

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭营养 实用问答

◎主 编 张东冬 蔡东联



三甲医院权威专家细致解答

不可不知的营养小常识
教你吃对营养不生病



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭营养 实用问答

◎主 编 张东冬 蔡东联



三甲医院权威专家细致解答

不可不知的营养小常识
教你吃对营养不生病

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养实用问答 / 张东冬, 蔡东联主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(实用家庭保健丛书)
ISBN 978-7-5537-5830-5

I . ①家… II . ①张… ②蔡… III . ①营养卫生—问
题解答 IV . ① R15-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 316876 号

(实用家庭保健丛书)

家庭营养实用问答

主 编	张东冬	蔡东联
责任编辑	谷建亚	董 玲
助理编辑	刘 坤	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏苏中印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14.75
字 数	155 000
版 次	2016 年 1 月第 1 版
印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5830-5
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

丛书编审委员会

总 主 编 崔宝善 周宏宇

副总主编 张春阳 郭雨禾 孙军红 马万兵

学术顾问 陈成伟 刘大雄 张景红 连 平

编 委 (按姓氏笔画排)

于繁荣 仇万山 王晓妮 王咏梅 毛峻琴 许月季

孙荣华 朱海云 吴国平 陈玉石 邹冬芳 张 昊

张东冬 张军力 孟 慧 顾永传 耿昌明 徐德民

原 源 钱 燕 常 乐 童 强 蒲 红 蔡东联

虞喜豪

学术秘书 金亚东 王 艳 王雅平 杨曼曼

本书编者名单

主 编 张东冬 蔡东联

副 主 编 崔宝善 王 莹 李 颖

编 者 王雅平 张玉珍 王小芳 苏 峰 袁静珏

周金花 施文彩 芮 莹 顾 欢 张 坤

赵燕云 林 艳 林 霞

■ 总序

社会是由无数个家庭组成的，家庭的健康幸福关系到社会的和谐健康。您的家庭幸福吗？家庭幸福的标准是什么，是富有还是权利？都不是，家中无病人，每个家庭成员都健康，才算是真正的幸福家庭。在一个家庭中，只要有一个人患病，整个家庭就可能陷入一片愁云惨雾中，甚至给整个家庭留下很多遗憾。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活模式也发生了变化，处于健康和疾病之间——亚健康状态的人员逐渐增多。所以，近年来人们越来越关注和重视健康，越来越重视家庭保健。人们在希望自己拥有健康身体的同时，也希望家庭成员的自我保健能力能够达到理想的高水平，自己的家庭成为健康家庭。

为了更新健康观念，普及新知识，帮助大家摒弃不良的生活习惯，启发家庭成员用科学的健康观去看待当代的疾病预防和保健，我们组织以解放军第八五医院为主的一批专家编写了本套适合广大家庭阅读的实用保健丛书，希望每位家庭成员都学会

自我保健，祛病健身延年，使广大读者及家人永远健康和幸福。

本丛书从老年养生、男性健康、女性保健、儿童养育、家庭急救、家庭营养、家庭护理、家庭用药等多个方面指导家庭成员进行自我保健。本丛书采用问答形式，一问一答，形式新颖，通俗易懂；穿插案例，用生动科学的例子讲述当前备受关注的、热门的保健常识、常见误区以及中医、按摩、食疗、心理、运动等保健方法。本丛书内容丰富、科学严谨、生动活泼、方法可行，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性，适合于家庭全体成员阅读，相信本丛书会对维护广大家庭成员的健康起到积极作用，为每个家庭的幸福做出有益贡献。

崔宝善 周宏宇

2016年1月

■ 前 言

人用来维持生命的除了空气和水之外，就是食物，也就是说，食物里的营养给予了人生命的能源。营养是生命的源泉，从胚胎形成到生命的终结，营养无时无刻不滋养着生命，营养是生命永恒的主题。随着社会的发展，生活水平的提高，科学营养备受青睐。对健康人来说，每日平衡合理的饮食营养是健康长寿的基础；对病人来说，合理健康的饮食营养可以提高免疫力，减少并发症，促进疾病的痊愈。在当下飞速发展的社会中，饮食营养显得越来越重要。

