

## 第一部分

# 科学选择食物

吃不但是生活的一大乐趣，而且是我们获取营养的必要途径。为了最大限度地保证身体健康，科学购买食物显得尤为重要，同时它也是做到合理膳食的第一步。本部分按每种食物所含营养素的高低列出了排行表，希望对您科学地选择食物有所帮助。



## 高能量与低能量食物

能量是人体活动的动力，如同汽车离不开汽油一样，没有能量人们什么都不能做。在日常生活中，如果您体内的能量不足，就会觉得懒洋洋的，没有精神，或者感到精疲力尽。如果您选择了充足而又适宜的优质“燃料”，那么您就会感到精力充沛，身体健康。

### 食物中的三大能量营养素

食物中含有人体所需要的各种营养素，但可提供能量的只有蛋白质、脂肪和碳水化合物三种营养素。因此，它们又被称为“能量营养素”。比如您吃了一个馒头，根据其所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物的多少，就可以算出馒头的能量值是多少了。

#### 能量换算公式

1 克蛋白质提供 4 千卡能量。

1 克脂肪提供 9 千卡能量。

1 克碳水化合物提供 4 千卡能量。

注：1 千卡 = 4.184 千焦耳 = 0.00418 兆焦耳。“焦耳”可简称“焦”。

### 过量与不足的危害

一般情况下，健康成年人每天摄入的能量只有与所消耗的能量相等，才能维持平衡状态。能量摄入不足或摄入过剩都对



健康不利。经常摄入高能量食物，往往会因摄入能量过剩而引起超重或肥胖；经常摄入低能量食物，则有可能因能量摄入不足而导致消瘦。

如果能量摄入过多而体力活动不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存起来，逐渐导致肥胖。肥胖除使人行动不便、影响形象外，还容易引发多种慢性疾病，如冠心病、脂代谢紊乱、糖尿病、骨关节病以及一些恶性肿瘤等。相反，如果人体摄入的能量不足，运动或劳动量过大，机体则会动用自身储备的能量，甚至消耗自身的组织以满足生命活动所需的能量，久之就会引起消瘦。如果长期能量摄入不足，且同时伴有营养不良，可导致生长发育迟缓、消瘦、水肿，甚至死亡。

## 人体每天需要多少能量

营养学研究表明，成年人的适宜能量供给量应在 2000 千卡 / 天左右，也就是说，一名身高、体重正常的成年人在健康状态下进行轻体力活动时，每天应从食物中摄取 2000 千卡的能量，才能满足身体和活动的需要。不同人群每日所需能量可查询中国营养学会推荐的标准（详见表 1-1）。

也可用简单的方法粗略计算自己每天

表 1-1 中国居民膳食能量推荐摄入量

年龄 (岁)	体力 活动	能量			
		(兆焦 / 天)		(千卡 / 天)	
		男	女	男	女
18 ~	轻	10.03	8.80	2400	2100
	中	11.29	9.62	2700	2300
	重	13.38	11.30	3200	2700
	孕妇	+ 0.84		+ 200	
	乳母	+ 2.09		+ 500	
50 ~	轻	9.62	8.00	2300	1900
	中	10.87	8.36	2600	2000
	重	13.00	9.20	3100	2200
60 ~	轻	7.94	7.53	1900	1800
	中	9.20	8.36	2200	2000
70 ~	轻	7.94	7.10	1900	1700
	中	8.80	8.00	2100	1900
80 ~		7.74	7.10	1900	1700

注：1 千卡 = 4.184 千焦耳 = 0.00418 兆焦耳。“焦耳”可简称“焦”。

所需的能量。首先用下列公式算出自己的理想体重，判断自己是消瘦还是肥胖，然后再根据表 1-2 计算出每天所需的能量。

### 理想体重计算公式

理想体重 (千克) = 身高 (厘米) - 105

实际体重在理想体重  $\pm 10\%$  以内为正常，与理想体重相比， $< 20\%$  为消瘦， $> 20\%$  为肥胖。

表 1-2 成人每人每天能量需要量(千卡 / 千克理想体重)

