

借

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



REN SHENG

人生

必需的营养素



BI XU DE YING YANG SU

中国居民营养状况并未随着经济发展同步改善，而是呈现出营养不足与营养过剩并存。



郑先民 张仁庆◎编著

中国社会科学出版社

R151.3

53

责任编辑：侯继刚

封面设计：色彩空间 郭宇



中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu

夕阳红菜谱

葱蒜养生饮食

黄姜养生饮食

食醋养生饮食

茶叶养生饮食

花卉养生饮食

健康饮食技巧

营养就在颜色里

✿ 人生必需的营养素

ISBN 978-7-5087-1301-4



9 787508 713014 >

定价：10.00元



中国食文化丛书
Food Culture Books Of China

人生必需的营养素

郑先民 张仁庆 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生必需的营养素/郑先民,张仁庆编著.-北京:中国出版社,2007.1
(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-5087-1301-4

I.人... II.①郑... ②张... III.食品营养-基本知识
IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 101234 号

书 名: 人生必需的营养素

编 著 者: 郑先民 张仁庆

责任编辑: 侯继刚

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 113 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

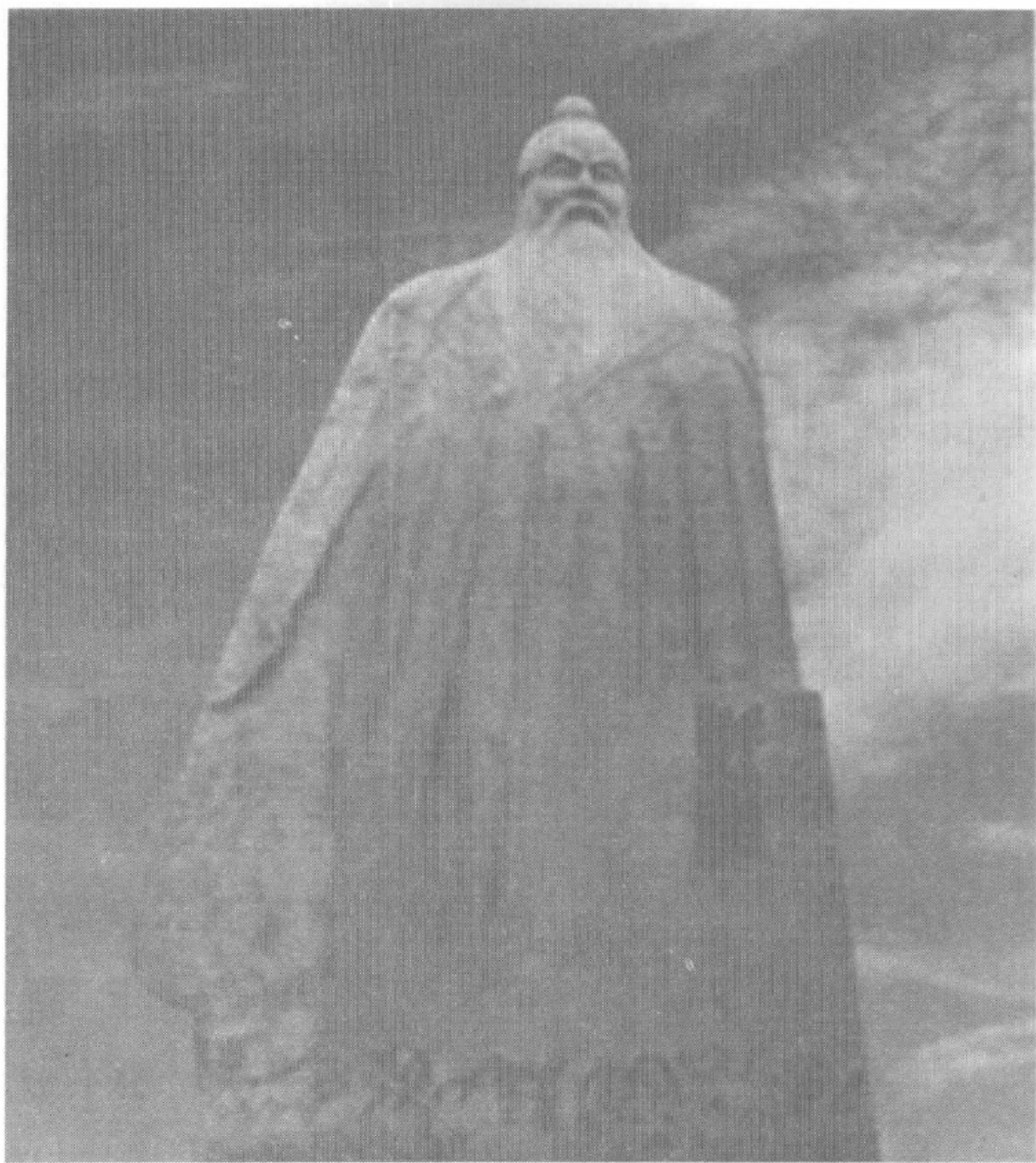
(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

