

健康家庭

吴彦坤 编著

JIANKANG JIATING YINGYANG BIZHI

营养必知767

懂营养才能有健康



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康家庭

JIANKANG JIATING YINGYANG BIZHI

营养必知767

吴彦坤 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康家庭营养必知 767/吴彦坤编著. —北京:人民军医出版社, 2006. 10

ISBN 7-5091-0477-7

I. 健... II. 吴... 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 078990 号

策划编辑:刘云华 文字编辑:郁 静 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15.5 字数:128 千字

版、印次:2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~7000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

营养决定健康。懂营养才能有健康。本书介绍了与家庭日常生活健康关系密切的必知的 767 条营养知识，帮助人们吃得科学、吃得明白、吃得主动，改变错误的饮食习惯和观念，让人人都用科学的方法安排自己的吃饭问题，提高生命质量，达到健康长寿。全书内容丰富，有较强的科学性、实用性、指导性。

前言

“健康是金”是世界卫生组织提出的口号。在影响人类健康的因素中，除了遗传、医疗、气候等因素外，有53%的因素，即饮食、运动、精神因素是可以由自己来控制的，这说明环境因素是影响人类健康的主要因素。

多伦多科学家研究认为，大约90%的疾病并非来自于先天。还有学者认为，50%左右癌症的病因与饮食有关。饮食的作用非同小可，不良的生活方式正悄悄地改变和影响人类的健康。

多年的生化、营养教学工作并结合诸多临床病例，令我深刻地认识到营养与健康的重要关系。本书就是想通过实用的营养知识介绍，让人们了解各种营养素的组成、功能、性质、来源及摄入量过多或过少对机体的危害等道理，让人们吃得明白，即知道摄入的营养素是否平衡，对人体有哪些利弊；吃得科学，即讲究吃的方法，例如什么食物适宜蒸、什么食物适宜炸、什么食物适宜煮等，以及摄入的食物是否适量等；吃得主动，即选择的食物要因人而异，适合别人吃的食物不一定适合自己，



会选择适合自己的食物。目的是提醒那些不懂得好好照顾自己的人，改变错误的生活习惯和生活观念，告知人们如何选择健康的生活方式，让人人都用科学的方法指导自己的吃饭问题，提高生命质量，健康长寿。

此书在编写过程中以生化及营养生化教材为依据，并参考了其他一些资料，在此向原作者表示感谢。

吴彦坤

2006 年 7 月

目 录

CONTENTS

1	什么是健康？	1
2	没有疾病就是健康吗？	1
3	长寿算健康吗？	1
4	为什么有人用牙齿“挖坟墓”？	1
5	你知道我国肥胖和超重共有多少人吗？	2
6	你知道我国死亡率名列前三位的是哪些疾病吗？ 为什么？	2
7	为什么许多人不是死于疾病，而是死于无知？	2
8	什么是亚健康？	2
9	引起亚健康的因素有哪些？	3
10	什么是营养？	3
11	我们吃的都是营养物质吗？	3
12	什么是营养素？	3
13	营养素有哪三大作用？	4
14	三大产能营养素是什么？	4
15	人体需要哪些营养素？	4
16	什么是合理营养？	4
17	为什么要合理营养？	4



18	怎样做到合理营养？	5
19	合理营养包括哪些方面？	5
20	什么是合理的膳食结构？	5
21	怎样做到合理的膳食结构？	5
22	为什么要养成良好的饮食习惯？	5
23	什么是平衡膳食？	6
24	为什么要提倡平衡膳食？	6
25	平衡膳食包括哪些方面？	6
26	什么是不合理膳食？	6
27	怎样实现膳食平衡？	7
28	为什么要提倡食物多样化及合理的加工与 烹调？	7
29	什么是合理的膳食制度？	7
30	怎样分配三餐能量？	7
31	什么是非必需营养素？	7
32	哪些是非必需营养素？	8
33	什么是必需营养素？	8
34	哪些是必需营养素？	8
35	什么人容易缺乏营养素？	8
36	人静止不动时还需要能量吗？	8
37	人体能量从哪里来？	9
38	碳水化合物能提供多少能量？	9
39	脂肪能提供多少能量？	9
40	蛋白质能提供多少能量？	9
41	哪种食物能直接供给人体能量？	9
42	能量是怎样被利用的？	10
43	多余的能量到哪里去了？	10
44	成年人消耗能量有哪三个方面？	10



