

中华营养保健年卷

主 编 殷大奎

天津人民出版社
TIANJIN RENMIN CHUBANSHE

R151/YDK

中华营养保健年卷

首 卷 本

主 编 殷大奎
副主编 朱庆生
陈啸宏
刘 铮
牟天培
于得汶
张万有

天 津 人 民 出 版 社



图书在版编目 (CIP)数据

中华营养保健年卷, 首卷本 / 殷大奎主编, 一天津:

天津人民出版社, 2000

ISBN 7-201-03498-7

I. 中… II. 殷… III. 营养卫生-概况-中国

IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000) 第 03198 号

天津人民出版社出版、发行

出版人: 赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编码: 300020)

邮购部电话: 27314360

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmcubs@public.tpt.tj.cn

中国农业出版印刷厂

*

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

889 × 1194 毫米 16 开本 20 插页 23.75 印张

字数: 645 千字 印数: 1-15,000

定价: ¥ 249.00 元

\$ 49.00 元



保健食品

卫食健字(1990)第316号

鹿血补酒是批准允
许生产并给予颁发《保
健食品批准证书》的保
健酒

法人代表：贾 嘉
总 经 理：宋庆元



鹿血补酒

来自大自然的博爱



宁夏大通保健食品有限公司出品

地址：宁夏银川中山南街128号 电话：0951-5045388 传真：0951-5064668

蛋白钙

Protein calcium

钙是生命必需的营养元素。我国人群膳食结构以植物性食物为主，而植物性食物中的钙不易被人体吸收，造成了国人缺钙的必然性。

本品采用现代生物技术——酶解工艺，对新鲜牛骨进行科学加工精制而成，该工艺技术1993年通过国内贸易部部级鉴定，1994年申请国家发明专利，1995年荣获第九届全国发明展览会金牌奖，1995年列入北京市重大科技成果推广计划。



单位名称：北京味源生化食品公司
法人代表：卢富国
地址：北京大兴鹿圈粮干所
电话：(010)67649175
邮编：100076
传真：(010)64225550



证书

该发明项目在第九届全国发明展览会上荣获金牌奖特颁此证予以表彰。

获奖项目：酶法提取牛骨动物蛋白(HAP)工艺技术

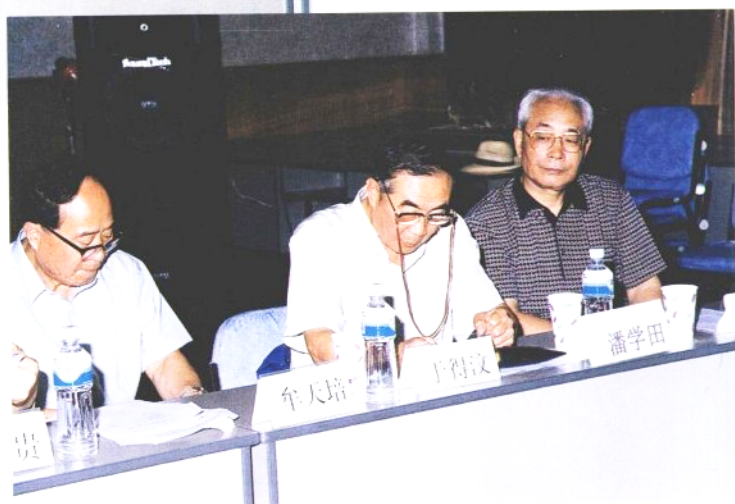
完成单位：北京市味源生化食品公司

发明者：赵胜本



蛋白钙





弘扬我国营养文化
繁荣卫生保健事业

为中华营养保健事业题

一九九七年夏月 吴阶平



序

繁荣和发展营养、保健事业，不仅是人民的共同愿望，也是我国社会主义现代化建设中的一项长远国策。强化和改善人体营养与保健是确保人体身心健康，促进人类延年益寿，增强人民体质，提高人们生活质量和工作、学习效率，推动社会前进、富国强民的一项重要举措。营养与保健不仅两者关系甚为密切，彼此相互关联、相互影响和相互促进，而且两者与男女老幼，与每个人一生的生命质量有着极为密切的关系。

