

家庭健康书架 ④



饮食

营养与安全

徐澄清 © 编著

- 一个人的健康和寿命既受先天遗传因素的影响，更和每个人的生活方式，尤其是饮食营养和饮食的卫生安全等密切相关。
- 本书从人们日常生活中关注的饮食营养与卫生安全问题入手，深入浅出地把营养的基础知识和饮食的卫生安全措施融入其中。
- 作者由一个一个小问题说起，解答您家庭生活中经常碰到的饮食相关问题。



海洋出版社

饮食营养与安全

徐澄清 编著

海洋出版社

2008年·北京

图书在版编目(CIP)数据

饮食营养与安全 / 徐澄清编著. —北京:海洋出版社, 2008.1

(家庭健康书架)

ISBN 978-7-5027-6976-5

I. 饮… II. 徐… III. ①饮食卫生-基本知识 ②食品营养-基本知识 IV. R155 R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205316 号

责任编辑:魏京华

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

保定市中华美凯印刷有限公司印刷 新华书店发行所经销

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 6.125

字数: 116 千字 印数: 1~5000 册

定价: 9.80 元

发行部: 62147016 邮购部: 68038093 总编室: 62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

“家庭健康书架”丛书编委会

(按姓氏笔画排列)

陈立泉 (北京预防医学会副秘书长)

张玲娟 (妇产科主任医师)

徐澄清 (北京五洲女子医院健康管理中心主任)

焦淑芳 (北京市疾病预防控制中心主任医师 慢病防治所所长)

作者的话

随着国家经济的发展，人民生活水平的提高，解决了温饱的人们开始关注自身的健康。而越来越多的科学研究证实，一个人的健康和寿命既受先天遗传因素的影响，更和每个人的生活方式，尤其是饮食营养和饮食的卫生安全等密切相关。

本书从人们日常生活中关注的饮食营养与卫生安全问题入手，深入浅出地把营养的基础知识和饮食的卫生安全措施融入其中。由小问题说开去，试图解开一些疑惑，解答家庭生活中经常碰到的相关问题。因此，在内容上力求广泛，有100多个题目，分为饮食营养篇和饮食安全篇。在编写上注意科学性、通俗性和实用性，力求文字简单明了，讲清道理，并在实际中可操作。使具有一般文化水平的读者都能看得懂，用得上，把它作为家庭健康书架的必备。

徐澄清

2008年2月

目 录

饮食营养篇

- 什么是营养和营养素? (2)
- 什么是生命的基础? (3)
- 什么是合理的饮食结构? (5)
- 蛋白质吃得越多越好吗? (6)
- 为什么说“糖”是人体动力的主要来源? (8)
- 食物是怎么变成“热量”的? (9)
- 为什么猪肝能治夜盲症? (10)
- “脚气病”与饮食有关吗? (12)
- 缺少什么会牙龈出血? (14)
- 荤油、素油有什么区别? (16)
- 我们需要补钙吗? (18)
- 喝水有那么重要吗? (22)
- 如何科学喝水? (24)
- 春天里的天然保健品——食用菌 (27)
- 酷热夏季, 怎么安排饮食好? (29)
- 秋天里, 如何用食物防“燥”? (31)
- 冷天吃什么东西抗寒好? (32)

口重（吃盐多）与健康有关系吗？	(34)
吃生蒜、生葱好吗？	(36)
喝汤更有营养吗？	(37)
为什么鸡蛋最好不要生吃？	(39)
螃蟹和柿子能一块吃吗？	(41)
玉米、红薯过时了吗？	(43)
饮食中如何防止铅中毒？	(45)
食物能排毒吗？	(47)
选择保健食品时应注意哪些问题？	(49)
怎么保全食物中的营养素？	(51)
怎样吃蔬菜和水果最有营养？	(54)
膳食如何防治疾病？	(56)
“吃”与乳腺癌	(57)
食物也能降压吗？	(59)
有降胆固醇的食物吗？	(61)
怎么吃能预防“中风”？	(63)
吃什么能预防经期贫血？	(64)
吃什么能防龋齿？	(66)
怎么吃更漂亮？	(67)
感觉劳累了，吃些什么？	(69)
越胖越富态吗？	(71)
“酸儿辣女”有道理吗？	(74)
“月子”里一直要喝红糖水吗？	(75)
“月子”里吃鸡蛋越多越好吗？	(76)

