

生活福利手冊之四

# 营养調剂基本常識

河南人民出版社

811  
C631

生活福利手册之四  
**营养调剂基本常识**

中共河南省委第一书记任仲夷同志题词  
河南省人民政府副省长(原河南省行政学院院长)任仲夷  
河南省卫生厅副厅长任仲夷同志题词  
河南省卫生厅副厅长任仲夷同志题词  
河南省新华书店发行

编著者：任仲夷

1987年10月第1版 11.5万字 3.50元

1987年12月第1次印刷 1987年12月第1次印刷

定价：1.15元

统一书号：11.05·148

定价：17.0.08元

## 編 湖北省圖書館

“营养調剂基本常識”包括“吃些什么东西才能保証身体健康”和“儿童营养”兩篇文章，这是省有关部門共同研究写出的。其主要內容是介紹各类人每天所需的营养和热量以及儿童的保健工作。这是每个生活福利工作干部、公共食堂管理員、炊事員、托儿所的保育員、幼儿园的保教員、小学校的教員所必須知道的基本常識。因此，有关人員應該認真学习，并結合当地情况訂出切实可行的食譜，把食堂办的更好，真正使每个人每天都能得到他們所需的营养和热量，确实保証群众身体健康。訂食譜，应本着营养多、热量大、化錢少群众爱吃的原則；在方法上，应通过群众討論，切忌包办。另外，我們对营养調剂工作缺乏經驗和知識，因而編写出的这个小册子不够成熟，仅供参考。

1958年12月30日

## 目 录

吃些什么东西才能保证身体健康 ..... ( 1 )

儿童营养 ..... ( 8 )

## 吃些什么东西才能保证身体健康

为便于各地公共食堂作好伙食营养调剂工作，我们会同卫生部门，对营养调剂工作进行了一些研究，提出一些意见，供各地参考。

一、根据目前的生活水平和劳动状况，把各类人每日所需要的热量和主要营养成分分述如下：

| 类 别        |        | 蛋白质<br>(公分) | 脂肪<br>(公分) | 醣(碳水化合<br>物)(公分) | 热量(千卡)  |
|------------|--------|-------------|------------|------------------|---------|
| 成年人        | 一般体力劳动 | 80          | 32         | 458              | 2,500以上 |
|            | 重体力劳动  | 100         | 45         | 650              | 3,500以上 |
| 少年(13—19岁) |        | 80          | 32         | 458              | 2,500   |
| 儿<br>童     | 10—13岁 | 70          | 30         | 423              | 2,300   |
|            | 7—10岁  | 60          | 27         | 366              | 2,000   |
|            | 4—7岁   | 50          | 21         | 295              | 1,600   |
|            | 2—4岁   | 40          | 17         | 240              | 1,300   |
|            | 1—2岁   | 40          | 14         | 197              | 1,100   |
| 老年人(50岁以上) |        | 80          | 30         | 413              | 2,300   |
| 孕妇(怀孕4个月后) |        | 90          | 41         | 549              | 3,000   |
| 乳母(幼儿一岁以内) |        | 100         | 45         | 650              | 3,500   |

### 说 明

1.表内所列的蛋白质、脂肪、醣，是人们膳食中所需要的主要营养素，有了这些就基本上可以保证健康。其他铁、钙、维生素甲、乙、丙等，也是维持身体健康所必需的，这些营养素，通常在食物中与蛋白质、脂肪、醣等同时混合存在。为简明起见，未将全部所需的营养素一一列出。

2.热量的产生是由蛋白质、脂肪、醣供给的，一公分蛋白质生热

4.1千卡，一公分脂肪生热9.3千卡，一公分醣生热4.1千卡。

3. 各类人所需的热量是不可少的，但是仅热量够了还不行，蛋白質、脂肪、醣等养分还需保持一定的比例，即表内所列的比例。否则，就容易发生疾病，如蛋白質少了就容易产生营养性水肿，使身体生长发育迟缓；如脂肪少了就容易发生脂溶性维生素缺乏病，如软骨病、夜盲症等；如醣少了体重就会减轻，就容易疲劳，影响生长发育。

4. 少年和从事一般体力劳动的成年人所需营养一样多，这是因为他们正处在发育成长阶段，需要有足够的营养。

5. 千卡是计算热量的单位，即把1,000公分冷水加热，使温度提高摄氏一度的热量为一千卡。公分是计算重量的单位，1,000公分等于1公斤，500公分等于1市斤，31.25公分等于1市两。

