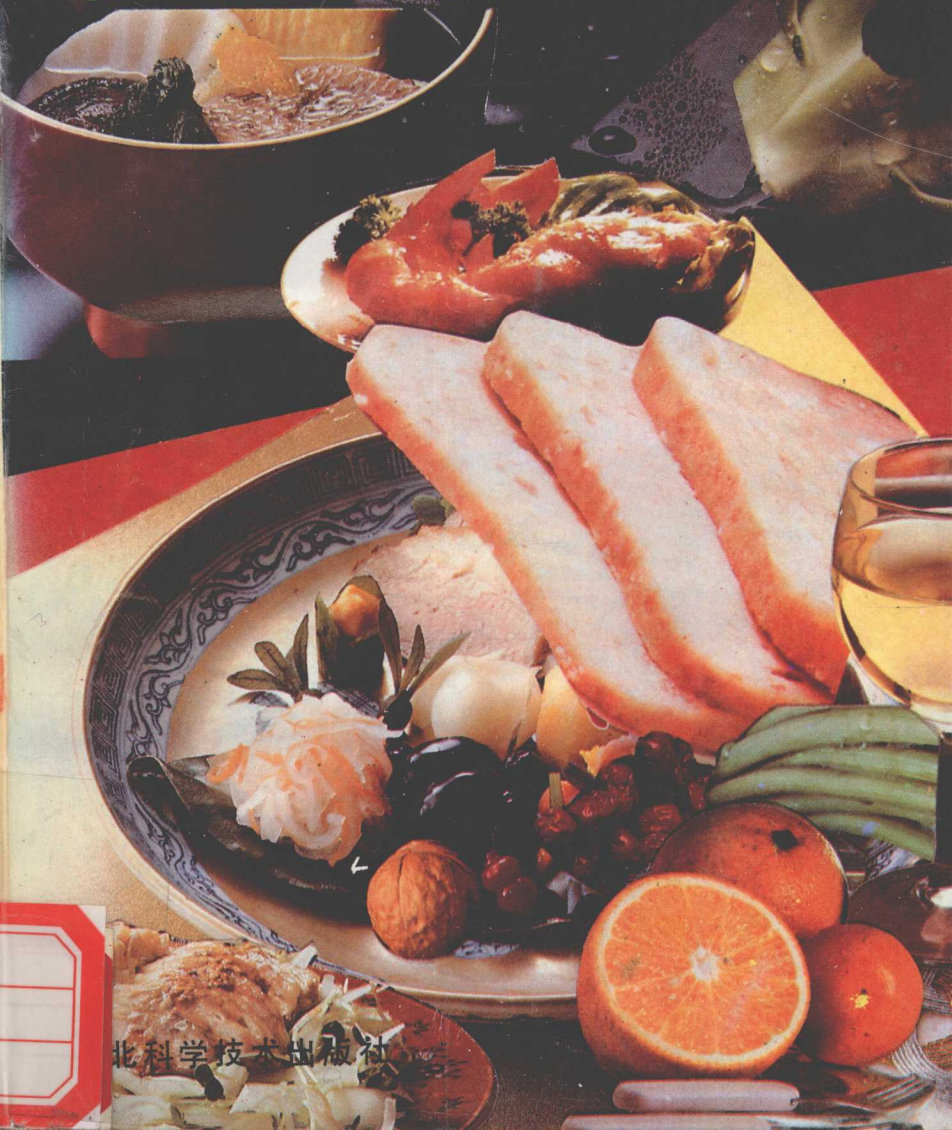


主编 魏海平

家庭营养实用手册



北科学技术出版社

家庭营养实用手册

主 编 · 魏海平

〔冀〕新登字 004 号

家庭营养实用手册

主编 魏海平

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路 45 号)

河北新华印刷三厂印刷 河北新华书店发行

787×1092 毫米 1/32 16 开 223000 字 1993 年 8 月第 1 版

1993 年 8 月第 1 次印刷 印数:1—5000 定价:5.80 元

ISBN 7-5375-0063-8/R·185

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

一本很有实用价值的工具书(代序)

