

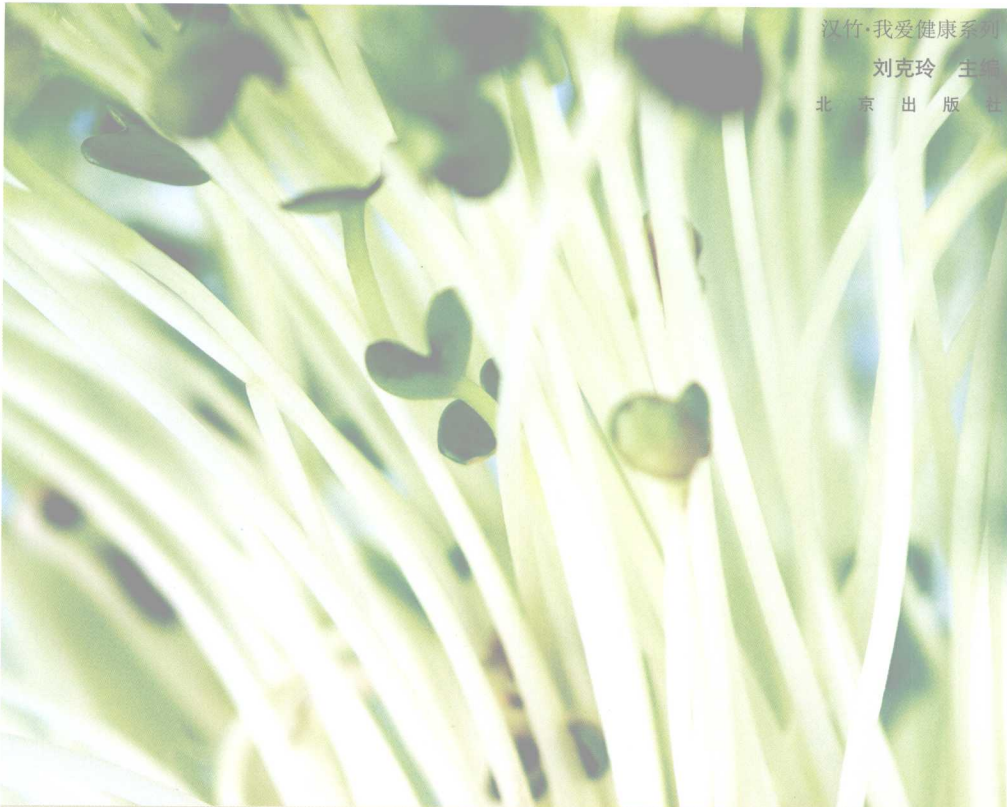
中国健康教育协会 推荐

# 食物营养 完全手册

健康管理专家 刘克玲 主编



北京出版社



汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

# 食物营养完全手册

图书在版编目(CIP)数据

食物营养完全手册/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2008.5

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07241-9

I. 食… II. 刘… III. 食品营养分析—手册 IV. R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第063703号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

食物营养完全手册

SHIWU YINGYANG WANQUAN SHOUCE

刘克玲 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年6月第1版

☐ 印次 2008年6月第1次印刷

☐ 印数 1—10 000

☐ ISBN 978-7-200-07241-9/TS·231

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量监督电话: 010-58572393

人们热衷于学做自己的营养师，然而在被各种松软细腻的面食糕点、种类繁多的肉制品和各类从遥远地方运来的水果以及特色小吃包围的同时，人们却出现了越来越多的营养问题。

过于精细的东西吃得太多，膳食纤维、维生素和矿物质的摄入就少了；过于美味的东西吃得太多，油脂、盐、糖和各种食品添加剂也就跟着摄入太多了。人体必需的有益物质摄入太少，不需要的有害物质摄入太多，健康当然会出问题了。

吃什么？怎么吃？对于这两个疑问，一些权威机构给出了指导建议。比如世界卫生组织给出了七大营养素的每日推荐摄入量（RDA），我国营养协会也推出了《中国居民膳食指南》，对油脂、肉蛋奶、豆类、谷类和蔬菜水果的每日摄入量给出了具体建议。