营养学界有一句话——没有不好的食物，只有不合理的膳食。面对五花八门的食物，人人都会吃，但如何吃得好、吃得科学，未必人人都知道。而究竟应该吃什么、如何吃，才能吃出健康，其实还是有学问的。为了帮助读者了解各种食物的营养价值，更好地利用食物补充营养，预防和治疗各种疾病。我们根据多年的临床经验和丰富的营养学知识，编写了这本《家庭营养实用问答》，为大家解答家庭营养中的各种问题。

《家庭营养实用问答》旨在介绍营养的基本概念，常见的营养误区，一日三餐的合理安排，一年四季的饮食营养，各个脏器需要的营养，中医食疗与营养，家庭常见病的营养策略以及食品的安全问题等。本书不仅介绍了普通人日常的饮食原则和各类食物的营养价值，还着重介绍了婴幼儿、学生、老年人、女性等特殊人群的营养重点。作为家庭成员，每个人的健康都牵动着家人的心，每个家庭成员都应该养成良好的饮食习惯。一个人也许不需要掌握这么多的营养知识，但是一个家庭是需要的。有一种理论叫木桶理论，就是一只水桶能盛多少水，取决于最短的那块板。在一个家庭里，如果有一个人的健康出现了问题，那么这个家庭的整体幸福感就会降低很多。所以为了家庭的幸福和睦，我们要注重家庭营养保健，不要做最短的那块板。

本书集通俗易懂和富于实用性为一体，既不偏离营养科学的原则，又能让更多的人读懂接受，查找方便，便于应用。营养和健康都不是读出来的，更重要的在于生活中一点一滴地落实，正所谓知易

前言

行难。所以我们尽量提供可以落实、便于应用的方法和指导。可以说，本书不仅是一本居家必备的家庭营养百科，更是一本健康养生大全。

由于时间仓促，本书难免有疏漏之处，竭诚希望各位读者提出宝贵的意见，感谢大家的支持和帮助。

编者

2016.1

目 录

第一章 家庭营养中的常见误区

1. 水果可以代替蔬菜	15
2. 纯净水比白开水更好	18
3. 喝肉骨头汤最补钙	20
4. 少吃主食可以减肥	22
5. 素油比荤油更健康	24
6. 有添加剂的食品一定有害	27
7. 儿童早餐只吃奶和蛋	30
8. 盐吃得越少越好	32

第二章 人体必需的营养素

9. 碳水化合物是人体的燃料库	36
10. 蛋白质是生命的物质基础	39
11. 维生素能调节人体代谢	42
12. 脂肪是人体的能量物质	46
13. 膳食纤维是肠道清道夫	49
14. 矿物质能维持酸碱平衡	52
15. 水是生命活动的载体	55

第三章 吃对食物好营养

16. 五谷杂粮是个宝	59
17. 奶制品要天天喝	62
18. 蔬菜水果不可少	65
19. 鸡蛋营养又经济	67
20. 适量吃肉营养更均衡	70
21. 豆制品是植物肉	73
22. 菌类多糖很神奇	76
23. 多吃坚果助健康	79

第四章 一日三餐有讲究

24. 早餐吃好不将就	83
25. 大餐改到中午吃	86
26. 下午茶放松身心	88
27. 晚餐吃得少而精	90
28. 主食副食搭配吃	93
29. 粗粮细粮都要吃	96
30. 酸碱平衡很重要	99
31. 健康吃油有诀窍	101

