糖类。

但这里所说的糖类并不仅仅是红糖、白糖、水果糖等等，而是一大类有机化合物。

碳水化合物分为单糖、双糖、多糖等三类。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物，有葡萄糖、果糖、半乳糖和甘露糖，易溶于水，不经过消化液的作用就可以直接被肌体吸收利用，人体中的血糖就是单糖中的葡萄糖。

双糖常见的有蔗糖、麦芽糖和乳糖，由两分子单糖组合而成，易溶于水，需经分解为单糖后，才能被人体吸收利用。

多糖主要有淀粉、糊精和糖原，其中淀粉是膳食中的主要成分。

由于多糖是由成百上千个葡萄糖分子组合而成，不易溶于水，因此须经过消化酶的作用，才能分解成单糖而被人体吸收。

碳水化合物在人体内主要以糖原的形式储存，量较少，仅占人体体重的2%左右。

糖类是人体热量主要的来源。

人体内总热能的60% - 70%来自食物中的糖类，主要由大米、面粉、玉米、小米等含有淀粉的食品供给。



## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

碳水化合物中最主要的有葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素。

最重要的单糖是葡萄糖，凡有甜味的水果都含葡萄糖。

葡萄糖是生命的主要能源。

有些器官如大脑实际上完全靠葡萄糖提供能量，每天需要110 - 130克葡萄糖。

心脏的工作全靠葡萄糖和淀粉供给能量，肌肉活动也是以葡萄糖为主要燃料；神经组织所需要的能源几乎全部由葡萄糖氧化供给。

当血糖浓度降低时，会出现头晕、心悸、出冷汗及饥饿感等。

当血糖过低时，可出现低血糖昏迷。

反之，如果血糖浓度过高，肾脏就无法把葡萄糖阻留在血液中，造成葡萄糖进入尿液，引起糖尿。

肝脏是人体的解毒器官，体内葡萄糖缺乏时，肝脏的解毒功能会受到影响。

中国人的饮食结构是以米、面为主食，其中含有大量的糖类。

从正常的饮食中，人们已可获得足够的糖，甚至已经超过人体的需要量。

随着人们生活水平的提高，对含糖量高的点心、饮料、水果的需求和消耗日益增多，使摄入的糖量大大超过人体需要。

过多的糖不能及时被消耗掉，多余的糖在体内转化为甘油三酯和胆固醇，促进了动脉粥样硬化的发生和发展，有些糖转化为脂肪在体内堆积下来，久之则体重增加，血压水平上升，使心肺负担加重；有些贮存在肝脏内，成为脂肪肝。

膳食中碳水化合物供给充足时，膳食中热能也相应增加，这样就可以使蛋白质得到节省。

食物中，碳水化合物主要来源于粮谷类和薯类。

粮谷类一般含碳水化合物60% - 80%，薯类为15% - 29%，豆类一般为40% - 60%，大豆含量较少，为25% - 30%。

饮食中的单糖、双糖主要来自蔗糖、糖果、甜食、糕点、含糖饮料和蜂蜜等。

一般认为少吃点心，少吃糖果，做菜尽可能少放糖，纯糖的摄取不宜过多。

5. 膳食纤维：特殊的营养素，人体的“清道夫” 膳食纤维是植物性食物中不能被人体消化吸收的那部分物质。

膳食纤维中包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素四大类。

膳食纤维有很强的吸水能力，可以增加肠道中粪便的体积，促进肠蠕动，使粪便能很快排出体外，防止便秘，缩短了粪便中含有的有害物质与肠壁接触的时间，从而可以减少结肠炎、直肠炎和结肠癌、直肠癌的发生。