45	婴幼儿能量消耗有哪五个方面？	10
46	什么是基础代谢？	10
47	影响基础代谢的因素有哪些？	11
48	体型与体表面积对基础代谢有什么影响？	11
49	年龄对基础代谢有什么影响？	11
50	性别对基础代谢有什么影响？	11
51	体力活动对能量的需要有什么特点？	11
52	劳动强度分为哪三类？	11
53	什么是食物特殊动力作用？	12
54	什么是食物热效应？	12
55	食物特殊动力作用与什么有关？	12
56	什么是能量平衡？	12
57	能量不平衡有何危害？	12
58	什么原因能引起能量不足？	13
59	能量摄入不足有何危害？	13
60	能量摄入过剩有何危害？	13
61	怎样确定能量的需要量？	13
62	怎样评价能量是否平衡？	13
63	食物热效应有哪些表现？	14
64	碳水化合物食物热效应是多少？	14
65	脂肪食物热效应是多少？	14
66	蛋白质食物热效应是多少？	14
67	三种食物热效应有什么关系？	14
68	我国膳食结构有什么特点？	15
69	什么是酸碱平衡？	15
70	机体为什么要维持酸碱平衡？	15
71	人体正常的 pH 值是多少？	15
72	哪些系统可以调节酸碱平衡？	15



73	食物有酸碱性吗？	16
74	什么是酸性食物？	16
75	酸性食物摄入过量有哪些危害？	16
76	怎样防止过量摄入酸性食物？	16
77	什么是碱性食物？	16
78	体内为什么要维持正常的 pH 值？	17
79	酸性食物与碱性食物的比例是多少？	17
80	怎样才能做到膳食的酸碱平衡？	17
81	什么是食物多样化？	17
82	为什么要提倡食物多样化？	17
83	每天应该摄入多少种食物？	18
84	怎样才能做到食物多样化？	18
85	吃饭时细嚼慢咽有什么好处？	18
86	怎样才能做到细嚼慢咽？	19
87	细嚼慢咽对控制血糖有什么影响？	19
88	为什么有的人会出现挑食、偏食的现象？	19
89	挑食、偏食有什么危害？	19
90	婴幼儿喂养阶段应注意什么问题？	20
91	怎样预防挑食和偏食？	20
92	心理作用也能引起挑食、偏食吗？	20
93	为什么说没有蛋白质就没有生命？	20
94	蛋白质对婴幼儿、儿童有什么作用？	21
95	蛋白质有哪些功能？	21
96	缺乏蛋白质为什么能引起水肿？	21
97	蛋白质在什么情况下能提供能量？	22
98	蛋白质的分解产物是什么？	22
99	蛋白质分解产物是怎样排出体外的？	22
100	氨基酸有何功能？	22



101	氨基酸的分解产物是什么？	23
102	什么是氨？对身体有哪些危害？	23
103	血液中的氨有哪些代谢途径？	23
104	未消化的蛋白质在肠道中能产生哪些 有害物质？	23
105	什么是优质蛋白质？	24
106	什么是不完全蛋白质？	24
107	哪类食物是优质蛋白质食物？	24
108	哪些食物含蛋白质高？	24
109	蛋白质的营养价值取决于什么？	24
110	蛋白质营养价值评价的基础是什么？	25
111	植物蛋白质为什么营养价值低？	25
112	蛋白质的消化率与营养价值有什么关系？	25
113	哪类食物蛋白质的消化率高？	25
114	影响食物蛋白质消化率的因素有哪些？	25
115	什么是蛋白质的生物学价值？	26
116	食物蛋白质的生物学价值高低取决于什么？	26
117	哪类食物蛋白质的生物学价值高？	26
118	什么是氨基酸评分？	26
119	如何提高蛋白质的营养价值？	27
120	什么是蛋白质的互补作用？	27
121	怎样才能提高食物的营养价值？	27
122	为什么说通过互补作用可以提高食物的 营养价值？	27
123	哪些食物是利用互补作用提高营养价值的？	28
124	如何才能做到食物互补？	28
125	什么是氮平衡（蛋白质平衡）？	28
126	氮平衡有哪几种？	28