孕妇的饮食与宝宝聪明健康有关吗?	(78)
妈妈的营养与宝宝的牙齿	(81)
为什么说妈妈的奶喂宝宝最好?	(83)
有增加奶水的食物吗?	(86)
怎么给孩子加辅食(断奶食品)?	(88)
“夜哭郎”要怎么喂才好?	(90)
如何断奶?	(92)
预防小儿贫血应该怎么吃?	(93)
孩子烂嘴角是怎么回事?	(94)
孩子异食癖怎么办?	(96)
从小应该培养哪些良好的饮食习惯?	(97)
儿童不宜吃的食品有哪些?	(100)
怎么安排孩子的日常饮食?	(101)
为什么说早餐一定要吃好?	(103)
怎么吃能使孩子更聪明?	(105)
怎么吃能使个子长得高?	(107)
学习紧张时,吃什么最好?	(109)
吃零食好吗? 怎么吃零食?	(110)
女性更年期怎么调整饮食?	(112)
老年人怎么增强营养?	(113)
老年人血中的“油脂”及如何安排饮食?	(115)
人老了,血中的“糖”也会增加吗? 怎么吃才好?	(116)

饮食安全篇

- 为什么人人要讲食品卫生? (120)
- 人们对食品卫生有哪些错误的认识? (121)
- 什么是食品的安全制备? (123)
- 食品如何保藏更好? (124)
- 如何存放粮、豆、花生? (126)
- 什么是食物中毒? (127)
- 为什么不要用铁锅煮山里红? (129)
- 霉变的粮食还能吃吗? (130)
- 食用油可以存放多长时间? (131)
- 吃棉籽油好吗? (133)
- 剩米饭还能吃吗? (134)
- 发芽的土豆还能吃吗? (135)
- 食用野菜应注意哪些问题? (136)
- 吃臭豆腐也会中毒吗? (140)
- 吃豆角也会中毒吗? (142)
- 误食蘑菇中毒怎么办? (144)
- 包装食品的塑料袋也有安全问题? (146)
- 为什么要慎食蛙肉? (147)
- 为什么生豆浆不能喝? (149)
- 为什么发红的甘蔗不能吃? (150)
- 为什么苦杏仁不能生吃? (152)
- 为什么米猪肉不能吃? (153)

不新鲜的蔬菜也有安全问题吗?	(154)
熟肉和凉拌菜制作不卫生会引起食物中毒吗? ...	(156)
为什么内脏等冷荤类食物容易引起食物中毒? ...	(158)
食用洋金花会中毒吗?	(160)
食用金针菇和黄花菜时应注意什么?	(161)
食用酵米面会引起食物中毒吗?	(162)
误食白果会中毒吗?	(164)
食用烤肉串会对健康造成危害吗?	(165)
烧烤食品对人体健康有哪些危害?	(166)
为什么不要多吃油炸食品?	(168)
如何把住霍乱入口关?	(170)
食用海产品时要注意什么?	(171)
吃生鱼片有什么危害?	(173)
食用被赤潮毒化的海产品有什么危害?	(174)
怎样吃青皮红肉鱼?	(175)
生吃鱼胆为什么会中毒甚至要人命呢?	(178)
为什么河蟹不能生食?	(179)
为什么河豚鱼不能吃?	(180)

饮食营养篇

什么是营养和营养素？

营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足机体生理需要的生物学过程。简单地说就是吃食物满足自身营养物质需要的过程。