董云海

家庭是人类社会最基本的单位,而每个人又都是这种基本单位的组成部分,家庭中任何一个成员的身体状况,都会牵动着其他成员的幸福美满以及事业的成败。因此,普及营养常识,提高人们的健康水平,是家庭幸福的客观需求,也是社会发展的必然要求。

随着我国经济、文化和科学技术的蓬勃发展,与之相适应的消费观念,也正在发生急剧的变化。那种只求填饱肚子,不管是否有益于健康的温饱观念,以及“多吃山珍海味,胜过活神仙”的高消费观念,都在不同程度地受到科学知识的冲击。营养学告诉我们,单纯珍贵食物并不等于良好的营养价值,粗茶淡饭搭配合理,照样能起到防病强体的作用。由此可见,良好的家庭营养,关键是食物的合理调配和科学的制作。“民以食为天”,“食”的学问既浅而易见,又高深莫测,“食”的合理与否,直接关系到每一个家庭成员智力的发展、身体的健康和寿命的长短。据统计,近百年来,全世界人的平均寿命增长了15岁,我国现在人均寿命与19世纪末相比,增长了近25岁,这同现代社会家庭营养水平的提高有着十分密切的关系。特别是对我国的老寿星考察分析证明,每个人的健康状况,除了家

族的遗传因素外,在很大程度上取决于家庭的生活习惯。食物营养的合理搭配,是健康长寿的物质基础,这是经过科学论证的结论。

由魏海平、张玉英、葛景荣、李育彬和侯朝和同志编著的《家庭营养实用手册》,向人们全面地介绍了营养素知识,家庭食物的营养成分和家庭饮食卫生知识,以及药补知识等,可以帮助您从中了解到大量的营养学知识,使您在家庭营养知识方面获得更多的发言权。

《家庭营养实用手册》是一本很有实用价值的书。它不仅从各个方面介绍了营养学知识,还告诉了人们应如何合理地选择食物,如何正确地烹调食物,以及如何对家庭不同成员进行合理营养等,是一本融系统性、知识性和实用性于一体的不可多得的营养学工具书。本书自始至终得到了河北医学院副教授、河北省营养学会理事长、中国营养学会理事、中国营养学会科普工作委员会常委康立宇女士的帮助指导,并由她进行了认真的审改,提出了许多有益的见解。愿本书能为您的家庭增添新的温馨、幸福和欢乐。

1992年11月于太原

注:董云海原为石家庄陆军学院副院长,现为山西省军区司令员,少将军衔。

目 录

第一章 家庭营养概论	(1)
一、现代家庭需要营养	(1)
二、家庭营养的概念、基本要求及主要途径	(3)
三、家庭营养与智力发展	(9)
四、家庭营养与健美	(10)
五、家庭营养与长寿	(12)
第二章 营养素知识	(15)
第一节 水	(15)
第二节 糖的知识	(17)
一、糖类的功用	(17)
二、糖的分类	(17)
三、糖类如何被人体吸收	(20)
四、人体对糖的需求量	(21)
五、糖类的主要来源	(21)
第三节 脂肪的知识	(21)
一、脂肪的组成、性质	(21)
二、脂肪的功能	(22)

三、人体对脂肪的需求量	(23)
四、脂肪如何被人体吸收	(23)
五、脂肪营养价值的衡量	(24)
第四节 蛋白质的知识	(25)
一、蛋白质的生理功能	(25)
二、蛋白质的化学组成和特性	(26)
三、蛋白质的互补作用	(26)
四、蛋白质如何被人体吸收	(27)
五、人体对蛋白质的需求量	(28)
六、三种不同的蛋白质	(29)
七、氨基酸和蛋白质	(30)
八、必需氨基酸和非必需氨基酸	(30)
第五节 维生素知识	(31)
一、维生素是人体必需的营养素	(31)
二、维生素的种类	(32)
三、引起维生素缺乏症的主要原因	(33)
四、维生素 A	(34)
五、维生素 D	(35)
六、维生素 E(生育酚)	(37)
七、维生素 B ₁ (硫胺素)	(38)
八、维生素 B ₂ (核黄素)	(39)
九、维生素 PP(尼克酸、烟酸)	(40)
十、维生素 C(抗坏血酸)	(42)
十一、维生素 K	(43)
十二、维生素 B ₆	(44)