二、根据我省具体情况，把几种主要的粮食、蔬菜、肉类内所含的营养成份开列于下：

| 食物      | 重量  | 蛋白質    | 脂肪     | 醣     | 热量     |
|---------|-----|--------|--------|-------|--------|
| 大米      | 一市斤 | 34.5公分 | 3公分    | 395公分 | 1745千卡 |
| 面粉(标准粉) | 一市斤 | 49.5公分 | 9公分    | 375公分 | 1780千卡 |
| 麦麸      | 一市斤 | 69.5公分 | 21公分   | 280公分 | 1585千卡 |
| 挂面      | 一市斤 | 48公分   | 8.5公分  | 350公分 | 1670千卡 |
| 面条      | 一市斤 | 37公分   | 7公分    | 285公分 | 1350千卡 |
| 馒头(通粉)  | 一市斤 | 30.5公分 | 1公分    | 245公分 | 1110千卡 |
| 烙饼      | 一市斤 | 31公分   | 9公分    | 255公分 | 1225千卡 |
| 小米      | 一市斤 | 48.5公分 | 8.5公分  | 385公分 | 1810千卡 |
| 高粱米     | 一市斤 | 41公分   | 11公分   | 385公分 | 1805千卡 |
| 玉米      | 一市斤 | 42.5公分 | 21.5公分 | 365公分 | 1825千卡 |
| 窝窝头     | 一市斤 | 36公分   | 16公分   | 165公分 | 940千卡  |

|     |     |         |        |       |        |
|-----|-----|---------|--------|-------|--------|
| 黃豆  | 一市斤 | 181.5公分 | 92公分   | 125公分 | 2055千卡 |
| 青豆  | 一市斤 | 186.5公分 | 91.5公分 | 150公分 | 2170千卡 |
| 黑豆  | 一市斤 | 249 公分  | 60.5公分 | 95公分  | 1920千卡 |
| 綠豆  | 一市斤 | 111.5公分 | 4 公分   | 295公分 | 1660千卡 |
| 豌豆  | 一市斤 | 123公分   | 5 公分   | 290公分 | 1695千卡 |
| 蚕豆  | 一市斤 | 141公分   | 4 公分   | 245公分 | 1580千卡 |
| 黃豆芽 | 一市斤 | 57.5公分  | 10 公分  | 35公分  | 460千卡  |
| 綠豆芽 | 一市斤 | 16 公分   | 0.5公分  | 20公分  | 150千卡  |
| 豆腐  | 一市斤 | 34 公分   | 4公分    | 20公分  | 240千卡  |
| 豆腐渣 | 一市斤 | 13 公分   | 1.5公分  | 35公分  | 205千卡  |
| 粉條  | 一市斤 | 1.5公分   | 0 公分   | 425公分 | 1705千卡 |
| 粉皮  | 一市斤 | 0.1公分   | 0.1公分  | 100公分 | 400千卡  |
| 紅芋  | 一市斤 | 10.1公分  | 0.9公分  | 126公分 | 559千卡  |
| 紅芋干 | 一市斤 | 30.5公分  | 2.5公分  | 385公分 | 1685千卡 |
| 芋頭  | 一市斤 | 9.5公分   | 0.4公分  | 73公分  | 385千卡  |
| 白蘿卜 | 一市斤 | 2.3公分   | 0.4公分  | 23公分  | 101千卡  |
| 紅蘿卜 | 一市斤 | 3.4公分   | 0.4公分  | 29公分  | 134千卡  |
| 蔓菁  | 一市斤 | 5.9公分   | 0.4公分  | 25公分  | 130千卡  |
| 芥菜頭 | 一市斤 | 6. 公分   | 0.5公分  | 30公分  | 150千卡  |
| 洋蔥  | 一市斤 | 7.2公分   | 0 公分   | 32公分  | 156千卡  |
| 大蔥  | 一市斤 | 3.6公分   | 1.1公分  | 22公分  | 112千卡  |
| 蒜苗  | 一市斤 | 5. 公分   | 1.3公分  | 42公分  | 202千卡  |
| 藕   | 一市斤 | 4.3公分   | 0.4公分  | 86公分  | 125千卡  |
| 白菜  | 一市斤 | 0.8公分   | 0.3公分  | 10 公分 | 65千卡   |
| 油菜  | 一市斤 | 9.6公分   | 0.5公分  | 19 公分 | 120千卡  |
| 洋白菜 | 一市斤 | 5.6公分   | 1.3公分  | 17 公分 | 102千卡  |