体型	体力活动		
	轻	中	重
消瘦	35	40	40 ~ 45
正常	30	35	40
肥胖	20 ~ 25	30	35

举例来说，一位体重正常的中年男性，从事轻体力劳动，经计算其标准体重为 60 千克，他每天所需能量为： $60 \times 30 = 1800$  千卡。

营养师  
提示

### 人体的“能量银行”

人体内能量的储存有三种形式：血糖、糖原和脂肪。如果用钱来比喻体内的能量储备，那么存在于血液中的血糖就像我们钱包里的零花钱，可以马上支付，但是数量相对较少；糖原就如同银行里的活期存款，当血糖耗尽，可以及时支取以补充手头的现款；而脂肪则好比定期存款，虽存有大量的钱，但是取用会受较多的限制，当血糖、糖原都缺乏时才能动用。知道了这些道理，我们就会明白，当身体超重和肥胖时很难减掉脂肪的原因了。

## 100 种高能量食物排行表

高能量的食物多为脂肪、蛋白质或碳水化合物含量高的食物，如各种动物或植物油类、干果类（葵花子、核桃、花生仁等）、肉类（牛肉干、猪肉、腊肠等）以及巧克力、桃酥、全脂奶粉等。能量较高的100种常见食物见表1-3。



表 1-3 100 种高能量食物（以 100 克可食部计）

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
棕榈油	900	牛油（炼）	898	核桃（干）	627
辣椒油	900	猪油（炼）	898	芝麻酱	618
胡麻油	900	鸭油（炼）	897	葵花子（炒）	616
混合油 （菜子油 + 棕榈油）	900	羊油（炼）	895	马铃薯片 （油炸）	612
橄榄油	899	玉米油	895	杏仁（炸）	607
椰子油	899	黄油	888	山核桃（干）	601
棉子油	899	奶油	879	杏仁（炒）	600
麦芽油	899	酥油	860	黄油渣	599
花生油	899	牛油	835	葵花子（生）	597
红花油	899	猪油（板油）	827	花生酱	594
豆油	899	羊油	824	榛子（炒）	594
大麻油	899	猪肉（肥）	807	花生（炒）	589
菜子油	899	白脱（食品工业）	744	羊肉干	588
葵花子油	899	松子仁	698	巧克力	586
芝麻油	898	鸡蛋黄粉	644	腊肠	584
色拉油	898	松子（生）	640	猪肉（腩）	577

表 1-3 100 种高能量食物 (以 100 克可食部计)

续表

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
炸素虾(豆制品)	576	香肠	508	硬皮糕点	463
南瓜子(炒)	574	奶油(食品工业)	504	春卷	463
西瓜子(炒)	573	大杏仁	503	奶皮子	460
维夫巧克力	572	起酥	499	腐竹	459
腰果(熟)	552	猪头皮	499	老年保健肉松	458
牛肉干	550	腊肉(生)	498	豆腐丝(干)	451
曲奇饼	546	油面筋	490	蚕豆(炸)	446
全蛋粉	545	全脂加糖奶粉	490	牛肉松	445
木樨	539	桃酥	481	鸡肉松	440
芝麻南糖	538	夹心酥饼	481	江米条	439
鸭皮(生)	538	核桃薄脆	480	酥糖	436
黑芝麻	531	全脂牛奶粉	478	北京烤鸭	436
焦圈	530	芥末	476	京八件	435
维夫饼干	528	金钱酥	474	饼干(均值)	433
麻花	524	方便面	472	广东香肠	433
白芝麻	517	奶片	472	花生牛轧糖	432
开口笑	512	芝麻桃酥	467		
凤尾酥	511	肉豆寇	465		

**小辞典**

**可食部**: 指按居民通常的加工、烹调方法和饮食习惯, 去掉其中不可食用的部分后, 剩余的为食物的可食部分。如香蕉去皮, 猪排去骨等。

**炼**: 指经加工、取油、去渣而成。



## 100种低能量食物排行表

能量的高低取决于食物中所含脂肪、蛋白质和碳水化合物的多少。能量较低的食物是含以上三种宏量营养素少而水分及膳食纤维含量高的食物，如蔬菜类、海藻类，其次为水果类。能量较低的100种常见食物见表1-4。

