



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

各论：中医养生的方法和应用

## 第十章 饮食养生

主讲：朱欣佚

东南大学医学院

东南大学附属中大医院

2014年9月第8版



东南大学MOOC

# 第一讲 饮食的作用



## 饮食养生的目的

- 从吃得饱到吃得好
- 从能吃到会吃



# 饮食的作用

- 营养
- 愉悦
- 药用



# 饮食的营养作用

- 水
- 蛋白质
- 脂肪
- 碳水化合物
- 维生素
- 矿物质
- 膳食纤维



# 饮食的愉悦作用

- 色
- 香
- 味
- 饱腹感



## 饮食的药用

- 药食同源
- 药补不如食补



## 第二讲 饮食的寒热

- 中医认识饮食首辨寒热





## 食物的寒热

- 寒凉——清热泻火，解毒凉血，治疗热性病
- 温热——温中散寒，助阳通脉，治疗寒性病
- 平性

## 寒凉

猪肉、鸭肉

鸭蛋（皮蛋）

乌鱼、龟、鳖、蟹、螺

青、白、芹、苋、包、菠、蕹、笋

绿茶

盐、酱油、麻油

西瓜、柿子、荸荠、甘蔗、香蕉、梨、橙、柚、柠檬、枇杷、猕猴桃

## 温热

牛羊肉、鸡鹅肉、狗肉

鸡蛋

其它鱼、虾

葱、姜、蒜、韭、椒、芫荽

红茶、咖啡

醋、酒

樱桃、龙眼、荔枝、石榴、桃、枣、榴莲



# 第三讲

## 饮食的五味、归经和发物



## 食物的五味

- 辛——能散：发散表邪  
能行：行气活血
- 甘——能补：滋补强壮  
能缓：缓和急迫  
能润：润燥生津
- 酸——收涩：收敛精气，固涩滑泄
- 苦——能燥：燥除湿邪  
能泄：泄降气火
- 咸——软坚：软化坚块

# 食物的归经

- 归经理论体现了食物对机体各部位作用的选择性。
- 五味入五脏
- 五色入五脏
- .....

# 什么是发物

- 大发物：老鹅、公鸡、鲤鱼、猪头肉
- 蔬菜：芫荽、香椿、葱、蒜、韭
- 荤菜：虾、黄鱼、带鱼、猪脚猪蹄、牛羊肉
- 其他：酒
- 怎样看待发物



## 第四讲 饮食调养的原则

- 合理调配
- 饮食有节
- 饮食卫生



## 饮食调养的合理调配

- “毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”
- “是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”
- “是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”





## 什么是饮食有节

“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”（《吕氏春秋》）

- 定时
- 定量



# 饮食卫生

- 清洁
- 新鲜
- 熟食



# 进食保健

- 进食宜缓
- 食宜专致



# 食后养生

- 摩腹
- 漱口
- 散步



# 决定饮食的因素

- 气候
- 环境
- 体质
- 年龄
- 季节



## 气候条件

- 一方水土养一方人——尊重当地的饮食习惯



# 环境

- 居住环境
- 工作环境
- 寒热
- 干湿——(梨、百合；薏苡仁)
- 辐射——(绿茶)
- 烟尘——(萝卜)
- 毒物——(绿豆、甘草)



# 体质

- 阴虚、阳虚
- 血虚、血瘀
- 气虚、气郁
- 痰湿、寒湿、 湿热
- 寒凝、实热





## 年龄

- 儿童：宜简单平和，忌杂、忌饱、忌味重、忌大寒大热。
- 青壮年：要吃饱。
- 中年：要吃好。
- 老年：宜少而精细。



## 季节

- “不时，不食”。（孔子）
- 春生、夏长、秋收、冬藏。
- 反季节食品适可而止。



东南大学MOOC

# 第五讲 主食与五谷



## 什么是主食

- 指主要食物，是人体所需能量的主要来源。
- 以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。
- 一般来说，主食中含有较的多碳水化合物。



## 主食的重要性

- WHO推荐的适宜膳食能量构成是：来自碳水化合物的能量为55%~65%；来自脂肪的能量为20%~30%；来自蛋白质的能量为11%~15%。
- 运动时机体主要依靠碳水化合物来参与供能、维持运动强度，并为肌肉和大脑提供能量。



## 主食与五谷

- 什么是五谷？
- 稻、黍、稷、麦、菽。
- 《黄帝内经·素问》中说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”



东南大学MOOC

# 第六讲 大米的营养



## 稻米（大米）

- “大米有粳米、籼米和糯米之分。”







# 粳米、籼米和糯米

	直链淀粉比例	粒型	透明度	粘性	胀性
粳米	较少	圆	半透明	稍强	较弱
籼米	较多	长	半透明	较弱	较强
糯米	近无	圆或长	不透明	很强	最弱



## 大米的营养

- 大米中含碳水化合物75%左右，蛋白质7%~8%，脂肪1.3%~1.8%，并含有丰富的B族维生素等。
- 大米中蛋白质的生物价和氨基酸的构成比例都比小麦、大麦、小米、玉米等禾谷类作物高，消化率66.8%~83.1%，也是谷类蛋白质中较高的一种。因此，食用大米有较高的营养价值。