十三、维生素 B ₁₂	(45)
十四、维生素的命名	(45)
第六节 矿物质知识	(46)
一、矿物质是人体必需的营养素	(46)
二、钙	(47)
三、铁	(49)
四、碘	(50)
五、锌	(53)
六、磷	(54)
七、钾	(55)
八、镁	(55)
九、钠、氯	(56)
第七节 营养学的热能知识	(58)
一、人体热能需要	(58)
二、热能的食物来源及其供给量	(60)
第三章 家常食品的营养价值	(62)
第一节 谷类食品的营养价值	(63)
一、大米的营养价值	(63)
二、小麦的营养价值	(66)
三、玉米的营养价值	(67)
四、小米的营养价值	(68)
第二节 豆类及豆制品的营养价值	(69)
一、黄豆的营养价值	(70)
二、豆制品的营养价值	(72)

三、绿豆的营养价值	(75)
第三节 畜肉的营养价值	(77)
一、牛肉的营养价值	(78)
二、猪肉的营养价值	(79)
三、羊肉的营养价值	(80)
四、猪肝、羊肝、牛肝的营养价值	(81)
五、猪腰、羊腰、牛腰的营养价值	(82)
第四节 禽肉的营养价值	(82)
一、鸡肉的营养价值	(83)
二、鸭肉的营养价值	(84)
三、鹌鹑肉的营养价值	(85)
第五节 蛋类的营养价值	(86)
一、鸡蛋的营养价值	(86)
二、鹌鹑蛋的营养价值	(88)
第六节 水产品的营养价值	(89)
一、鱼类的营养价值	(89)
二、虾类的营养价值	(91)
三、蟹类的营养价值	(92)
四、海参的营养价值	(93)
第七节 蔬菜的营养价值	(94)
一、莢菜类的营养价值	(95)
二、根茎类的营养价值	(96)
三、叶菜类的营养价值	(99)
四、花菜类的营养价值	(101)
五、瓜果类的营养价值	(102)

第八节 食用菌类的营养价值·····	(105)
一、草菇的营养价值·····	(105)
二、口蘑的营养价值·····	(106)
三、香菇的营养价值·····	(106)
四、猴头菌的营养价值·····	(107)
五、银耳的营养价值·····	(107)
六、木耳的营养价值·····	(108)
第九节 水果的营养价值·····	(108)
一、苹果的营养价值·····	(109)
二、梨的营养价值·····	(109)
三、桔子的营养价值·····	(110)
四、香蕉的营养价值·····	(111)
五、枣的营养价值·····	(112)
六、西瓜的营养价值·····	(113)
七、柿子的营养价值·····	(114)
第十节 奶类的营养价值·····	(115)
一、牛奶的营养价值·····	(115)
二、酸奶的营养价值·····	(116)
三、羊奶的营养价值·····	(117)
 第四章 合理配菜与合理烹饪·····	 (119)
第一节 合理配菜·····	(119)
一、合理配菜的原则·····	(119)
二、按季节特点配菜·····	(120)
三、注意荤素菜的搭配·····	(121)