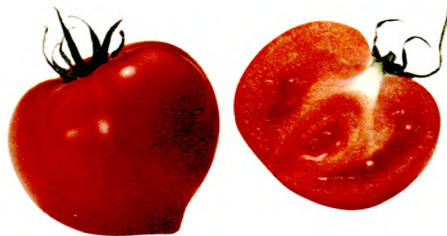


表 1-4 100种低能量食物（以100克可食部计）

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
灵蜜瓜	3	大白菜(白口)	14	绿豆芽	18
籽瓜	4	芥菜(大叶)	14	西葫芦	18
黄河蜜瓜	5	芹菜	14	小水萝卜	19
玉米笋(罐头)	6	白萝卜缨	14	甜菜叶	19
地衣(水发)	6	酸白菜	14	番茄	19
白醋	6	牛皮菜	14	竹笋	19
芥菜茎	7	盖菜	14	苦瓜	19
白瓜	10	软梨	14	香菇	19
冬瓜	11	莴笋	14	芦笋	19
面西葫芦	11	葫芦	15	红萝卜	19
油菜(小)	11	腌韭菜花	15	芥蓝	19
笋瓜	12	小白菜	15	长茄子(紫皮)	19
节瓜	12	黄瓜	15	姜(嫩姜)	19
海带	12	佛手瓜	16	丝瓜	20
番茄(奶柿子)	13	大白菜(均值)	17	木耳菜	20
生菜	13	菊苣	17	油菜薹	20
豆浆	14	莴笋叶	18	水萝卜	20

表 1-4 100 种低能量食物 (以 100 克可食部计)

续表

食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)	食物名称	能量 (千卡)
芹菜茎	20	小葱	24	醋	31 ~ 32
小水萝卜缨	20	菜花	24	啤酒	31 ~ 32
空心菜	20	菠菜	24	李子	36
茼蒿	21	茴香	24	杏	36
茄子 (均值)	21	苋菜 (绿)	25	葡萄 (均值)	43
蒜黄	21	蹄筋 (水发)	25	梨 (均值)	44
木耳 (水发)	21	海参 (水发)	25	酸奶 (脱脂)	48
白兰瓜	21	西瓜 (均值)	25	桑葚 (均值)	49
甜椒 (柿子椒)	22	木瓜	27	牛奶	51
韭黄	22	四季豆	28	柑橘 (均值)	51
圆白菜	22	库尔乐香梨	28	石榴 (均值)	63
南瓜	22	豇豆	29	柿	71
草菇	23	旱苹果	30	桂圆	71
茭白	23	红肖梨	30	荔枝	71
辣椒 (青, 尖)	23	豆奶	30	香蕉	91
蘑菇	23	草莓	30		
油菜	23	鲜橘汁	30		





## 高蛋白与低蛋白食物

蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质，在生命活动中起着重要作用。可以说没有蛋白质，就没有生命的存在。在人体所需要的六大类营养物质中，起着特殊而又中心作用的就是蛋白质。

### 蛋白质——生命的象征

蛋白质在人体生命活动中起着重要作用。人体内的蛋白质多达10万种以上，它们的结构和功能千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。蛋白质的功能很多，最重要的有：