营养素是食物中经过消化、吸收和代谢能够维持生命活动的物质。已知人体必需的营养素有42种，分为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。另外，还有被称为第七大营养素的膳食纤维素。

根据所含营养成分的不同，食物可分为五大类。


(1) 谷类和薯类。谷类包括米、面、杂粮。薯类包括土豆、红薯、木薯等。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。动物性食物包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。主要提供蛋白质、脂肪、矿物质和B族维生素。

(3) 豆类及其制品。豆类及其制品包括大豆及其干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

(4) 蔬菜水果类。蔬菜水果类包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果和各种水果等，主要提供维生素C、胡萝卜素、矿物质和膳食纤维等。

(5) 纯热能食物。纯热能食物包括动植物油、淀粉、糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和人们所需的必需脂肪酸。



膳食安排应该遵照“营养、卫生、科学、合理”的原则，不脱离中华民族传统饮食基础，即坚持以谷类食物为膳食主体，适当增加动物性食物，提高优质蛋白质的摄入比例，从营养着手全面提高身体素质。

什么是生命的基础？

从原始的单细胞到人体组织器官，一切有生命的地方都有蛋白质。蛋白质是生物细胞最重要的组成物质，是生命活动的物质基础。人体中蛋白质的总量仅次于水分，成年人平均含量为16.3%。

直到19世纪，有机化学发展后，人们才开始逐步认识蛋白质，知道蛋白质是由许多氨基酸聚合而成的生物大分子化合物。蛋白质不仅是构成人体细胞和组织的“建筑材料”，能够更新和修补人体组织，促进生长发育。蛋白质还以多种形式参与人体内的多种生理活动，并总是处于不断地合成与分解的新陈代谢过程中。近代生物学研究还表明蛋白质在遗传信息的控制、细胞膜的通透性以及高等动物的记忆、识别等方面都起着重要作用。

氨基酸是合成蛋白质的基本结构单位，已经发现组成蛋白质的氨基酸有20多种。人体所需要的8种氨基酸必须由食物中的蛋白质供给，人体本身不能合成。这8种氨基酸被称为必需氨基酸，它们是：亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸(还有

儿童必需的组胺酸)。

蛋白质是食物营养素的重要成分，也是能量来源。含有全部必需氨基酸的蛋白质就叫“完全蛋白质”，如牛奶里的酪蛋白、鸡蛋里的卵蛋白、大豆里的大豆球蛋白等。在蛋白质的组成中缺少一种或几种必需氨基酸的蛋白质，叫做“不完全蛋白质”，如米、面、杂粮等。如果用不完全蛋白质的食物作为唯一的蛋白质来源就会引起营养缺乏病。

人体通过摄入的植物性和动物性食品来补充蛋白质。动物性食物如蛋类、肉类、鱼类、奶类是膳食中蛋白质的最好来源；植物性食物如大豆等则是最经济的蛋白质来源。米、面等谷类食物中的蛋白质虽然属不完全蛋白质，但在一餐中如果有多种食物互相补充，就能满足身体对蛋白质的需要。如玉米面如果与豆面同时吃，就弥补了玉米面仅仅是不完全蛋白的缺陷。人体能将两者所含的氨基酸摄合，形成完全蛋白质。

除了动物类食品和谷类食品，蔬菜水果也含少量的蛋白质。糖和油脂不含蛋白质。一个人每天需要多少蛋白质，要根据年龄、性别、劳动条件和健康情况来决定。一般来讲，儿童和生长发育期的青少年以及孕妇和哺乳妈妈需要摄入相对更多的蛋白质。

什么是合理的饮食结构？

从某种意义上来说，一个民族的兴衰命运决定于吃什么和怎么吃。也就是食物结构关系到民族盛衰存亡。中国是一个文明古国，有着灿烂的饮食文化，早在战国时期的《黄帝内经》中，就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的食物结构，至今仍被世人关注。而且与现代的营养平衡观点相吻合。

