

傅德成

冯彦军

主编

食物营养与 饮食保健知识问答

中国标准出版社



食物营养与饮食保健 知 识 问 答

傅德成 冯彦军 主编

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与饮食保健知识问答/傅德成等主编. —北京:中国标准出版社,2004

ISBN 7-5066-3652-2

I. 食… II. 傅… III. ① 食品营养-问答②食物养生-问答 IV. ①R151.3-44②R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 127969 号

中国标准出版社出版发行

北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 www.bzcbbs.com

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 13.5 字数 358 千字

2005 年 3 月第一版 2005 年 3 月第一次印刷

*

定价 30.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

编委会名单

顾问 张学军

主编 傅德成 冯彦军

副主编 狄震宇 姚晓明 侯国胜 张玉玺

李刚 孟令战 黄连奎 高如森

程锦隆 张长青 李瑞雪 张广福

编委 (按姓氏笔画为序)

马凯 王健 王军 王永会

冯彦军 刘丽花 齐娅莉 孙英江

张广福 张瑞欣 张会军 张玉玺

张长青 吴利刚 李全林 杜建君

李瑞雪 姚晓明 杨可心 狄震宇

孟令战 高如森 武艳芬 侯国胜

黄连奎 程锦隆 傅德成

主审 顾士圻

前

言

“民以食为天”。人要维持生命和从事各项活动必须不断地摄取食物,从食物中获得营养,才能构成整个人体各种组织所需要的营养物质。因此,食物是人类生存的物质基础。每个人在一生中大约有 40 余吨重的食物“穿肠而过”,这么多的食物“从口而入”在体内经消化吸收又经复杂的一系列代谢过程后,又将废物排出体外。在这么多食物中,按照食物营养学来说是吃得越杂越好,而这些食物有的却是彼此相克的。比如有些是碱性食物,有些则是酸性食物;有些是热性食物,有些又是寒性食物。因此,人们常常受到食物色、香、味、型的诱惑,却忽视了哪些食物搭配相适宜,哪些食物不宜或禁忌搭配,以及哪些食物会给人们带来负作用。一些食品生产商只重视人们的食品需求,却难以向广大消费者坦率指出食物本身的危害性及其所形成机理和变化着的过程。而对于已被人们延用的食物尽管未必尽善尽美,但却被作为可信赖的食物而大胆地接受。

随着科学的发展和人民生活水平的提高,在现代生活中人们的饮食观念发生了明显的变化,在追求食物色、香、味、型的同时,还注重食物的搭配,吃得合理,符合机体的营养要求以利于身体的健康,因此说普及营

养与科学饮食知识,让每一个公民都熟悉这方面的知识,就显得十分必要和迫切了。为此我们参考了大量国内外文献和资料,组织有关专家和学者撰写了《食物营养与饮食保健知识问答》一书,本书以问答形式详细阐述了大约 300 余种动物性食物、植物性食物和其他类食物所含的营养成分以及保健和药用价值,并且着重介绍了食物与人、食物与食物、食物与药物、食物与烹调、食物与食用方法和食物与饮食量的多少等之间的饮食禁忌和不宜的问题。

食物营养与饮食的矛盾是人们日常生活中经常遇到并且不可回避的问题,必须引起每个家庭每个人的高度重视,人类在漫长的生活实践中,已经总结出了非常丰富的经验,中国传统医学及养生学也为此提供了大量宝贵的遗产。而现代医学和营养学又对以往的经验 and 理论进行了科学系统化的整理和发展,至此食物的营养与饮食的忌宜知识,已成为人们必须具备的现代科学知识,也是人们进行养生、防病治病,以求延年益寿不可忽视的一个重要问题。

本书目录中从第二部分粮油类及其制品至第八部分其他类食品所涉及的题目依次为食品有哪些营养价值?有哪些保健作用?哪些情况不宜食用?哪些情况禁忌食用?比如:小麦(33.~36.),即:33. 小麦有哪些营养价值? 34. 小麦有哪些保健作用? 35. 哪些情况不宜食用小麦? 36. 哪些情况禁忌食用小麦?依次类推。