《中华营养保健年卷》首卷本，即将在国内外公开发行，特向全体作者、编者表示热烈祝贺。该书是一本内容丰富、简明实用、图文并茂，具有权威性、知识性、实用性、指导性和资料性等特点的科普性参考工具书。该书的编辑出版，不仅有助于更好地弘扬我国传统营养保健文化，普及宣传营养、保健知识，总结、交流营养、保健工作经验，科学指导营养、保健产品的开发利用，促进人类营养、保健事业稳步、持续发展；而且也有利于繁荣经济，推动医疗、卫生、农业、林业、轻工业、生物工程、环保工程等产业的有序发展。我殷切希望广大读者，特别是广大营养、保健工作者，对该书今后的定期、持续编辑出版多给予关心、爱护、支持、指导和积极参与，同心协力，把该书编得更好，更受读者欢迎，在我国社会主义现代化建设中发挥更大的作用！

于若木
1999.1.25

前 言

营养、保健事业是我国卫生事业的重要组成部分，它对增强人民体质，促进健康，提高人民生活质量与生命质量具有重大的意义和作用。国际上已将其发展程度作为衡量一个国家人民生活、文化以及经济发展水平的标志之一。WHO 成立伊始，就明确提出了健康的新概念，即“健康不仅是没有疾病和伤残而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。”WHO 组织法中还指出：“政府对其人民的健康负有责任，只有通过提供适当的卫生保健和社会措施才能履行其职责”。在旧中国由于政治黑暗、经济和文化落后等方面的原因，营养、保健事业未能得到建立和发展。新中国成立后，在以预防为主的工作方针指导下，由于广大医务工作者和科技工作者的共同努力，有关部门密切配合，进行了大量的营养和保健工作，并取得了显著的成绩。尤其是改革开放以来，我国经济建设迅猛发展，综合国力大大增强，人民的生活水平显著提高，医疗卫生条件和防病措施不断完善，我国疾病谱也发生了明显的改变，医学模式已由单纯的生物模式转变为生物—心理—社会医学模式。这就要求我们提高认识，转变观念，开拓综合性研究，即运用营养、保健、环境、社会、心理、行为以及生活条件等手段来促进人类的身心健康，以达到预防疾病、增进健康、提高生命质量、延年益寿的目的，更好地为两个文明建设服务。

为了弘扬我国传统的营养、保健文化，总结与交流现代营养、保健事业发展的新成就，普及营养、保健知识，增强自我保护能力，指导广大消费者正确合理地选用营养、保健品，引导营养保健品市场的健康发展，进一步贯彻执行国家颁布的有关公共卫生方面的法律与法规，由卫生部有关司局、中国保健科技学会和

天津人民出版社联合组织编辑出版《中华营养保健年卷》。为了保证该书的质量，我们经历三年多时间，组织近百名国内著名的科学家和有经验的行政管理干部参加撰写和审稿工作。它包括建国以来我国营养、保健工作大事记；有关营养、保健方面的法规与标准；各省、市、自治区和军队营养、保健事业发展概况与展望；国外有关保健事业发展概况；有关营养与保健基础知识介绍；一些较好的名优营养、保健品介绍等。本书共分六个部分：一是综合篇，概述建国以来营养、保健事业发展概况及管理工作经验；二是营养篇，主要介绍有关营养方面的科学知识；三是保健篇，主要介绍基础保健知识以及各类人群的保健措施和方法；四是保健品篇，主要介绍保健品的概念、发展概况以及保健品的卫生监督管理；五是附录，选编了我国营养、保健大事记以及与人体营养、健康密切相关的一些附表；六是产品篇，主要介绍经卫生部和省级卫生行政部门所审核批准的各类产品。