**组成和修复组织。**蛋白质是人体内一切细胞的基本构成物质。身体的骨骼、肌肉、内脏、皮肤、毛发、大脑及血液的主要成分都是蛋白质。

**调节生理功能。**蛋白质能构成机体中几乎所有的生命活性物质，包括催化体内各种生化反应的酶，调节机体生长、发育并行使正常生理功能的激素，抵御外来细菌、病毒的抗体及免疫类物质，以及形成机体的渗透压，引发机体的各种活动。

**担当载体。**蛋白质是体内多种重要代谢物质和营养素的载体。例如多种脂类、维生素与矿物质都需要专一蛋白质携带和运转到身体需要的地方。



**供给能量。**蛋白质中含碳、氢、氧等元素，当机体需要时，可以被代谢分解，释放出能量。

### 过量与不足的危害

蛋白质摄入过量不仅达不到增强抵抗力的目的，反而会对身体有害。它可以潜在地增加脂肪和胆固醇的摄入量，加重肾脏负担，加速骨骼中钙的流失，导致骨质

疏松，并且易引发三大并发症：高尿素氮血症、代谢性酸中毒和渗透性利尿。

蛋白质缺乏常伴有能量缺乏。当仅仅是蛋白质不足时，主要表现为水肿、生长迟缓、皮肤色素沉着及头发脆少等；当蛋白质不足同时伴随能量缺乏时，主要表现为明显消瘦、生长迟缓、贫血、皮肤干燥及肌肉萎缩等。

## 每天吃多少蛋白质合适

根据中国营养学会的标准，我国居民蛋白质推荐摄入量详见表 1-5。

表 1-5 中国居民膳食蛋白质推荐摄入量(克/天)

年龄(岁)	体力活动	男	女
18 ~	轻	75	65
	中	80	70
	重	90	80
	孕妇	+ 5, + 15, + 20	
	乳母	+ 20	
50 ~	轻	75	65
	中	80	70
	重	90	80
60 ~	轻	75	65
	中	75	65
70 ~	轻	75	65
	中	75	65
80 ~		75	65

## 哪些食物蛋白质含量高

蛋白质广泛存在于动植物食物中，所以有动物蛋白和植物蛋白之分。

动物蛋白来源于鱼、禽、肉、蛋、奶及奶制品等动物性食物中，一般来说质量好。但这些食物同时也富含饱和脂肪酸和胆固醇。植物蛋白来源于大豆、谷类等，人体对植物蛋白的利用率较低。水果和一些蔬菜中含蛋白质极少。

营养师提示

### 蛋白质互补三原则

1. 食物的生物学种属愈好。如动物性食物和植物性食物混合，比单纯植物性食物之间混合要好。
2. 搭配种类愈多愈好。
3. 食用时间愈近愈好，同时食用最好。由于单个氨基酸需在血液中停留约 4 小时，然后到达组织器官，再合成组织器官的蛋白质。所以，合成组织器官蛋白质的氨基酸必须同时到达才能发挥互补作用。



## 100种高蛋白食物排行表

高蛋白食物有动物性和植物性两种来源。就蛋白质质量而言,一般来说,动物蛋白比植物蛋白要高。

含动物蛋白较高的食物有各种海产品、畜肉类等,含植物蛋白较高的食物有大豆及其制品。坚果类食物的蛋白质含量也较高,可达15%~30%。谷类蛋白质含量为6%~10%。含蛋白质较高的100种食物见表1-6。



表 1-6 100种高蛋白食物 (以100克可食部计)

食物名称	蛋白质 (克)	食物名称	蛋白质 (克)	食物名称	蛋白质 (克)
骆驼掌	72.8	腐竹	44.6	酱驴肉	33.7
墨鱼(干)	65.3	豆腐皮	44.6	南瓜子仁	33.2
鱿鱼(干)	60.0	虾米(海米)	43.7	西瓜子(炒)	32.7
豆腐丝(干)	57.7	鸡蛋粉	43.4	鸡蛋黄粉	31.6
扇贝(干)	55.6	豆粕	42.4	奶酪(契达干酪)	31.5
奶酪干(奶疙瘩)	55.1	口蘑	38.7	酱牛肉	31.4
鲍鱼(干)	54.1	猪肉松	38.6	虾皮	30.7
奶豆腐(脱脂)	53.7	丁香鱼(干)	37.5	鲑鱼(罐头)	30.7
海参(干)	50.2	小麦胚粉	36.4	榛子(炒)	30.5
贻贝(干)	47.8	南瓜子(炒)	36.0	卤马肉	30.5
酵母(干)	47.6	黑豆	36.0	驴鞭	29.7
奶豆腐(鲜)	46.2	猪蹄筋	35.3	扒鸡	29.6
鱼片干	46.1	牛蹄筋(熟)	35.2	羊肉干	28.2
咖喱牛肉干	45.9	黄豆	35.0	手抓羊肉	27.3
牛肉干	45.6	青豆	34.5	蚕豆(烤)	27.0