四、内脏食物的搭配	(122)
五、豆类食物的搭配	(122)
六、鱼虾类食物的搭配	(122)
七、鸡蛋的搭配	(123)
八、蔬菜的搭配	(123)
九、水果的搭配	(123)
第二节 家庭合理烹饪.....	(124)
一、家庭烹饪的基本要求	(124)
二、烹饪时营养素的变化	(125)
三、不同烹饪方法对营养素的影响	(126)
四、烹饪时对营养素的保护措施	(129)
五、操作中对营养素的保护措施	(131)
附表:烹调对食品营养素的影响	(133)
第五章 家庭中不同成员的营养.....	(137)
第一节 婴幼儿的营养.....	(137)
一、婴幼儿的营养特点	(137)
二、婴儿的喂养	(138)
三、幼儿的膳食	(142)
第二节 学龄儿童及少年的营养.....	(144)
一、营养素需要量的特点	(144)
二、常见的营养缺乏症	(145)
三、少年儿童营养失调的防治	(146)
第三节 孕妇的营养.....	(149)
一、孕期营养不良的后果	(150)

二、孕妇的营养特点	(152)
三、孕妇的配膳原则	(154)
第四节 乳母的营养	(156)
一、乳母的营养特点	(156)
二、乳母的合理膳食	(156)
第五节 老年人的营养	(158)
一、老年人的生理变化	(159)
二、老年人的营养特点	(159)
三、老年人的合理膳食	(163)
第六节 重体力劳动者的营养	(165)
一、重体力劳动对消化机能的影响	(165)
二、重体力劳动者的营养供给特点	(166)
三、重体力劳动者的配膳原则	(167)
第七节 脑力劳动者的营养	(168)
一、热能消耗和供给	(168)
二、蛋白质和脂肪是脑力劳动者的营养关键	(169)
三、维生素和无机盐对脑力劳动者至关重要	(169)
第八节 高温作业人员的营养	(169)
一、高温环境对人体营养代谢的影响	(170)
二、高温环境中的营养供给措施	(172)
第九节 低温条件下人员的营养	(173)
一、低温环境对人体营养代谢的影响	(173)
二、低温环境中的营养膳食保障	(176)
第十节 接触有毒物质作业人员的营养	(177)
一、铅作业人员的营养和膳食	(177)

二、苯作业人员的营养和膳食	(178)
第六章 常见病病人的营养与饮食	(180)
第一节 糖尿病人的营养与饮食	(180)
一、糖尿病的病理特征	(180)
二、糖尿病患者的家庭治疗和营养要求	(181)
三、糖尿病人的配膳原则	(183)
第二节 溃疡病患者的营养与膳食	(187)
一、溃疡病的主要症状	(187)
二、溃疡病的饮食治疗	(187)
第三节 贫血患者的营养与膳食	(189)
一、贫血症的分类	(189)
二、贫血症患者的营养与膳食	(190)
第四节 心、脑血管病患者的营养与膳食	(191)
一、心脑血管病的病理特征	(191)
二、冠心病及脑卒中的营养与膳食	(193)
三、高血压患者的营养与膳食	(196)
四、心脑血管综合症的营养与膳食	(198)
第五节 癌症病人的营养与膳食	(200)
一、“癌症自愈疗法”新观点	(200)
二、癌症病人的营养疗法	(201)
三、癌症营养治疗的原则与需求	(205)
四、癌症病人的营养方式	(206)
第六节 肾脏病人的营养与饮食	(209)

一、肾小球肾炎病人的营养与饮食	(210)
二、肾病综合症患者的营养与饮食	(211)
三、慢性肾功能衰竭病人的营养与饮食	(212)
第七节 肝脏病人的营养与饮食	(216)
一、肝炎患者的饮食	(217)
二、肝硬化患者的饮食	(218)
三、肝昏迷病人的饮食	(219)
第八节 胆囊炎与胰腺炎病人的饮食与营养	(220)
一、急性胆囊炎和胰腺炎患者的饮食与营养	(220)
二、慢性胆囊炎和胰腺炎患者的饮食与营养	(220)
第九节 普通手术病人的饮食与营养	(221)
一、术前营养	(221)
二、术后营养	(222)
三、手术病人的饮食措施	(226)
第七章 药补知识	(228)
第一节 补气药	(228)
一、人参	(228)
二、西洋参	(230)
三、黄芪	(230)
第二节 补阳药	(231)
一、鹿茸	(231)
二、杜仲	(232)
三、冬虫夏草	(233)
四、哈蚧	(233)