|     |     |         |         |       |        |
|-----|-----|---------|---------|-------|--------|
| 菠菜  | 一市斤 | 9 公分    | 0.9公分   | 9 公分  | 81千卡   |
| 韭菜  | 一市斤 | 11.3公分  | 2.4公分   | 19 公分 | 141千卡  |
| 萝卜缨 | 一市斤 | 8.4公分   | 0.9公分   | 18 公分 | 110千卡  |
| 红芋叶 | 一市斤 | 4.8公分   | 0.7公分   | 8 公分  | 58千卡   |
| 榆叶  | 一市斤 | 6 公分    | 0.6公分   | 9 公分  | 67千卡   |
| 榆钱  | 一市斤 | 3.8公分   | 1 公分    | 8.5公分 | 58千卡   |
| 槐花  | 一市斤 | 3.1公分   | 0.7公分   | 15 公分 | 80千卡   |
| 茄子  | 一市斤 | 10 公分   | 0.4公分   | 13 公分 | 96千卡   |
| 冬瓜  | 一市斤 | 1.5公分   | 0 公分    | 8 公分  | 33千卡   |
| 瓠子  | 一市斤 | 2.7公分   | 0.5公分   | 14 公分 | 63千卡   |
| 南瓜  | 一市斤 | 1.2公分   | 0 公分    | 4 公分  | 20千卡   |
| 猪肉  | 一市斤 | 80.3公分  | 138.7公分 | 5 公分  | 1587千卡 |
| 牛肉  | 一市斤 | 100.5公分 | 51 公分   | 0 公分  | 860千卡  |
| 羊肉  | 一市斤 | 55.5公分  | 141 公分  | 5 公分  |        |
| 鸡肉  | 一市斤 | 39.7公分  | 2 公分    | 0 公分  | 177千卡  |
| 鸭肉  | 一市斤 | 19.8公分  | 9 公分    | 0.1公分 | 161千卡  |
| 鲫鱼  | 一市斤 | 26 公分   | 2.2公分   | 0.2公分 | 124千卡  |
| 鲤鱼  | 一市斤 | 59.7公分  | 5.3公分   | 0.7公分 | 290千卡  |
| 鸡蛋  | 一市斤 | 62.9公分  | 40.3公分  | 2.1公分 | 700千卡  |
| 鸭蛋  | 一市斤 | 56.8公分  | 64 公分   | 4 公分  | 810千卡  |
| 猪油  | 一市斤 | 0公分     | 495公分   | 0公分   | 4155千卡 |
| 植物油 | 一市斤 | 0公分     | 500公分   | 0公分   | 4500千卡 |
| 白糖  | 一市斤 | 1.5公分   | 0公分     | 495公分 | 1985千卡 |
| 红糖  | 一市斤 | 20.5公分  | 0公分     | 450公分 | 1880千卡 |

以上食物中所含的营养成分，不仅只是蛋白质、脂肪、糖，其他还有矿物质（铁、磷、钙等）和各种



維生素。蔬菜中含蛋白質、脂肪、醣等成份少，但其他鐵、維生素等營養素較多，是每日膳食中不可缺少的養分。

三、為便於具體的進行營養調劑工作，搞出兩個合乎一般衛生要求的食譜作為參考。各地公共食堂根據當地具體條件，可在食譜內適當添加肉類、蛋類、魚類等食品，則更屬理想。

重体力劳动每人每天食谱

| 类别  | 名称  | 数量                   | 含量          |            |           |            |
|-----|-----|----------------------|-------------|------------|-----------|------------|
|     |     |                      | 蛋白质<br>(公分) | 脂肪<br>(公分) | 醣<br>(公分) | 热量<br>(千卡) |
| 主食  | 粮食  | 面粉、大米、小米、<br>玉米、高粱等  | 11兩         | 9.18       | 247.68    | 1,236.264  |
|     | 红苕  |                      | 2斤7兩        | 2.44       | 353.51    | 1,586.95   |
| 付食  | 瓜茄类 | 南瓜、冬瓜、茄子、<br>黄瓜等     | 半斤          | 0.30       | 5         | 32.495     |
|     | 豆类  | 黄豆(可制成豆腐、豆<br>汁、豆芽吃) | 3兩          | 17.12      | 23.26     | 399.198    |
| 食   | 植物油 | 芝麻、花生、黄豆<br>等油       | 2錢7分        | 8.33       | 0         | 77.469     |
|     | 蔬菜  | 白菜、红白萝卜、韭<br>菜、芹菜、藕等 | 1斤          | 1.1        | 38        | 202.93     |
| 合 計 |     |                      | 108.07      | 38.47      | 667.45    | 3,536.346  |