表 1-6 100 种高蛋白食物 (以 100 克可食部计)

续表

食物名称	蛋白质 (克)	食物名称	蛋白质 (克)	食物名称	蛋白质 (克)
羊肚蘑	26.9	大红菇(干)	24.4	白水羊头	22.4
油面筋	26.9	油豆腐丝	24.2	烤鸡	22.4
紫菜(干)	26.7	香肠	24.1	牛肉(里脊)	22.2
蚕豆(炸)	26.7	鸡爪	23.9	杏仁(烤)	22.1
蝎子	26.2	花生仁(炒)	23.9	腊肠	22.0
羊肉串(烤)	26.0	叉烧肉	23.8	花生(炒)	21.7
白笋(干)	26.0	芥末	23.6	蚕豆	21.6
柿叶茶	25.8	猪蹄(熟)	23.6	绿豆	21.6
奶酪(干酪)	25.7	水面筋	23.6	蚕蛹	21.5
杏仁(炒)	25.7	猪肉松(均值)	23.4	驴肉(瘦)	21.5
骆驼蹄	25.6	芸豆(白)	23.4	豆腐丝	21.5
酱山羊肉	25.4	鲛鱼(咸)	23.3	芸豆(红)	21.5
蚕豆(去皮)	25.4	羊肉(熟)	23.2	羊肉 (颈或青山羊)	21.3
扁豆(干豆)	25.3	香海螺	22.7	猪肘棒(熟)	21.3
福建肉松(猪肉)	25.1	猪蹄	22.6	草虾(塘水虾)	21.2
花生仁(生)	24.8	葵花子(炒)	22.6	鲛鱼	21.2
卤猪杂	24.6	全脂加糖奶粉	22.5	比目鱼(鲽)	21.1
蚕豆(带皮)	24.6	杏仁	22.5		
干张(豆制品)	24.5	芸豆(虎皮)	22.5		



## 100种低蛋白食物排行表

低蛋白食物有淀粉类、水果类及蔬菜类，含蛋白质较低的前500种食物几乎都是水果、蔬菜及其制品，蛋白质含量在0.1~3.7克/100克之间。瓜果类蛋白质含量一般在0.2~1.3克/100克；茎叶和根类蔬菜蛋白质含量多在1.3~2.0克/100克；鲜蘑菇及液态奶蛋白质含量在2.5~3.0克/100克。含蛋白质较低的100种食物见表1-7。



表1-7 100种低蛋白食物（以100克可食部计）

食物名称	蛋白质(克)	食物名称	蛋白质(克)	食物名称	蛋白质(克)
果汁(均值)	0.1	梨(均值)	0.2~0.3	淀粉	0.5
葡萄酒(均值)	0.1	啤酒(均值)	0.3	粉条	0.5
糖(均值)	0.1	葡萄	0.4	黄桃	0.5
白醋	0.1	木瓜	0.4	菠萝	0.5
藕粉	0.1	香蕉苹果	0.4	西瓜	0.5~0.6
茶水(均值)	0.1	柿	0.4	芒果	0.5~0.6
库尔乐香梨	0.1	白金瓜	0.4	菜瓜	0.5~0.6
酸梨	0.1	豌豆	0.4	杨桃	0.5~0.6
白糖	0.1	冬瓜	0.4	久保桃	0.5~0.6
雪花梨	0.2	蜂蜜	0.4	海棠脯	0.6
粉皮	0.2	苹果酱	0.4	苹果脯	0.6
凉粉	0.2	桃酱	0.4	龙虾片	0.6
籽瓜	0.2	葡萄(均值)	0.5	金糕条	0.6
金糕	0.2	红果	0.5	荷柿	0.6
苹果(均值)	0.2~0.3	哈密瓜	0.5	芦柑	0.6

表 1-7 100 种低蛋白食物 (以 100 克可食部计)