营养和保健是一门正在发展的综合性应用科学，它与广大人民生活和健康密切相关，希望本书能得到社会各界和广大读者的欢迎。本书在编写过程中，深得卫生行政主管部门、军队卫生部门、科研机构以及有关专家的大力支持和帮助，他们为此付出了辛勤劳动，在此一并表示衷心的感谢。由于编写工作量大，加上经验不足，不当之处在所难免，希望读者批评指正。

殷大奎

《中华营养保健年卷》编辑委员会成员名单

编委会主任：殷大奎

编委会副主任：朱庆生 陈啸宏 刘 铮 牟天培 齐小秋 阚学贵
潘学田 王捍峰 田景福 秦新华 陈贤义 陈燕芳
卫国福 赵明东 李天麻 谢景林 谢储生 熊兆云
王子丹 杨祥峰 黄运祺

编委（按姓氏笔画排序）：

于得汶	于守洋	卫国福	马玉章	马登科	王树声	王在银
王文芳	王镜德	王子丹	王茂起	王鹏东	白呼群	包金生
冯喜英	田景福	许志仁	刘 铮	刘邹鲁	朱庆生	齐小秋
牟天培	买买提明·沙比尔		张万有	张跃华	张泽书	苏 志
李俊峰	李天麻	何爱华	汪忠武	邵 强	陈啸宏	陈贤义
陈燕芳	陈 锐	陈春明	陈 洪	陈孝曙	陈可冀	陈学存
陈鸿书	杜玉奎	吴治才	杨素芳	杨祥峰	郑殿祥	周 坤
周邦勇	孟昭赫	金银龙	赵明东	赵同彬	赵克正	胡景然
项文芳	郭积勇	郭兴华	殷大奎	耿精忠	耿庆义	高国强
袁惠章	袁 越	徐 科	徐凤丹	陶增厚	顿 珠	秦新华
秦 耕	秦德奎	翁维健	梁佩真	黄建生	黄运祺	崔 新
戚其平	谢储生	谢景林	曾昭鸿	彭 涛	窦民泽	简梁盛
雷吉初	熊兆云	蔡诗文	阚学贵	潘学田	戴光强	戴 寅

特邀编委（按姓氏笔画排序）：

王俊起	王朝旭	王春泉	王成全	王耀祖	司天润	白 锦
全彦文	孙 敏	孙长颖	孙本志	刘 颖	刘秀梅	刘桂苓
关迺源	许西元	朱国平	宋建成	吴 坤	吴锡志	陈 玮
陈西平	陈业研	陈吉棣	李文彬	李树猷	何 光	邵景耀
杨 芑	张学元	张鸿懿	张印德	张 昱	张月明	单 佳
林少彬	林升清	郎燕英	施 瑾	赵景石	郭栢懿	夏雪红
夏丽娟	钱锦康	陶 红	徐保华	崔 旭	黄承武	黄 任
梁超珂	曹玉泉	曹建春	符俐萍	谢雁鸣	谢 毅	程 俐
腾燕平	霍卓平					

中华营养保健年卷编辑委员会办公室

主 任：于得汶

副主任：谢储生 熊兆云 王子丹

成 员：张 杰 赵振庆 郭丽华

策 划: 王子丹 熊兆云
责任编辑: 王镜德 杨素芳
封面设计: 王 玲
版式设计: 丁桂发

目 录

综 合 篇

中国营养事业发展概况与展望	(3)
中国营养学的学科建设与发展	(9)
弘扬养生文化发展保健科技	(11)
中国妇幼卫生事业发展概况	(16)
地方与军队营养卫生和保健事业发展概况和展望	(20)
北京市营养保健及其工作概况	(20)
上海市营养保健事业的回顾与展望	(21)
天津市营养保健事业的现状、特点及其发展趋势	(23)
重庆市营养与保健事业现状及发展趋势	(25)
河北省营养保健事业概况	(27)
山西省居民营养与保健现状及其改善和发展趋势	(28)
内蒙古自治区营养保健工作简介	(30)
辽宁省营养与保健工作概况	(31)
吉林省营养保健事业的现状及其发展趋势	(32)
黑龙江省营养保健事业概况	(34)
江苏省营养保健工作的现状	(35)
浙江省营养保健工作基本情况	(36)
安徽省营养事业的现状及其发展趋势	(37)
福建省营养保健的现状及其发展趋势	(40)
江西省营养事业的现状、特点及其发展趋势	(41)
山东省营养保健工作现状	(44)
河南省营养保健工作概况	(46)
湖北省营养保健事业现状及其发展趋势	(48)
湖南省营养保健事业现状及其发展趋势	(49)
广东省营养保健事业的现状	(51)
海南省居民膳食营养状况与改善对策	(52)