127	什么是氮的总平衡？多见于哪些人？	28
128	什么是氮的正平衡？多见于哪些人？	29
129	什么是氮的负平衡？多见于哪些人？	29
130	氮的负平衡对机体有何危害？	29
131	成年人对蛋白质的需要量是多少？	29
132	婴幼儿对蛋白质的需要量是多少？	30
133	儿童、青少年对蛋白质的需要量是多少？	30
134	孕妇对蛋白质的需要量为什么多？	30
135	孕早期需要多少蛋白质？	30
136	孕中期需要多少蛋白质？	31
137	孕后期需要多少蛋白质？	31
138	哺乳期需要多少蛋白质？	31
139	老年人对蛋白质的需要量是多少？	31
140	老年人对蛋白质的需要量为什么高？	31
141	多吃蛋白质食物身体就一定健康吗？	32
142	蛋白质摄入过多有哪些危害？	32
143	蛋白质摄入过多为什么能引起心血管疾病？	32
144	蛋白质摄入过多为什么能引起老年性痴呆症？	32
145	蛋白质摄入过多为什么能损害肝、肾？	33
146	体内的氨是怎样排泄的？	33
147	为什么说肝脏是解毒器官？	33
148	肝昏迷与蛋白质代谢有什么关系？	33
149	肾脏为什么也可以解氨毒？	34
150	哪些人要慎重摄入蛋白质？	34
151	蛋白质与钙平衡有什么关系？	34
152	蛋白质摄入过多为什么能引起骨质疏松症？	35
153	蛋白质与血浆胶体渗透压平衡有什么关系？	35
154	血浆胶体渗透压的作用是什么？	35



155	蛋白质摄入过多为什么能引起脱水？	35
156	蛋白质摄入过多为什么能引起脂肪和胆固醇增高？	35
157	植物性蛋白质摄入过多会引起脂肪和胆固醇增高吗？	36
158	什么是尿酸？	36
159	蛋白质与尿酸有什么关系？	36
160	尿酸的正常值是多少？	36
161	什么是痛风？	36
162	引起痛风的原因是什么？	37
163	痛风的治疗原则是什么？	37
164	怎样预防痛风？	37
165	蛋白质缺乏对机体有什么危害？	37
166	婴幼儿缺乏蛋白质有哪些表现类型？	38
167	婴幼儿对蛋白质的需要有什么特点？	38
168	什么是消瘦型营养不良？	38
169	消瘦型营养不良有哪些表现？	38
170	什么是水肿型营养不良？	38
171	引起水肿型营养不良的原因是什么？	39
172	水肿型营养不良有哪些表现？	39
173	蛋白质缺乏对孕妇有哪些影响？	39
174	蛋白质缺乏对胎儿发育有什么影响？	39
175	蛋白质缺乏对胎儿大脑的发育有什么影响？	39
176	牛奶有哪些成分？	40
177	为什么有人不能喝牛奶？	40
178	什么叫食物不耐受？	40
179	什么原因引起乳糖不耐受？	40
180	体内乳糖酶含量与什么有关？	40



181	八宝粥为什么有营养？	41
182	豆类包括哪些？	41
183	大豆的营养价值如何？	41
184	大豆的营养价值为什么高？	41
185	大豆有什么功能？	41
186	大豆怎样吃营养价值高？	42
187	整粒吃大豆营养价值为什么低？	42
188	豆浆的营养价值为什么高？	42
189	豆腐的营养价值为什么最高？	42
190	豆芽的营养价值怎样？	43
191	什么是脂类？	43
192	什么是脂肪？	43
193	脂肪的主要功能是什么？	43
194	脂肪的次要功能是什么？	43
195	脂肪的其他功能是什么？	44
196	脂肪在体内是怎样分布的？	44
197	什么是脂肪动员？	44
198	脂肪为什么又叫可变脂？与什么有关？	44
199	脂肪摄入过多有什么危害？	45
200	什么是类脂？	45
201	类脂有哪些功能？	45
202	类脂在体内的含量是多少？	45
203	类脂在体内是怎样分布的？	45
204	脂肪食物的来源有哪些？	46
205	含脂肪最高的食物有哪些？	46
206	动物脂肪的主要成分是什么？	46
207	为什么说吃鱼有益健康？	46
208	植物性脂肪来自于哪些食物？	47