## 大米的营养

- 但大米蛋白质中赖氨酸和苏氨酸的含量比较少，所以不是一种完全蛋白质，其营养价值比不上动物蛋白质。
- 稻米在收获以后，经过脱壳，直接以米粒的形式加水煮熟就可食用的，其它的谷物在收获脱壳以后，还必须加工磨成粉，再经和水、搓揉，做成面包、蛋糕、饼干之类，再经烘烤，才可食用。加工的程序多，能量和营养的损耗是极大的。稻米没有这类损耗，这是一大优点。



## 大米的性味

- 粳米：甘，平（凉、微寒）
- 籼米：甘，平（温）
- 糯米：甘，温（平）



## 粳米的功效

- 补中益气
- 健脾和胃
- 除烦渴
- 止泻痢



# 粥

- 《粥记》：每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。
- 《随息居饮食谱》：粥饭为世间第一补人之物……故贫人患虚证，以浓米饮代参汤。至病人、产妇，粥养最宜……
- 《纲目拾遗》：（粥油）滋阴长力，肥五脏百窍，利小便通淋。



# 粳米的功效

- 温中益气
- 养胃和脾
- 除湿止泻



## 糯米的功效

- 补中益气
- 《纲目》：暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。
- 《纲目》：脾肺虚寒者宜之。若素有痰热风病，及脾病不能转输，食之最能发病成积。糯性粘滞难化，小儿、病人，最宜忌之。





东南大学MOOC

# 第七讲 小麦和大麦



# 麦

- 小麦
- 大麦
- 燕麦（莜麦、油麦、玉麦、铃铛麦）
- 青稞



## 小麦、面粉及面制食品

- 蛋白质
- 各种氨基酸的含量因小麦品种、环境及生态条件的不同而有一定的差异。
- 小麦蛋白质的必需氨基酸含量与人体需要存在一定的差距。



## 小麦、面粉及面制食品

- 碳水化合物
- 淀粉与糖类属于营养性碳水化合物，可以被淀粉酶类水解，而被机体所吸收利用。
- 纤维素属于非营养性碳水化合物，人体不能直接利用。纤维素本身没有营养价值，但有助于消化过程，进而也成为评价小麦营养品质的重要因素之一。



# 小麦、面粉及面制食品

- 矿物质和维生素



# 小麦、面粉及面制食品

- 营养素的损失
- 制粉过程
- 储藏过程
- 食品制作过程（发酵、高温）



# 小麦的性味

- 味甘，皮寒，肉热。



# 小麦的功效

- 养心，益肾，除热，止渴。





# 大麦

- 目前大麦食品已成为发达国家近年来消费增长量最快的谷物食品之一。
- 大麦中氨基酸种类比较齐全，总体含量略低于小麦，但大麦中必需氨基酸含量略高，表现出较好的营养品质。
- 与其他谷物相比，大麦具有营养平衡的蛋白质、高水溶性膳食纤维等降血脂成分，对提高人类健康水平具有重要价值。



# 大麦食品

- 啤酒
- 大麦茶
- 大麦米
- 大麦片
- 大麦粉
- 大麦芽



# 大麦的性味功效

- 甘咸，凉。
- 和胃，宽肠，利水。



# 第八讲 其它主食



## 燕麦（莜麦、油麦、玉麦、铃铛麦）

- 燕麦是世界公认的营养价值很高的粮种之一,其营养价值居谷类粮食之首。
- 在谷类粮食中蛋白质含量最高。
- 脂肪含量居谷类粮食首位。
- 碳水化合物含量在谷类粮食中最低。
- 膳食纤维的含量较高。
- 矿物质、维生素含量丰富。



## 青稞的性味

- 青稞具有高蛋白质、高纤维、高维生素、低糖和低脂肪的特点。
- 各种氨基酸、矿物质种类较齐全，含量相对于其它谷物比较丰富。



# 玉米

- 玉米的营养成份比较全面。
- 玉米所含脂肪中主要是不饱和脂肪酸，其中亚油酸就占了一半，有助于人体内脂肪及胆固醇的正常代谢，减少胆固醇在血管中的沉积。
- 含钙量高。
- 含的胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素A。
- 含玉米黄质，可以预防老年黄斑性病变的产生。



## 玉米的性味功效

- 甘、淡，微寒。
- 益肺，宁心，健胃，利尿。





## 小米（粟）

- 碳水化合物含量偏低，直链淀粉比例高。
- 蛋白质含量较高，粗蛋白含量与小麦全粉相近，高于其他禾谷类粮食，必需氨基酸较为合理（赖氨酸较低）。
- 脂肪含量虽不高，但却是优质脂肪，不饱和脂肪酸含量高达85.54%。
- 膳食纤维含量丰富，是大米的2.5倍。
- B族维生素含量丰富。



# 小米的性味功效

- 甘咸，凉。
- 和中，益肾，除热，解毒。



# 第九讲

## 食养民谚的解读及常见的误区



## 冬吃萝卜夏吃姜

- 冬吃萝卜夏吃姜，郎中先生卖老娘。
- 上床萝卜下床姜。



## 鱼生火，肉生痰

- “膏粱之变,足生大疔”。
- 青菜萝卜（豆腐）保平安。



# 男不离韭，女不离藕

- 韭菜（起阳草）
- 莲藕



# 食养常见的误区

- 粥
- 豆制品
- 坚果、炒货



# 粥

- 糖尿病
- 胃病





# 豆制品

- 高尿酸血症、痛风
- 胃病
- 对雌激素水平的影响



## 坚果、炒货

- 花生、瓜子、核桃、芝麻
- 高脂血症
- 糖尿病
- 消化不良、便秘