广西壮族自治区保健食品、膳食营养概况	(54)
贵州省营养保健事业的现状、特点及其发展趋势	(56)
四川省营养保健事业现状与发展	(58)
云南省营养保健事业概况	(60)
陕西省营养保健工作概况	(62)
甘肃省营养保健工作概况	(63)
宁夏回族自治区营养保健工作现状	(64)
青海省营养保健事业发展的现状和特点	(66)
西藏自治区营养与保健现状及其发展趋势	(68)
新疆维吾尔自治区营养保健事业的现状	(69)
军队营养保健工作的特点和概况及未来展望	(71)

营 养 篇

营养素	(77)
蛋白质营养	(77)
脂质营养	(78)
碳水化合物营养	(80)
钙质营养	(82)
微量元素铁的营养	(84)
微量元素碘的营养	(85)
微量元素锌的营养	(86)
微量元素硒的营养	(88)
维生素营养	(88)
膳食纤维、某些低聚糖与壳糖胺的营养	(100)
普通食品的营养价值	(102)
谷类食品的营养价值	(102)
大豆与人体健康	(103)
大豆的营养价值及其合理利用	(104)
肉类食品的营养价值	(105)
蔬菜水果在膳食中的地位与作用	(106)
营养丰富的坚果果类食物	(106)
奶类及其制品的营养价值	(107)
蛋类的营养价值	(109)

菌藻类食物的营养价值	(109)
普通食物的慎用与禁忌	(110)
各类人群的营养	(114)
婴幼儿营养	(114)
儿童营养	(115)
青少年营养	(116)
中老年营养	(117)
特殊职业人员的营养	(119)
潜水人员的营养	(119)
航天员(飞行员)营养	(120)
高原地区人群营养	(122)
运动员营养	(123)
矿工的营养	(125)
军队营养	(126)

保 健 篇

健康	(133)
健康标准	(135)
环境与健康	(137)
噪声与健康	(137)
辐射与健康	(139)
污染与健康	(140)
音乐与健康	(145)
花卉与健康	(146)
绿化与健康	(148)
居住环境与健康	(150)
城市规划及其基本卫生要求	(150)
住宅环境对人体身心健康的关系和影响	(153)
饮食与健康	(159)
饮食与健康	(159)
乳酸菌与人体健康	(172)
酸奶的保健功能	(175)

饮水与健康 (178)

 日常生活用水的检测及其质量保障 (180)

 特殊情况下某些人群的饮用水源检测和质量保障 (183)

 以水为主要成分的各种饮品的卫生标准及其保健功能 (186)

生活方式与健康的关系 (189)

 吸烟危害健康 (189)

 饮酒与健康 (191)

 吸毒危害健康 (193)

 性生活与健康 (194)

 睡眠与健康 (196)

 暴食与健康 (197)

 看电视与健康 (198)

 饮茶与健康 (200)

 排便与健康 (201)

运动与健康 (203)

旅游与健康 (206)

劳动条件与健康 (215)

心理因素与健康 (222)

青少年保健 (226)

中老年保健 (233)

妇幼保健 (235)

特殊职业人群的保健 (239)

军队保健 (247)

传统医疗保健 (252)

保 健 品 篇

营养保健食品 (259)

 保健食品法规及监督管理 (259)

 中国保健食品前景展望 (262)

 绿色食品 (266)