当然，权威机构给出的建议仅仅是基于阶段性的研究结论，本身还有待不断完善，而且饮食具有地域化、种族化差异，会因个体的年龄、健康状况、对各种营养素的消化吸收不同而有着细微区别。西方人有句很有意思的话：“吃什么你就是什么（You are what you eat）。”这句话听起来有些夸张，却生动地揭示出饮食对人体的影响以及饮食的个体性差异之大。

现代的营养师更鼓励患者在遵循医生指导的前提下，探索真正符合自己的营养方案。比如有很多糖尿病患者就在营养师的指导下，根据自己的体质、血糖对食物的敏感性，以及有无并发症等具体情况总结出一套行之有效的“个人饮食圣经”。两度诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林曾说过“最佳营养，是未来的医药”。掌握更多的营养知识，做自己的营养师，是医学专家和营养学专家的呼吁，也是大众的心声。

本书正是顺应这个潮流，将日常食物中人体必需的10多种营养素的含量整理出来，并特别对含量高的具体营养素作出标注，希望能为广大读者提供一些切实有益的帮助。



本书主体部分收录了约 500 条食物的 19 项营养成分数据、116 条常见食物叶酸含量和 101 条食物生糖指数数据。

现就本书中选取的食物名称、计量单位和表格中的特殊符号等一一说明。

### 食物名称

同种食物会有不同的学术名称、专业名称和地域性别称，本书尽可能选取每种食物最常用的名称。

### 食物的计算量

本书中所有食物都是按每 100 克来计算其中的营养成分含量。

### 热量的单位

热量的标准单位是千焦 (kJ)，但是千卡 (kcal，也叫“大卡”) 仍是习惯中常用的单位。1 千卡 = 4.184 千焦。

### 符号说明

本书数据中涉及的一些符号含义如下：

| 符号 / 单位 | 意义          |
|---------|-------------|
| —       | 未测定或所含成分为 0 |
| Tr      | 微量          |

单位符号中英文对应如下：

|       |         |         |         |
|-------|---------|---------|---------|
| g - 克 | mg - 毫克 | μg - 微克 | kJ - 千焦 |
|-------|---------|---------|---------|

表格内红色字体、绿色字体的含义：

本书表格内红色字体部分表示该食物某物质的含量与其他食物相比要高，绿色字体则表示该食物某物质的含量与其他食物相比较低。

# 各营养成分介绍

## 热量

热量一般由蛋白质、脂肪、碳水化合物(营养学上称之为“糖类”)三大营养成分提供,含酒精类食物中的酒精也是热量的供应者。

四种成分每克所提供热量

|       |   |
|-------|---|
| 蛋白质   | 4 |
| 碳水化合物 | 4 |
| 脂肪    | 9 |
| 酒精    | 7 |

## 蛋白质

世界卫生组织建议成人每天摄入的总热量中应有约10%来源于蛋白质,即每天摄入蛋白质35克左右。由于地域性差异,不同地区的人群对蛋白质的需求量并不是完全一致的。

只要饮食健康、广泛,蛋白质是不必额外补充的。

不同食物中蛋白质的构成成分(氨基酸)各不相同,所以将不同种类的食物进行搭配,比如谷类和豆类组合,可以提高所摄入蛋白质的价值。

我国营养学会推荐成年男性每天摄入蛋白质85克,成年女性每天摄入80克;女性孕早期推荐摄入量为85克,孕中期为95克,孕晚期为100克;60岁以上男性每天摄入量减为75克,60岁以上女性减为65克。

## 碳水化合物

碳水化合物是人体最主要的热量供应者，如果碳水化合物摄入不足，人体就需要调动和消耗脂肪和蛋白质来提供热量，这样就会造成蛋白质的浪费或脂肪的过度消耗而导致酮症酸中毒。但碳水化合物如果摄入过多，又会导致糖代谢失衡，易患上糖尿病等慢性代谢综合征。