第五章 应季饮食更健康

32. 春季养肝正当时	105
33. 时鲜野菜春之芽	107
34. 三伏天里话食补	109
35. 炎炎夏日凉拌菜	112

36. 秋季药膳巧养生	115
37. 巧喝秋茶防秋燥	118
38. 冬季喝粥暖身心	121
39. 冬季饮食巧减脂	124

第六章 正确饮食保障全家健康

40. 婴儿：辅食添加有讲究	128
41. 学龄前儿童：膳食平衡最重要	131
42. 中小学生：考前饮食全指导	134
43. 青少年：发育期不应节食	137
44. 女性：吃出苗条和健康	139
45. 男性：吃对食物抗疲劳	142
46. 老年人：饮食营养要加强	145

第七章 各器官最需要的营养

47. 心脏负重要减压	149
48. 肝脏要养更要泄	152
49. 进补要先补脾胃	155
50. 白色食物最养肺	157
51. 肾病可吃豆制品	159
52. 皮肤要常去角质	161
53. 大脑也需补脂肪	164
54. 眼亮要吃维生素	166

第八章 常见病营养策略

55. 糖尿病患者怎么吃能降糖	170
56. 降压不能光少盐	173
57. 防治冠心病，保护血管是关键	176
58. 消化性溃疡饮食要规律	179
59. 癌症防治与食物营养	181
60. 感冒吃这些食物好得快	185
61. 缺铁性贫血不能光补铁	188

第九章 中医食疗与营养

62. 湿邪来袭，打好祛湿战	192
63. 生姜泡水，防治 8 种病	195
64. 山药健脾养胃有奇功	198
65. 腹泻困扰，胡椒有奇效	201
66. 山楂食疗，对症才更妙	203
67. 艾叶养生，妇科好帮手	205
68. 枸杞煲汤，熬夜神器	208
69. 阿胶补血，吃对不上火	211

第十章 家庭营养要安全

70. 关注农药残留，食用安全果蔬	215
71. 远离有毒蔬菜，预防食物中毒	218
72. 认识了解转基因，科学对待不慌张	221
73. 洋快餐肆虐，我们如何抉择	223
74. 街头烧烤高危，难防重重杀机	226

75. 远离亚硝酸盐, 降低致癌风险	228
76. 分辨有毒食品, 提防不良商家	231
77. 安全使用厨房, 保障全家健康	234

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭营养 实用问答

◎主 编 张东冬 蔡东联



三甲医院权威专家细致解答

不可不知的营养小常识
教你吃对营养不生病

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养实用问答 / 张东冬, 蔡东联主编. -- 南京:

江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(实用家庭保健丛书)

ISBN 978-7-5537-5830-5

I. ①家… II. ①张… ②蔡… III. ①营养卫生—问题解答 IV. ①R15-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 316876 号

(实用家庭保健丛书)

家庭营养实用问答

主 编	张东冬	蔡东联
责任编辑	谷建亚	董 玲
助理编辑	刘 坤	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14.75
字 数	155 000
版 次	2016 年 1 月第 1 版
印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5830-5
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

丛书编审委员会

总 主 编 崔宝善 周宏宇

副总主编 张春阳 郭雨禾 孙军红 马万兵

学术顾问 陈成伟 刘大雄 张景红 连 平

编 委 (按姓氏笔画排)

于繁荣 仇万山 王晓妮 王咏梅 毛峻琴 许月季

孙荣华 朱海云 吴国平 陈玉石 邹冬芳 张 昊

张东冬 张军力 孟 慧 顾永传 耿昌明 徐德氏

原 源 钱 燕 常 乐 童 强 蒲 红 蔡东联

虞喜豪

学术秘书 金亚东 王 艳 王雅平 杨曼曼

本书编者名单

主 编 张东冬 蔡东联

副 主 编 崔宝善 王 莹 李 颖

编 者 王雅平 张玉珍 王小芳 苏 峰 袁静珏

周金花 施文彩 芮 莹 顾 欢 张 坤

赵燕云 林 艳 林 霞