膳食纤维摄入少的国家人群中，上述疾病的发病率较高，他们正试图改进膳食结构，学习中国的膳食组成，增加粗粮谷类和蔬菜的摄入量。

膳食纤维由于在口腔中咀嚼时间较长，因此可以促进肠道消化液分泌。

同时，由于能加速肠内容物的排泄，还有利于食物的消化过程。

在膳食纤维中，以木质素结合的胆酸最多，其次为果胶和树胶，纤维素结合胆酸很少，由于膳食纤维与胆囊排入肠道中的胆酸结合，限制了胆酸的吸收，这样，肌体就要消耗体内的胆固醇来合成胆汁，使血中胆固醇浓度降低，也减少了胆固醇在血管壁上的沉积，防止动脉硬化的形成。

同时，由于不断合成新的胆汁，加速胆汁的周转，也就避免了胆石形成，而且减少了次级胆汁酸的促癌作用。

膳食纤维能增加饱腹感，使单位重量膳食中的热能值下降。

一个中等程度膳食纤维的摄入，可使膳食总热量减少5%，这样可减少总热能的摄入量，防止热能过剩使体重超重，调节热能摄入，控制体重，防治糖尿病。

此外，膳食纤维可减少胃肠道对单、双糖的吸收，延迟胃排空时间。

这样，可以使葡萄糖在小肠黏膜表面的弥散速率减慢，使餐后血糖逐渐增加，而不是骤然升高，对糖尿病病人非常有利。

由于膳食纤维中含有糖醛酸的羧基，其具有阳离子交换作用，可在胃肠道中结合无机盐如钙、铁、镁、锌等阳离子。

膳食纤维摄入过多，可造成体内钙、镁、锌的缺乏，应该引起注意。

## &lt;&lt;吃什么最健康&gt;&gt;

根据膳食纤维在水中的溶解性，也可以划分为“可溶性纤维”和“不可溶性纤维”两类，前者包括水果中的果胶，海藻中的藻胶以及由魔芋中提取的葡甘聚糖等。

魔芋盛产于中国四川等地，主要成分为葡甘聚糖，其能量低，吸水性强，在体内吸水后可以膨胀致300 - 500倍。

研究表明，魔芋有降血脂和降血糖的作用及良好的通便作用。

不可溶性纤维包括纤维素、木质素、半纤维素等，主要存在于谷物的表皮、全谷类粮食中。

膳食纤维的来源，多数为植物性食品。

粮谷类、豆类的麸皮、糠、豆皮含有纤维素、半纤维素和木质素；燕麦和大麦含有粗纤维；柠檬、柑橘、苹果、菠萝、香蕉等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆等蔬菜，含有较多的果胶。

除了来自膳食纤维外，近几年市面上又出现许多从天然食物中提取的膳食纤维食品可供食用。

膳食纤维是营养学界认定的第七类营养素。

中国的传统膳食常以谷类食物为主，辅助以蔬菜、水果，本无缺乏之虞，但随着生活水平的提高，食物越来越精细化，动物性食物所占比例增加，膳食纤维的摄入量明显降低了。

因此，适当增加膳食中谷物及粗粮的摄入，多吃带枝叶新鲜蔬菜、不去皮的水果是有益的。

6. 矿物质：最活跃的营养矿物质也称为无机盐。

人体约有50多种矿物质，虽然它们仅占人体体重的4%，但却是生物体必需的组成部分。

我们平时所说的宏量元素和微量元素是根据其在体内含量的多少来区分的。

宏量元素有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯，微量元素则包括铁、铜、碘、锌、氟、铬、锰、硒等。

虽然矿物质在人体内的总量很小，不提供能量，在体内也不能自行合成，必须由外界环境供给，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质摄入量不够，会引起缺乏症。

但摄入量也不是越多越好，摄入过多会引起中毒，特别是一些微量元素，需要量与中毒量之间的范围很小，补充这类矿物质时应谨慎。

根据无机盐在食物中的分布及吸收情况看，中国人群中比较容易缺乏的矿物质有钙、铁、锌。

在特殊的地理环境和特殊生理条件下，也存在碘、氟、硒、铬等缺乏的可能。

## <<吃什么最健康>>

### 编辑推荐

《吃什么最健康》由中国商业出版社出版。

<<吃什么最健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>