由于时间仓促和水平所限,书中会存在不少缺点和欠妥之处,诚恳地希望广大读者不吝指正。

编 者

2004 年 12 月



第一部分 饮食保健基础知识

1. 世界卫生组织(WHO)公布的全球十大垃圾食物有哪些? 3
2. 经常食用十大垃圾食物会引起哪些疾病? 4
3. 21世纪人类首选的十大健康食品有哪些? 4
4. 世界卫生组织提出的食品中安全十律有哪些内容? 5
5. 美国专家提出的延缓衰老食谱的内容有哪些? 5
6. 菲律宾提出的老人保健饮食方案有哪六条? 6
7. 美国农业部和人类服务部对人体饮食营养提出了哪七条原则? 7
8. 日本秋田县实行的“低盐指导三十条”的具体内容是什么? 7
9. 美国“冠状动脉保护会”提出膳食上控制胆固醇的措施有哪些? 9
10. 平衡膳食的概念是什么? 9
11. 酸性食物和碱性食物是指什么? 11

12. 为何多吃碱性食物可有抗疲劳作用?	11
13. 为何蔬菜属于碱性食物呢? 有味酸的水果为何也 属于碱性食物?	12
14. 中医把食物分为哪“四气”?	12
15. 食性为寒性的食物有哪些? 有何作用?	13
16. 食性为凉性的食物有哪些? 有何作用?	13
17. 食性为平性的食物有哪些? 有何作用?	14
18. 食性为温性的食物有哪些? 有何作用?	15
19. 食性为热性的食物有哪些? 有何作用?	15
20. 中医把食物分成哪“五味”?	16
21. 食性为酸味食物有哪些? 有何作用?	17
22. 食性为苦味食物有哪些? 有何作用?	17
23. 食性为甘味食物有哪些? 有何作用?	17
24. 食性为辛味食物有哪些? 有何作用?	18
25. 食性为咸味食物有哪些? 有何作用?	19
26. 五味与五脏有何联系呢?	19
27. 何谓气虚症? 如何进行补食?	20
28. 何谓血虚症? 如何进行食补?	21
29. 何谓阴虚症? 如何进行食补?	22
30. 何谓阳虚症? 如何进行食补?	23
31. 各种常用补益类的食物有哪些?	24
32. 各种常用食疗类食物有哪些?	26

第二部分 粮油类及其制品

小麦 (33. ~ 36.)	31
大麦 (37. ~ 40.)	32

燕麦	(41. ~ 44.)	34
荞麦	(45. ~ 48.)	35
大米	(49. ~ 52.)	36
米糠	(53. ~ 56.)	38
糯米	(57. ~ 60.)	39
小米	(61. ~ 64.)	40
玉米	(65. ~ 68.)	42
高粱	(69. ~ 72.)	44
红薯	(73. ~ 76.)	45
大豆	(77. ~ 80.)	47
黑豆	(81. ~ 84.)	50
绿豆	(85. ~ 88.)	52
红小豆	(89. ~ 92.)	54
蚕豆	(93. ~ 96.)	55
花生	(97. ~ 100.)	57
芝麻	(101. ~ 104.)	59
花生油	(105. ~ 108.)	61
豆油	(109. ~ 112.)	62
芝麻油	(113. ~ 116.)	64
葵花籽油	(117. ~ 120.)	65
棉籽油	(121. ~ 124.)	66
菜籽油	(125. ~ 128.)	67