内 容 简 介



养生保健要从饮食做起。健康饮食最重要的是平衡饮食。“夕阳红”是对老年人比喻性的雅称,关注老年人健康,倡导科学饮食是本书的主题。

本书从饮食对人身体的影响,到一年四季该吃什么、如何吃等作了详细介绍。饮食与养生保健的十大话题,介绍了四季饮食知识以及养生保健美食等内容。本书是家庭养生保健、一年四季科学饮食的必备读物,既科学又实用,适合于中老年人以及从事烹饪药膳专业人员等阅读。



中国厨圣——彭祖

彭祖,相传生于夏代,为颛顼帝之玄孙,姓钱名铿,善于养生,倡导美食、健康、中医中药、养生等观念,是中国烹饪界的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

《中国食文化丛书——人生必需的营养素》

编委名单

邀高级顾问：

李瑞芬 熊四智 陈志雄 陈汝明 李继先 孙孟全

主 编：郑先民 张仁庆

副主编：裴兰英 叶 茜

编委会成员(按姓氏笔划为序)

于中杰	王雪梅	王志明	王春强	王 瑛
王洪海	孙志刚	孙孟全	冉鸿雁	李瑞芬
李天真	李家有	李长茂	李继先	李 新
李世君	乔德林	任原生	张振勇	张仁庆
陈 波	陈志雄	陈 丰	陈汝明	柳朋兴
杨庭科	冷田基	初立健	宋福生	林建璋
姚 瑶	祝三毛	郭春阳	郭建宇	徐传达
康殿仓	程汝明	程伟华	滑晓峰	熊四智
郑民远	郑明常	郑明洋	郑慧霞	郑海霞

郑先民简历

郑先民，男，汉族，1949年11月生，河南省太康县人。大学文化程度，高级经济师。历任太康县供销社营业员、采购员、股长、主任、周口市土产公司支部书记、经理，河南省“烹饪协会常务理事”，现任河南省周口市“三不沾”食品连锁有限公司总经理。

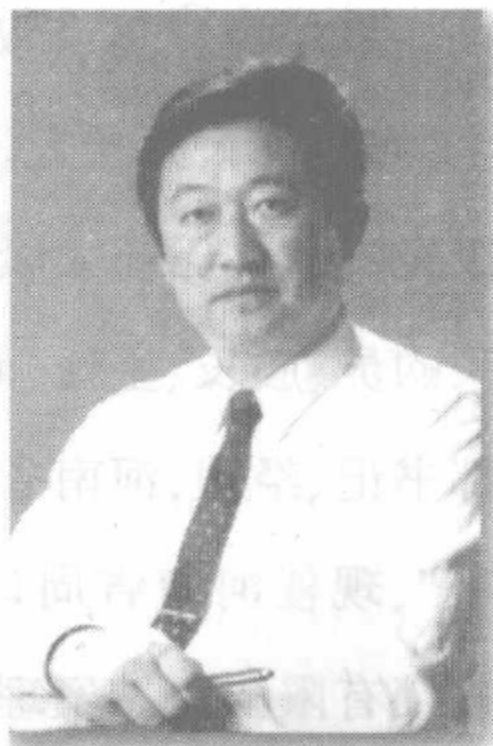


2003年12月22日，在中国首届“伊尹奖”，企业管理成就金像奖创新大赛上，获得金像奖。



张仁庆简历

汉族,1955年3月出生于山东烟台。经济法学硕士,现任北京奇山文化艺术交流中心总经理、中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。