续表

食物名称	蛋白质 (克)	食物名称	蛋白质 (克)	食物名称	蛋白质 (克)
鸭广梨	0.6	心里美萝卜	0.8	玉米笋	1.1
人参果	0.6	芸豆	0.8	菊苣	1.2
杏(罐头)	0.6	沙棘	0.8	茭白	1.2
白兰瓜	0.6	芹菜	0.8	辣椒(红,小)	1.3
番茄	0.6~0.7	西葫芦	0.8	青萝卜	1.3
柑橘(均值)	0.6~0.7	水萝卜	0.8	芦笋	1.4
姜(嫩姜)	0.7	豆薯	0.9	莴笋叶	1.4
紫葡萄	0.7	蜜桃	0.9	甘薯(白芯)	1.4
红糖	0.7	杏	0.9	香蕉	1.4
胡子	0.7	胡萝卜	1.0	蛇瓜	1.5
李子	0.7	红萝卜	1.0	无花果(干)	1.5
富士苹果	0.7	草莓	1.0	大白菜(均值)	1.5
葫芦	0.7	苦瓜	1.0	藕	1.9
南瓜	0.7	甜菜根	1.0	山药	1.9
橙	0.8	丝瓜	1.0	平菇	1.9
荔枝	0.8	甜椒(柿子椒)	1.0	马铃薯	2.0
枇杷	0.8	樱桃	1.1	四季豆	2.0
猕猴桃	0.8	枣(鲜)	1.1		
黄瓜	0.8	茄子(均值)	1.1		

## 含 30 克蛋白质的食物量

30 克蛋白质相当于一名 10 岁以上的青少年和轻体力劳动的成人每日摄入量标准的 1/2 左右。表 1-8 列出了含 30 克蛋白质的各类食物的量。



表 1-8 含 30 克蛋白质的食物量

食物名称	食物量 (克)	食物名称	食物量 (克)	食物名称	食物量 (克)
谷类		糯米	411	豆腐 (均值)	370
小麦胚粉	82	馒头 (均值)	428	菌藻类	
烤麸	147	鲜玉米	750	口蘑	78
大黄米	220	蒸米饭 (均值)	1154	羊肚蘑	112
薏米	234	马铃薯	1500	紫菜 (干)	112
标准粉	268	甘薯 (白心)	2727	大红菇 (干)	123
高粱米	288	干豆类		蘑菇 (干)	143
富强粉	291	腐竹	67	香菇 (干)	150
挂面	291	黑豆	83	木耳 (干)	248
黄米	309	黄豆	86	蘑菇 (鲜)	1111
黑米	319	青豆	87	海带 (干)	1667
荞麦	322	芸豆 (均值)	134	坚果类	
小米	333	蚕豆	139	南瓜子 (炒)	83
面条 (均值)	361	绿豆	139	榛子 (炒)	98
玉米面 (黄)	370	豌豆	148	葵花子 (炒)	133
玉米面 (白)	375	红豆	148	花生 (炒)	138
粳米 (标准)	380	花豆 (均值)	165	榛子 (干)	150
稻米 (均值)	405	豆腐干 (均值)	185	黑芝麻	157

表 1-8 含 30 克蛋白质的食物量

续表

食物名称	食物量 (克)	食物名称	食物量 (克)	食物名称	食物量 (克)
腰果	173	羊肉(肥瘦)	158	对虾	161
核桃(干)	201	鸡肫	156	鳊鱼	167
松子(炒)	213	狗肉	179	小黄花鱼	168
松子仁	223	鸡肝	181	带鱼	169
松子(生)	238	北京烤鸭	181	鲤鱼	170
板栗(鲜)	714	猪肾(腰子)	188	河蟹	171
		鸭(均值)	194	鲫鱼	175
肉类		鸭胸肉	200	海虾	178
咖喱牛肉干	65	猪肉(后臀尖)	205	草鱼	181
酱牛肉	96	猪肉(肥瘦)	227	海蟹	217
牛蹄筋	88	猪血	246	方便食品类	
猪肉松(均值)	128			饼干(均值)	333
驴肉(瘦)	140	乳类		面包(均值)	361
羊肉(瘦)	146	全脂牛奶粉	149	蔬菜、水果类	
肯德基炸鸡	148	牛奶(均值)	1000		
牛肉(瘦)	148	酸奶(均值)	1200	马铃薯	1500
猪肉(瘦)	148	蛋类		胡萝卜(红)	3000
火鸡腿	150	松花蛋(鸭蛋)	211	甜椒(柿子椒)	3000
牛肉(肥瘦)	151	鸡蛋	226	黄瓜	3750
兔肉	152	鹌鹑蛋	234	南瓜	4286
猪肝	155	鸭蛋	238	番茄(奶柿子)	5000
鸡(均值)	155	鱼、虾、蟹类		苹果(均值)	15000
鸡胸肉	155	虾米(海米)	69	梨(均值)	15000



