

405630

C2

家庭饮食顾问

# 养生之道

健身食品二十五种

〔日〕梅泽庄亮 编  
金永淑 关太欣 编译

上海社会科学院  
图书馆藏书



\*00330233\*

上海社会科学院  
图书馆藏书

吉林人民出版社

## 内 容 提 要

本书较系统地介绍了我国和外国的一些健身食品，有梅、糙米、大豆、大蒜、香菇、青汁、佛蒙特、柠檬、酱和葡萄酒、玉米、芝麻、芦荟、多孔菌（灵芝）、枸杞、柿叶、人参、红茶菌、绿茶、海藻、薏苡仁、食醋、种仁、蜂王浆、乳酸菌、小球藻等二十五种。从营养学角度阐述了每一品种的营养价值及养生功效，并且介绍了食用方法。作者著书态度严谨，没有夸张宣传。所述养生方法，可供广大读者参考。

### 家庭饮食顾问 养 生 之 道

——健身食品二十五种

〔日〕梅泽庄亮 编

金东淑 关大欣 编译

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行  
通化市印刷厂印刷

787×1092毫米36开本 4印张 74,000字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—101,470

书号：13091·120 定价：0.31元

## 出 版 说 明

随着我国人民生活水平不断提高，饮食日益改善，怎样科学地饮食，已成为一个新问题。为帮助读者了解和掌握饮食科学知识，我们选编了这部“家庭饮食顾问套书”，共分五册出版。

《益智新探》是从大脑营养学的角度，阐述了有助于提高智力的正确饮食。分别对孕妇、幼儿、儿童、学生及成年人等不同情况，详细加以介绍。

《养生之道》是以现代营养学为基础，介绍了二十五种能够养生健身的食品。

《四季饮食》是介绍日常饮食，读者可从中了解到怎样安排一日三餐，怎样选择食品，怎样在不同季节调剂饮食等。

《病从口除》是向那些患了慢性病的读者，介绍怎样通过合理的饮食，减轻或解除疾患。

《长寿秘诀》是针对当前出现的营养过剩，而运动不足的问题，提出了“营养、休息、运动三者平衡是长寿秘诀”的科学论述，并介绍了具体做法。

以上五种书主要是根据日本有关书籍编译的。

近几年来，日本在饮食科学方面达到了较高水平，对中医中药的研究也有较深造诣。本套书原著所介绍的内容，与我国饮食生活基本相同，并且取材丰富、治学严谨，加上编译者的悉心选编，颇有参考价值。

### 推荐词：

#### 科学地解释健身食品的佳作

〔日〕茶水女子大学教授 福场博保

最近，突然兴起出版“健身法”之类的书刊。如果完全迷信这些宣传，那么，会认为吃什么都好象与健康有关。可是，一般地说，并不知道那些东西为什么有效用，多是一些人“体验记”式的东西而已。在这些“体验记”的文章中，能够科学地解释这些食品的效用的却近乎零。

前年，使报纸热闹起来的是学校伙食用面包添加赖氨酸和红茶菌两个问题。这是有洁癖的人感到赖氨酸里含有极微量的夹杂物；另一方面究竟含有什么成分都未搞清的红茶菌，突然爆发式地风行起来。真是不可思议啊！

我认为，在研究食品健身法的时候，对为什么有效用这一点必须加以科学地解释。只有对此有所了解，试行这些健身法，才可以说是科学的健身法。

以此标准来衡量本书，它明确地指出了各种健身食品都含有何种有效成分，可以取得什么样的效

果。同时也详细讲述了，在何种情况下，为什么要避免食用一些食品，对有效成分不清楚的也实事求是地讲出来。这样读起来，使人倍感亲切。

## 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 日常食物健身食品 |     |
| 梅        | 3   |
| 糙米       | 11  |
| 大豆       | 18  |
| 大蒜       | 27  |
| 香菇       | 30  |
| 青汁       | 36  |
| 佛蒙特      | 49  |
| 柠檬       | 55  |
| 酱和葡萄酒    | 61  |
| 玉米       | 68  |
| 芝麻       | 70  |
| 药物健身食品   |     |
| 芦荟       | 75  |
| 多孔菌（灵芝）  | 82  |
| 枸杞       | 89  |
| 柿叶       | 94  |
| 人参       | 98  |
| 其它健身食品   |     |
| 红茶菌      | 105 |