最新研究发现，成人每天饮食中食物的总血糖负荷值(GL)应低于50。食物血糖负荷(GL) = 食物的碳水化合物含量(%) × 食物的血糖生成指数(GI)。

## 胆固醇

胆固醇具有两面性。好的一面是，它是人体必不可缺的营养素之一，是构成细胞膜的主要成分，也是合成性激素、肾上腺皮质激素和胆汁酸、维生素D<sub>3</sub>的必需原料。坏的一面是，胆固醇摄入过多的话，会影响体内脂质代谢，造成血液中胆固醇浓度升高并逐渐在血管内壁上沉积，从而引发心血管疾病。

成年人胆固醇的合理摄入量是：每人每天不超过300毫克。



## 脂肪

脂肪=饱和脂肪+单不饱和脂肪+多不饱和脂肪，三者的理想膳食比例是6:7:7。

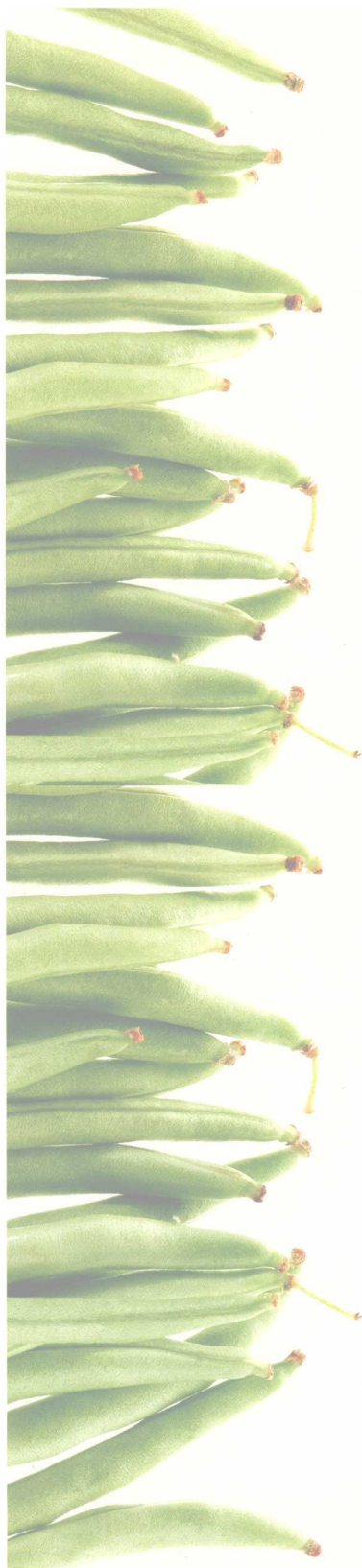
每天脂肪的总摄入量最好不要超过膳食总量的25%。

必需脂肪：亚油酸、 $\alpha$ -亚麻酸，属于多不饱和脂肪，是人类大脑的主要组成成分。

亚油酸的最好来源是：南瓜子、葵花子、红花子、芝麻、玉米、核桃、大豆等植物种子及它们制成的油。

亚麻酸的最好来源是：亚麻子、南瓜子、核桃及三文鱼、青鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、金枪鱼等冷水肉食鱼类。