209	脂肪酸包括哪些？	47
210	什么是饱和脂肪酸？	47
211	含有饱和脂肪酸的食物有哪些？	47
212	过量摄入饱和脂肪酸有哪些危害？	47
213	什么是不饱和脂肪酸？	48
214	单不饱和脂肪酸有哪些？	48
215	含有多不饱和脂肪酸的食物有哪些？	48
216	多不饱和脂肪酸主要有哪些？	48
217	多不饱和脂肪酸有哪些重要功能？	49
218	各种脂肪酸需要量的比例是多少？	49
219	人体每天应该摄入多少脂肪？	49
220	什么是必需脂肪酸？	49
221	必需脂肪酸有哪些功能？	49
222	含有必需脂肪酸的食物有哪些？	50
223	婴幼儿每天需要多少脂肪酸？	50
224	儿童与青少年每天需要多少脂肪酸？	50
225	成年人每天需要多少脂肪酸？	50
226	过量摄入脂肪有什么危害？	50
227	什么是反式脂肪酸？	51
228	反式脂肪酸对人体有什么危害？	51
229	动物脂肪为什么难吸收？	51
230	脂肪的摄入量为什么会影响脂肪的吸收？	51
231	婴儿为什么对脂肪食物吸收不良？	52
232	老年人为什么对脂肪食物吸收不良？	52
233	哪类食物脂肪消化吸收率高？为什么？	52
234	从脂肪的消化吸收率看哪种动物脂肪更具 有营养价值？	52
235	从必需脂肪酸的含量看哪些食物营养价	



值高? 53

236 从脂溶性维生素的含量看哪些食物营养价值高? 53

237 人体脂肪在哪里合成? 53

238 哪些原因能引起脂肪肝? 53

239 什么是肥胖症? 54

240 什么是体重(质)指数?有何意义? 54

241 引起肥胖的主要因素是什么? 54

242 膳食引起肥胖的原因是什么? 54

243 哪些食物容易引起肥胖? 55

244 儿童肥胖有什么特点? 55

245 成年人肥胖有什么特点? 55

246 怎样预防肥胖症? 55

247 哪些因素可以引起动脉硬化? 56

248 为什么动物脂肪摄入过多可以引起动脉硬化? 56

249 该不该吃动物脂肪? 56

250 植物油为什么能预防动脉硬化? 57

251 植物油摄入越多越好吗? 57

252 每天应该摄入多少植物油? 57

253 什么是卵磷脂? 57

254 为什么卵磷脂能预防脂肪肝? 58

255 卵磷脂为什么是血液的“洗涤剂”? 58

256 卵磷脂为什么能预防脑痴呆? 58

257 卵磷脂食物有哪些来源? 58

258 胆固醇有哪些功能? 59

259 体内胆固醇以什么形式存在? 59

260 胆固醇在体内是怎样分布的? 59



261	人体胆固醇有哪些来源？	59
262	什么是胆固醇？	60
263	什么是胆固醇酯？	60
264	什么是植物固醇？	60
265	植物固醇为什么是胆固醇的“克星”？	60
266	怎样才能提高体内的植物固醇？	61
267	人体每天需要多少胆固醇？	61
268	胆固醇有好、坏之分吗？	61
269	为什么高密度脂蛋白（HDL）是好胆固醇？	61
270	为什么低密度脂蛋白（LDL）是坏胆固醇？	62
271	胆固醇摄入量对胆固醇的吸收有什么影响？	62
272	为什么增加胆固醇摄入量机体吸收胆固醇却减少？	62
273	为什么脂肪能提高胆固醇的吸收？	62
274	膳食纤维能减少胆固醇的吸收吗？	63
275	胆固醇怎样转化为维生素 D ₃ ？	63
276	胆固醇是怎样转化为胆汁酸的？	63
277	胆汁酸有什么功能？	64
278	为什么说胆固醇过高可以形成胆结石？	64
279	为什么人们会“谈胆固醇色变”？	64
280	胆固醇与癌有什么关系？	64
281	胆固醇为什么能抗癌？	65
282	体内胆固醇多少为宜？	65
283	为什么不要过分限制胆固醇食物的摄入？	65
284	胆固醇摄入过多有什么危害？	65
285	含胆固醇高的食物有哪些？	66
286	含胆固醇低的食物有哪些？	66
287	食用油包括哪两类？	66