第三部分 畜禽肉类及其制品

猪肉	(129. ~ 132.)	71
猪皮	(133. ~ 136.)	75

猪血	(137. ~ 140.)	77
猪蹄	(141. ~ 144.)	78
猪肚	(145. ~ 148.)	79
猪肝	(149. ~ 152.)	79
猪肾	(153. ~ 156.)	82
牛肉	(157. ~ 160.)	83
羊肉	(161. ~ 164.)	86
羊肝	(165. ~ 168.)	89
马肉	(169. ~ 172.)	91
驴肉	(173. ~ 176.)	93
鹿肉	(177. ~ 180.)	94
兔肉	(181. ~ 184.)	95
狗肉	(185. ~ 188.)	97
蛇肉	(189. ~ 192.)	100
鸡肉	(193. ~ 196.)	101
鸭肉	(197. ~ 200.)	103
鸽肉	(201. ~ 204.)	104
鹅肉	(205. ~ 208.)	106
野鸡肉	(209. ~ 212.)	108
雀肉	(213. ~ 216.)	109

第四部分 蛋、乳及其制品

牛奶	(217. ~ 220.)	113
羊奶	(221. ~ 224.)	120
酸牛奶	(225. ~ 228.)	121
鸡蛋	(229. ~ 232.)	123

鸭蛋	(233. ~ 236.)	130
鹅蛋	(237. ~ 240.)	132
鸽蛋	(241. ~ 244.)	133
鹌鹑蛋	(245. ~ 248.)	134
皮蛋	(249. ~ 252.)	135

第五部分 水产及其制品

鲫鱼	(253. ~ 256.)	139
鲢鱼	(257. ~ 260.)	140
鲤鱼	(261. ~ 264.)	141
胖头鱼	(265. ~ 268.)	144
泥鳅	(269. ~ 272.)	145
带鱼	(273. ~ 276.)	146
鲳鱼	(277. ~ 280.)	148
黄花鱼	(281. ~ 284.)	149
鳊鱼	(285. ~ 288.)	151
鳗鱼	(289. ~ 292.)	153
鳙鱼	(293. ~ 296.)	154
鲈鱼	(297. ~ 300.)	155
螃蟹	(301. ~ 304.)	156
虾	(305. ~ 308.)	159
甲鱼	(309. ~ 312.)	161
蛤蜊	(313. ~ 316.)	162
鲍鱼	(317. ~ 320.)	163
毛蚶	(321. ~ 324.)	165
蚌	(325. ~ 328.)	166

海螺	(329. ~ 332.)	167
牡蛎	(333. ~ 336.)	169
蛭子	(337. ~ 340.)	170
海蜇	(341. ~ 344.)	171
乌贼鱼	(345. ~ 348.)	173
海参	(349. ~ 352.)	174

第六部分 蔬 菜

白菜	(353. ~ 356.)	179
大头菜	(357. ~ 360.)	181
油菜	(361. ~ 364.)	182
菠菜	(365. ~ 368.)	184
芹菜	(369. ~ 372.)	186
韭菜	(373. ~ 376.)	187
空心菜	(377. ~ 380.)	189
芥兰菜	(381. ~ 384.)	191
马齿苋	(385. ~ 388.)	192
香菜	(389. ~ 392.)	193
香椿	(393. ~ 396.)	195
茴香	(397. ~ 400.)	197
茼蒿	(401. ~ 404.)	198
黄花菜	(405. ~ 408.)	199
花椰菜	(409. ~ 412.)	200
黄瓜	(413. ~ 416.)	202
冬瓜	(417. ~ 420.)	204
南瓜	(421. ~ 424.)	205

苦瓜	(425. ~ 428.)	207
丝瓜	(429. ~ 432.)	209
番茄	(433. ~ 436.)	210
茄子	(437. ~ 440.)	213
辣椒	(441. ~ 444.)	215
豆角	(445. ~ 448.)	217
扁豆	(449. ~ 452.)	219
青豆	(453. ~ 456.)	220
刀豆	(457. ~ 460.)	222
豆芽	(461. ~ 464.)	223
萝卜	(465. ~ 468.)	225
胡萝卜	(469. ~ 472.)	227
芋头	(473. ~ 476.)	230
土豆	(477. ~ 480.)	231
洋葱	(481. ~ 484.)	233
山药	(485. ~ 488.)	235
荸荠	(489. ~ 492.)	237
藕	(493. ~ 496.)	238
莴笋	(497. ~ 500.)	240
竹笋	(501. ~ 504.)	242
茭白	(505. ~ 508.)	243
香菌	(509. ~ 512.)	244
平菇	(513. ~ 516.)	246
草菇	(517. ~ 520.)	247
金针菇	(521. ~ 524.)	248
蘑菇	(525. ~ 528.)	249
黑木耳	(529. ~ 532.)	251