多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的书刊90余本,并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。1993年6月,北京电视台摄制的大型系列人物传记片《燕山儿女》,对其事迹作了专题报道。



目 录

第一章 营 养 概 述

一 科学合理饮食	3
二 酸碱平衡	4
三 吃饭不过饱	4
四 精杂搭配	6
五 寒热食品	7
六 干稀结合	7
七 平衡饮食	8
八 运动强身	12
九 心理健康	13
十 培养良好的生活习惯	13
十一 错误的食物搭配有害健康	14
十二 不应吃的十大垃圾食品	17
十三 营养与健康	20

第二章 糖 类

一 糖的性质	26
二 糖的生理功用	36

三 糖的需要量及来源	42
------------------	----

第三章 脂 肪

一 脂肪的组成及其性质	46
二 脂肪的生理功用	53
三 脂肪的需要量	57
四 衡量脂肪营养价值的标准	57

第四章 蛋白质

一 蛋白质的化学组成	61
二 氨基酸	63
三 蛋白质特性	73
四 蛋白质的种类	76
五 蛋白质的生理功能	79
六 蛋白质的生理价值和互补作用	82
七 蛋白质的消化率	85
八 蛋白质的需要量	86
九 蛋白质的十大生理功能	88

第五章 维生素

一 维生素的命名与分类	96
二 维生素 A	99

三 维生素 D	105
四 维生素 E	107
五 维生素 K	107
六 维生素 B ₁	108
七 维生素 B ₂	112
八 维生素 PP	117
九 维生素 B ₆	119
十 维生素 B ₁₂	119
十一 维生素 C	120

第六章 矿物质

一 钙	128
二 铁	137
三 碘	142
四 磷	144
五 钾、钠、氯	147

第七章 饮 水

一 水的生理意义	152
二 水的功用	155
三 水在烹饪中的意义和作用	156
四 科学饮水与健康	157

五 人类饮水的最高境界——电解离子水	178
--------------------------	-----

第八章 热 量

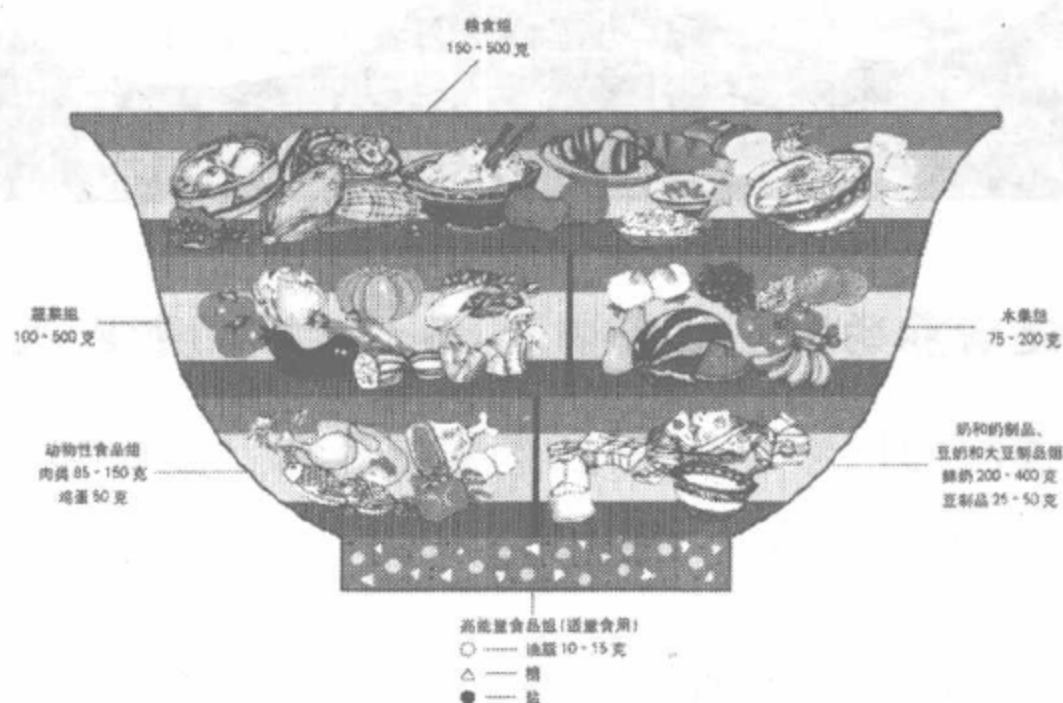
一 营养学的热量单位	188
二 人体对热能的需要量	189
三 烹调与消化的关系	191
四 食物的消化与吸收	192
五 纤维素与露卡素	195