这两种脂肪极易在加工、烹饪过程中被破坏，所以含有这两类脂肪的食物不宜高温烹饪。



## 维生素

维生素家族庞大，成员众多，最为常见。人体需求量最大的是维生素A、维生素C、维生素E和部分B族维生素，它们广泛分布在新鲜水果、蔬菜、谷类、豆类和肉类中。

### 维生素A

维生素A又叫视黄醇，它最显著的作用就是预防和治疗夜盲症，同时它对上皮组织的维护和修复也有非常重要的作用，充足的维生素A还可预防癌症。

维生素A摄入过多会出现皮肤过敏、发热、腹泻、头晕等不良反应。

维生素A是脂溶性的，大家都知道胡萝卜素可以转化为维生素A，不过一定要记得给胡萝卜制造一个脂溶性环境才更利于它被吸收和转化。

我国营养学会建议成年人每天维生素A的摄入量男性800微克，女性700微克。

### 维生素B<sub>1</sub>

维生素B<sub>1</sub>又叫硫胺素，它可以防止神经组织萎缩和退化，同时可以预防和治疗脚气病，以及促进碳水化合物和脂肪的代谢，维持食欲的正常和肌肉的弹性。

维生素B<sub>1</sub>缺乏会导致糖代谢失调、生长滞缓，并引起厌食，出现脚气、体力下降、疲劳、忧郁、急躁、脚麻木和心脏跳动异常等现象。

肉类、稻谷、豆制品和部分坚果中含有大量的维生素B<sub>1</sub>，它是水溶性的，所以在烹制此类食物时要尽量避免维生素B<sub>1</sub>溶于水而流失。

我国营养学会建议成年男性每天摄入维生素B<sub>1</sub>1.4毫克，成年女性每天摄入1.3毫克，50岁以上的老人摄入量应为1.3毫克每天。

### 维生素B<sub>2</sub>

维生素B<sub>2</sub>又叫核黄素，广泛存在于植物和动物性食物中，动物肝脏、心、肾、乳类及蛋类食物中含量特别高，豆类食物中含量也较高，绿叶蔬菜和一些水果中也含有大量的维生素B<sub>2</sub>。当维生素B<sub>2</sub>缺乏时，机体代谢会发生障碍，出现口、眼和外生殖器部位的炎症。

维生素B<sub>2</sub>最大的敌人是光，特别是紫外线，另外，在碱溶液中加热也会被破坏。

我国营养学会建议成年男性每天摄入维生素B<sub>2</sub>1.4毫克，成年女性每天摄入1.2毫克，50岁以上的老人摄入量应为1.4毫克每天。

### 维生素C

维生素C以预防和治疗坏血病著称，所以又被称为抗坏血酸。它还可以促进牙齿和骨骼的生长，防止牙龈出血，促进组织创伤愈合，改善铁、钙和叶酸的利用情况，改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，从而预防心血管病，此外还可增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

维生素C具有水溶性，不耐高温和氧化，好在它广泛存在于可以生食的蔬菜和水果中，尤其是柑橘类水果中，1~2个鲜橙基本上就可以保证人体1天的维生素C需求。我国营养学会建议成年人每天摄入维生素C100毫克。

### 维生素E

维生素E有很强的抗氧化作用，可以延缓细胞衰老。维生素E还是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂，可以预防心血管疾病；它可加速灼伤处的康复和防止流产。

维生素E如果摄入不足，以上诸方面的健康自然会受影响。但如果维生素E摄入过量，也会有很严重的问题发生：男女两性均可出现乳房肥大，会出现头痛、头晕、眩晕、视力模糊、肌肉衰弱、皮肤皴裂、皮肤炎症、糖尿病或心绞痛症状明显加重、激素代谢紊乱、凝血能力减弱及免疫功能减退等。

我国营养学会建议成年人每天维生素E的摄入量为14毫克。维生素E属脂溶性维生素，主要存在于豆制品、鱼类及坚果中。



## 矿物质

矿物质中的钙、磷、镁是骨骼和牙齿的主要组成部分，钠、氯和钾是控制体液平衡的重要元素，硫参与构成蛋白质，这7种元素统称为常量元素。其他元素的需求量很小，仅30微克~30毫克，称为微量元素。

### 钙、磷、镁

钙、磷、镁协同作战，帮助我们拥有强壮的骨骼。它们各自也还有着不同的作用。

钙，可使神经和肌肉降低兴奋性，辅助维护人体酸碱平衡和帮助凝血。

磷，参与体内酸碱平衡的调节和脂肪的代谢，同时更是细胞的基本组成单位。

镁，可影响蛋白质合成，对一些激素的合成有重要作用，还可增强血管的弹性和活力。

钙和镁主要存在于绿叶蔬菜、豆类、坚果、粗粮和水中。我国营养学会建议成年人每天摄入钙800毫克，镁350毫克，磷700毫克；50岁以上老人每天钙摄入量增加至1000毫克。