银耳	(533. ~ 536.)	253
紫菜	(537. ~ 540.)	255
龙须菜	(541. ~ 544.)	257
海带	(545. ~ 548.)	258

第七部分 水果及其制品

苹果	(549. ~ 552.)	263
梨	(553. ~ 556.)	265
李子	(557. ~ 560.)	267
山楂	(561. ~ 564.)	269
枇杷	(565. ~ 568.)	271
桃子	(569. ~ 572.)	272
杏子	(573. ~ 576.)	274
樱桃	(577. ~ 580.)	276
枣	(581. ~ 584.)	278
葡萄	(585. ~ 588.)	279
草莓	(589. ~ 592.)	281
猕猴桃	(593. ~ 596.)	283
杨梅	(597. ~ 600.)	285
石榴	(601. ~ 604.)	286
柿子	(605. ~ 608.)	288
桑椹	(609. ~ 612.)	289
橘子	(613. ~ 616.)	291
柚子	(617. ~ 620.)	293
香蕉	(621. ~ 624.)	295
菠萝	(625. ~ 628.)	297

荔枝	(629. ~ 632.)	299
龙眼肉	(633. ~ 636.)	302
椰子	(637. ~ 640.)	304
芒果	(641. ~ 644.)	305
橄榄	(645. ~ 648.)	307
甘蔗	(649. ~ 652.)	308
柠檬	(653. ~ 656.)	310
西瓜	(657. ~ 660.)	312
甜瓜	(661. ~ 664.)	315
哈密瓜	(665. ~ 668.)	316
核桃	(669. ~ 672.)	318
栗子	(673. ~ 676.)	320
白果	(677. ~ 680.)	321
莲子	(681. ~ 684.)	323
松子	(685. ~ 688.)	324
榧子	(689. ~ 692.)	325
葵花籽	(693. ~ 696.)	326
南瓜子	(697. ~ 700.)	328
无花果	(701. ~ 704.)	329
杏仁	(705. ~ 708.)	331
榛子	(709. ~ 712.)	333

第八部分 其他类食品

生姜	(713. ~ 716.)	337
大蒜	(717. ~ 720.)	339
大葱	(721. ~ 724.)	342

花椒	(725. ~ 728.)	344
肉桂	(729. ~ 732.)	346
胡椒	(733. ~ 736.)	348
大料	(737. ~ 740.)	349
食盐	(741. ~ 744.)	350
味精	(745. ~ 748.)	353
食醋	(749. ~ 752.)	356
酱油	(753. ~ 756.)	358
酱	(757. ~ 760.)	360
白酒	(761. ~ 764.)	362
啤酒	(765. ~ 768.)	365
黄酒	(769. ~ 772.)	369
茶	(773. ~ 776.)	370
白砂糖	(777. ~ 780.)	376
赤砂糖	(781. ~ 784.)	379
蜂蜜	(785. ~ 788.)	380
蜂乳	(789. ~ 792.)	382
巧克力	(793. ~ 796.)	383
咖啡	(797. ~ 800.)	385
附录 食物与医疗保健作用速查表		389
参考文献		415

注：本书目录中从第二部分粮油类及其制品至第八部分其他类食品所涉及的题目依次为食品有哪些营养价值？有哪些保健作用？哪些情况不宜食用？哪些情况禁忌食用？比如：小麦(33. ~ 36.)，即：33. 小麦有哪些营养价值？34. 小麦有哪些保健作用？35. 哪些情况不宜食用小麦？36. 哪些情况禁忌食用小麦？依次类推。



第一部分

饮食保健基础知识