第九章 各种营养素之间的相互关系

一 生热营养素之间的关系	200
二 维生素与生热营养素之间的相互关系	201
三 几种营养素对钙吸收的影响	203
四 各种维生素之间的关系	204
后 记	205

第一章 营养概述

人体如一台正常运转的发动机，它需要燃油、机油、润滑油、刹车助力油、空气、冷却水等物质的支持，才能正常运转。如果加错了油或者不加油，就会对机器造成损害，出



中国城市儿童食品指南金碗图(适合2~18岁的健康者)

营养调配的金饭碗
(蔡育发、蒋一方设计)



色泽是营养的重要组成部分,各种食物的颜色代表着各种营养成分

现严重的磨损,缩短使用寿命。人,如果缺少了营养,吃错了食物就会生病,甚至缩短寿命。许多疾病例如:糖尿病、高血压、脂肪肝、高血脂、动脉硬化等都是因为饮食不当(加错了油)所引起的疾病。怎样吃?一天吃多少?是保证膳食平衡的前提,此书详细介绍了这方面的知识。

人每天到底应该吃多少粮食、多少蔬菜、多少水果、多少鱼虾、多少肉呢？

孔夫子的中庸之道，是我国几千年传统文化的精髓。饮食文化作为传统文化的一脉，不可避免地带有“中庸”的血缘。中庸思想在膳食结构中表现为平衡的观点，追求膳食平衡，合理调配营养，是历代营养学家研究的方向。

本书讲述了人体所需的六大营养素：糖、脂、蛋、维、矿、水，并且对它们的分类、性质以及对人体的作用，作了详细的介绍，非常适合当今倡导健康饮食的人群需要，便于人们科学安排自己的营养摄取，更好地明白吃什么和怎么吃。

一 科学合理饮食

主食和副食二者缺一不可。有人主张多吃肉少吃粮，这是西方人的观点，既不合养生之道，与中国的国情相悖，还使人易患“文明病”。有人要减肥，不敢吃肉，更不敢吃油，但却敢吃主食，不吃副食。认为主食既没有油，也不是荤，肯定不会发胖。结果恰恰相反，多余的淀粉在体内分解成葡萄糖，转化为脂肪储存起来。研究人员用不含脂肪的饲料喂养家禽、家畜，结果发现它们照样长脂肪。在农村饲养的猪，就是一个显著的例子，它没吃一点肉，而长得很胖，就是糖和热量的作用。

中国人以五谷杂粮为主。除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物外，高粱、谷子、荞麦、燕麦、绿豆、薏仁、赤豆等小杂粮，蛋白质含量高，氨基酸种类齐全，矿物质营养丰富，由于许多物质人体不能合成，只能靠从外界摄取。热量高、糖分大的食物容易使人发胖。

二 酸碱平衡

呈酸性食物：系硫、磷、氯等非金属元素含量较多的食物。常见的呈酸性食物包括：肉类（牛、羊、猪），蛋、禽类（鸡、鸭、鹅），鱼虾类，米面及其制品。

呈碱性食物：系钙、钾、钠、镁等金属元素含量较多的食物。包括：蔬菜、水果、豆类及其制品、牛奶、茶叶、菌类，硬果中的杏仁、栗子、椰子等。

呈酸性食物和呈碱性食物两者不可偏颇，必须平衡，方可益补得当。人吃了鸡、鸭、鱼、肉、蛋后，能使血液偏酸，吃了牛奶、蔬菜、水果、豆、茶叶、菌类，能使血液偏碱。

三 吃饭不过饱

常言道：“若要身体好，吃饭不过饱。”饥不可太饥，饱不可太饱，太饥则伤肠，太饱则伤胃。《寿世保元饮食》曰：“大渴不大饮，大饥不大食……荒年饿殍，饮食即死，是验