鉴于我国目前的国力、国情以及人们的饮食习惯，中国营养学会在新发布的2007年《中国居民膳食指南》中提出了6岁以上的正常人群的十条膳食指南，即：

- (1) 食物多样、谷类为主，粗细搭配；
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类；
- (3) 每天吃奶类、大豆或其制品；
- (4) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
- (5) 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；
- (6) 食不过量，天天运动，保持健康体重；
- (7) 三餐分配要合理，零食要适当；
- (8) 每天足量饮水，合理选择饮料；
- (9) 如饮酒应限量；
- (10) 吃新鲜卫生的食物。

在这样一个现阶段比较合理的饮食结构中，平衡膳食是核心。

平衡膳食是指能够为人体健康需要提供既不缺乏又不

过剩的全面营养成分的合理饮食。平衡膳食是合理营养的基础，食物多样和适量是达到平衡膳食的最基本原则。

平衡膳食中的营养素是全面的、充足的。

从营养学角度来说，除母乳对婴儿外，没有一种食物能够完全满足人类健康所需要的全部营养素。因此，人类必须从多种多样的食物中合理搭配出自己需要的膳食，获得全面均衡的营养素，才能保证健康和长寿。

具体到一日三餐，还是应该以素食为主，肉食为辅，兼顾地区的饮食习惯。每餐都有粮食和菜，菜中有素有荤或有豆制品。要做到粗细粮混吃，干稀调和，瓜果蔬菜多样化。口味清淡些，每餐都要吃。饮食量可根据每个人的活动量和身体状况(如身高、体重、年龄等)来确定。而且，要定时定量，并且吃饭时要细嚼慢咽，也不要吃得过饱。因为过饱会对胃肠道造成伤害，也会影响人脑的思维能力，长期过饱还会引起肥胖。肥胖则是好多慢性病、难治性疾病的隐患。

蛋白质吃得越多越好吗？

“没有蛋白质就没有生命”。蛋白质在人体内可以说无处不在、无时没有，蛋白质作为一种人体必需的营养物质，广泛地分布在肌肉、骨骼、血液、神经、毛发、指甲和激素里，甚至人体的各个组织器官，几乎都是由蛋白质构成的。人体如果摄取蛋白质不足，不仅会影响孩子生长

发育；还会使成人体重减轻，容易疲劳，抵抗力减低，甚至出现营养性水肿等。

蛋白质还有个特点，就是在体内不储存，多余的则排出。因此需要每天都有摄入。那么，一个人每天吃多少蛋白质合适呢？其实每公斤体重1克就可以保持体内蛋白质代谢的平衡。比如一个正常体重70公斤的人，每天有70克就够了。我们吃的食物(主食和副食)中蛋白质的含量，粮食8%~10%，大豆类30%，瘦猪肉16%，瘦牛肉20%，牛奶3.3%，鸡肉24%，鸡蛋14%，鱼17%~20%。如果每天吃500克粮食，再吃点豆类或肉、蛋、奶、鸡、鱼等副食，是很容易达到或超过标准的。

那么，蛋白质是不是吃得越多越好呢？不是的。其实，过多地摄入蛋白质对人体也是有害的，这正如“水能载舟，亦能覆舟”的道理一样。补充蛋白质并非多多益善。

因为蛋白质在人体内的分解代谢过程中会产生氨、尿素、肌苷等含氮物质。其中氨是有毒的，要经过肝脏处理变成尿素，再从肾脏排出；其他含氮物质也要经肾脏排泄。蛋白质食物吃多了不仅是一种浪费，势必也会增加肝脏、肾脏的负担。如果长期过量，便会酿成疾病。特别是肝、肾功能不好的人，吃蛋白质食物过多则会加重病情。

因此，蛋白质食物的摄取是必须的，但一定要适量，才能对人体健康发挥最大的功效。