第三节 补血药.....	(234)
一、当归	(234)
二、何首乌	(235)
三、阿胶	(236)
四、龙眼肉	(237)
第四节 补阴药.....	(237)
一、枸杞子	(237)
二、龟板	(238)
三、鳖甲	(239)
第八章 饮食卫生知识.....	(240)
第一节 饮食卫生.....	(240)
一、合理使用调味品	(240)
二、饮食小知识	(250)
第二节 防止食物中毒.....	(273)
一、食物中毒的种类和特点	(273)
二、防止食物中毒常识	(278)
附录一 中国学生身高标准体重值.....	(288)
附录二 推荐的每日膳食中营养素供给量.....	(296)
附录三 食物一般营养成分.....	(302)
后记.....	(328)

●第一章●

家庭营养概论

家庭是社会的细胞,也是每个社会成员休养生息的地方。搞好家庭营养,保证每一位家庭成员的身体健康,是社会对家庭的基本要求。它对于增强我国人民的体质,促进社会主义物质文明和精神文明建设,有着重要的意义。我国社会主义制度的建立,把劳动人民从愚昧落后的状态下解放出来,经过40多年的经济建设,解决了十亿人民的温饱问题,并逐步向讲文明、讲科学的方向发展。这就为促进家庭饮食文明,讲究饮食营养创造了物质和文化条件。

一、现代家庭需要营养

1. 我国家庭已经具备了搞好饮食营养的物质条件

家庭营养需要一定的物质条件。在我国社会主义制度建立以前,广大劳动人民处于食不饱腹、衣不遮体的贫困状态。人们饥不择食,不可能谈什么家庭营养问题。进入80年代后,全国人民的温饱问题已基本解决,部分家庭已经步入小康水平。在这种条件下,提倡合理安排饮食,搞好家庭营养,保证每个家庭成员的身体健康,使儿童茁壮成长,青壮年精力充沛,老年人延年益寿,同时也应使家庭中的特殊成员得到

合理营养，尽快恢复健康，就应该提到每一个家庭的议事日程上来。这不单是家庭对每个成员的责任，也是家庭对社会应尽的责任和义务。

2. 饮食营养科学的发展为搞好家庭营养提供了科学的方法

在我国部分家庭的传统观念中，认为加强营养就是“鸡鸭鱼肉一齐上，山珍海味加参汤”。现代营养科学的研究成果表明，这种观念是不正确的。加强营养并不是要多吃美味食品，而是要根据每个家庭成员的身体发育、劳动分工、消化能力等因素合理安排饮食。做到既保证每个成员有足够的营养来供应，防止营养缺乏症，又不使营养大量过剩，产生“肥胖症”。营养科学发展到现在，不但已经证实了每种食物的营养价值，而且还可以根据每个人的身体情况，告诉你每天需要多少热能，以及应该补充哪几种食物，并且精确到应该补充多少什么样的食物。这就为搞好家庭营养提供了科学的依据和正确的方法。

3. 现代快节奏的生活方式需要强健的身体

现代社会对每个社会成员生活方式的要求是：拼命的工作，勤奋的学习，舒心的娱乐，合理的饮食。在这四个方面，合理的饮食是后勤上的保障。人们要想工作好、学习好、娱乐好，首先必须要有强健的身体。身体是人们取得一切成就的“本钱”，没有强健的身体，就无法适应快节奏的生活方式，也就无法对社会做出贡献。试想一下，一个身体孱弱、疾病缠身，像林黛玉一样的人，即便是想把工作干好，也只能是心余力绌，不会有身体力行的能力。特别是在快节奏的生活