### 钾和钠

食物中钠含量一般很高，而且食盐(氯化钠)几乎是每餐必需的，所以，钠的主要问题不在缺乏而在于过多。钠过多会导致血压升高和水肿。过多的钠需要更多的钾来平衡，因为钾和钠是维持体液平衡的黄金搭档。

钠、钾摄入水平一致对人体健康大有好处。我国营养学会建议成年人每天摄入钾2000毫克，钠为2200毫克。

世界卫生组织的最新饮食指导中规定成人每人每天的食盐摄入量不应超过5克。



## 铁和锌

铁是血红蛋白的重要组成物质，缺铁性贫血是一种常见的贫血病(其他贫血病可能是因为维生素B<sub>12</sub>和叶酸缺乏导致的)。但是铁摄入过量可能增加患心血管病的危险。

世界卫生组织的建议是成人每人每天摄入铁14毫克，我国的推荐量是成年男性15毫克，成年女性20毫克，50岁以上老人每日最佳摄入量15毫克。

也许你不知道，大部分人锌缺乏，症状主要表现为：指甲上有白斑、食欲不佳、面色苍白、不孕、免疫力低下、发育不良、皮肤状况欠佳、易疲劳、失眠、烦躁等。

动物体内锌含量高于植物，牡蛎(海蛎子)是锌含量最高的食物，1只中等大小牡蛎约含锌15毫克，即达到了世界卫生组织的每日锌建议摄入量。我国营养学会的锌每日推荐摄入量为成年男性15毫克，成年女性11.5毫克，50岁以上老人11.5毫克。

铁是锌的拮抗物，即铁会抵抗锌过多地进入细胞，如果铁摄入量增加，锌也需相应增加摄入量。

## 硒

缺硒会使人得病，首先发现于我国黑龙江省克山地区，那里的很多人因缺硒得了一种心脏病(后来被称为“克山病”)。之后俄罗斯也发现了与硒缺乏有关的病——关节功能退化症。

近年来的研究发现硒是一种抗氧化酶(谷胱甘肽过氧化物酶)的重要组成部分，对降低某些癌症的发病率有一定作用。

硒在海产品和芝麻中含量高，碾碎的芝麻更利于硒的吸收。我国营养学会给出的成年人每天硒推荐摄入量是50微克。









## 三好书友会——好人·好书·好生活

探科学奥秘  
享健康人生  
赏艺术瑰宝  
品时尚生活

感谢您购买我们的图书，欢迎您参加我们的三好书友会。在这里，您可以进入我们的《快乐健身一箩筐》，享受健身带来的乐趣；可以和您的亲亲宝贝一起浏览《汉竹·我爱宝贝系列》，享受幸福的生活；可以关注《奥运之城》、《北京古代建筑精粹》，纵览2008年奥运北京的风貌；还可以聆听到《片面之瓷》中收藏带来的故事……

### 参加方式

非常简单，填写《会员登记表》，邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册邮箱，成为我们的会员。

### 会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动

### 会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

### 三好书友会 邮购方式

邮政地址：北京北三环中路6号

北京出版社 科学·生活·艺术事业部

邮政编码：100011

收款人：毛宇楠

E-mail: chgm1s@163.com maoyunan@126.com

网址: www.3hbook.com

书友会热线：(010) 58572512 (010) 58572303 (010) 58572288 (传真)

联系人：陈刚 毛宇楠





## 三好书友会 会员登记表

姓 名: \_\_\_\_\_ 性 别: \_\_\_\_\_ 年 龄: \_\_\_\_\_

通讯地址: \_\_\_\_\_

邮 编: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

电 话: \_\_\_\_\_ 手 机: \_\_\_\_\_

- 你购买的图书书名(准确书名)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 你对本书的封面设计有什么意见和建议
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 你是否愿意成为兼职作者(如愿意, 请写明专业背景)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 你还希望我们出版哪一方面的图书





# 关注**家庭健康**的每一细节 图解**幸福生活**的每一瞬间