## 高脂肪与低脂肪食物

脂肪，究竟是人类的敌人还是朋友？至今不少人对这个问题仍困惑不解。有的人甚至到了谈脂色变，不敢吃油、吃肉的地步。显然，这是对脂肪缺乏科学认识所致。

### 脂肪，敌人还是朋友

脂肪是由甘油和脂肪酸组成的三酰甘油酯。因此，脂肪的性质和特点主要取决于脂肪酸，不同食物中脂肪的脂肪酸种类和含量不一样。常见的脂肪酸有饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。某些多不饱和脂肪酸为人体生长发育与正常生理活动所必需，但不能为人体所合成，必须靠食物供给，故称“必需脂肪酸”。常见的必需脂肪酸有亚油酸和亚麻酸等。



脂肪可以为人体提供能量、构建机体组织和生物活性物质并调节生理功能。足够的脂肪是促进人体生长发育、成熟和具备生育能力的必需物质。年轻妇女的全身脂肪只有达到体重的22%时，身体发育才圆润丰满，才能发挥排卵、受孕、生育和哺乳等作用。若全身脂肪低于体重的22%，就可引起月经不调、不孕，还能影响乳汁分泌。

我们所熟悉的维生素A、维生素D、维生素E及维生素K等，也都需要经过脂肪的携带才能被身体吸收。脂肪还能储藏体内能量，保持体温恒定，是阻止身体内外能量传导的天然“绝缘器”，特别是在隆冬季节，可称得上是最贴身的“保暖衣”。此外，脂肪还有保护内脏器官，防止外界因素对重要器官的冲击作用，同时具有滋润皮肤的功效。食物中的脂肪可增进食物的味道，增加饱腹感。

## 过量与不足的危害

摄入脂肪过多会引起高脂血症、肥胖等疾病，膳食中脂肪总量过多还会增加某些癌症的发病几率。但如果必需脂肪酸缺乏，则可引起生长迟缓、皮肤受损等，有时还可引起肝脏、肾脏及神经等多种组织器官的疾病。

## 每天吃多少脂肪合适

中国营养学会推荐成人膳食脂肪摄入量以每天占总能量的20%~30%较为适宜（相当于48~72克脂肪）。这一数量的脂肪通常能提供人体所需的必需脂肪酸，而且有利于脂溶性维生素的吸收。

营养师提示

### 烹调用油巧限量

中国营养学会推荐的烹调油食用量为每人每天25~30克。

如果在家就餐，可以使用限量油壶，先统计一下家庭就餐的基本人数，算出每周大致的用油量，并将相应数量的油倒入有刻度的油壶中，炒菜时从限量油壶中倒取，严格控制总量并逐步养成清淡的饮食习惯。

如三口之家，三餐全部在家就餐，每天需要的油量为75克，每周为525克（大约1斤）。如果仅在家吃早餐和晚餐，全家每天油的使用量大约为50克（炒一个菜用油量约20~30克）。

少吃外购的油炸食品，也是控制脂肪摄入量的关键环节。

## 看得见和看不见的脂肪

以上所说的脂肪数量是指膳食中的全部脂肪。它来源于我们看得见的脂肪，如动物油、花生油、豆油、橄榄油以及动物外皮（鸡皮、鸭皮）等食物。而肉类、蛋类、奶制品、动物内脏、豆制品以及坚果类食物（如：花生、瓜子、核桃、杏仁、开心果及松子等）含有较多的脂肪，它是我们看不见的脂肪，常常被人们忽略。