說明：(1)蔬菜所含的上述营养成分及热量虽然不多，但其他鉄、鈣、維生素等較多，在調劑中应保持一定比例。

(2)上述营养素热量占总热量比例：蛋白質占13%左右，脂肪占1%左右，醣占77%左右。

一般体力劳动每人每天食谱

| 类别 | 名称                           | 数量   | 蛋白质<br>(公分) | 脂肪<br>(公分) | 醣<br>(公分) | 热量<br>(千卡) |
|----|------------------------------|------|-------------|------------|-----------|------------|
| 主食 | 面粉、大米、<br>玉米、小米等             | 10兩  | 30.05       | 8.36       | 225.36    | 1,129.929  |
| 堂  | 红芋                           | 1斤4兩 | 14.38       | 1.25       | 181.25    | 803.708    |
| 付  | 蔬菜<br>白菜、韭菜、芹菜、<br>红白萝卜、葱、藕等 | 1斤   | 9           | 1.1        | 38        | 202.93     |
| 食  | 瓜茄类<br>冬瓜、南瓜、茄子等             | 半斤   | 2.35        | 0.3        | 5         | 32.495     |
|    | 豆类<br>黄豆(可制成豆汁、<br>豆腐等吃)     | 2兩   | 22.5        | 11.4       | 15.5      | 261.82     |
|    | 植物油<br>芝麻、花生、黄豆<br>等油        | 2錢7分 | 0           | 8.33       | 0         | 77.469     |
| 合  | 計                            |      | 78.28       | 30.74      | 465.11    | 2,503.51   |

各营养素热量占总热量比例:

說明: 蛋白质占12.2%, 脂肪占11.5%, 醣占76.3%

## 儿 童 营 养

营养对于儿童是最为重要的，为了培养身心健康，在德、智、体、美各方面全面发展的人材，使儿童成为共产主义优秀的接班人，就必须使孩子有健康的身体作基础，来接受教育，这就必须作好儿童保健工作，而营养又是儿童保健工作中的一个重要内容，因此，营养对于孩子的教育具有一定的意义。

~~~~~  
**营养的选择** 营养存在于各种食物，人籍饮食各种食物得到身体所需要的各种不同营养，缺少任何一种营养，都可以使身体呈现病态和不正常的现象，以及身体机能受到障碍。营养以蛋白质、脂肪、醣（碳水化合物）、维生素等为人体中不可缺少的营养成分。

一、蛋白质：其作用主要是促使幼儿生长，加强抗疾能力，调节生理机能；但食之过多，大便易干燥，肾脏易生病等。蛋白质在蛋、瘦肉、奶、鱼、虾、鸡、鸭、花生、杏仁、核桃、黄豆等食品中为最多。广大农村以黄豆制作多种多样食物，是最理想的食物。黄豆中不仅蛋白质丰富，而且脂肪亦多。如果制豆腐、豆腐脑、豆腐皮、豆子稀饭，或炒菜，特别是在豆浆内加上蛋皮粉（即鸡蛋壳焙焦，压成碎沫，将此粉加入少量的豆浆内，煮沸后即成）。这样豆浆内钙

的成分更加丰富，对孩子骨骼的發育更有益。如果孩子每天吃豆漿不感兴趣，可以加糖或鹽改口味。这种加蛋皮粉豆漿已經衛生部門分析，营养价值相当于牛乳，是既营养又省錢的食物。

二、脂肪：主要功用是供給身体大量的热力，保护內臟不易受伤，帮助維生素的吸收；缺乏則易患干眼病、偻病、过多会引起腹瀉或消化不良。它主要存在于动植物油、肉类、蛋黃、乳內以及植物中向日葵、花生等中。

三、醣主要作用是促进幼兒發育，帮助大腸蠕動；缺少时，則影响身体对脂肪的消化吸收。

醣主要存在于米、面、玉米、白薯、土豆、芋头、水果、糖等食物中，肝中有肝醣、乳中有少量乳醣。粗細粮应当注意适当調配着吃。如米能从色香味样上做法多样，可以增加孩子的食欲和飯量。

四、矿物质：是人体中不可缺少的营养成份。

1. 鈣、磷：它是構成牙齒、骨骼的主要成分。鈣可助血液凝結，缺乏者則体格發育矮小，牙齒及其珐瑯質不正常。主要存在于奶、蛋、骨头、深綠色青菜（白菜、蓋菜、莧菜、菠菜）、米糠、麦夫、杏仁、花生等食物中。

2. 鉄：它是構成血液中血色素的主要成份，缺乏者易得貧血。它在心臟、腎、瘦肉、蛋、綠叶菜（小白菜、油菜、蓋菜、雪里紅）及谷类、豆类中含的最多。

3.碘：它是構成甲狀腺的主要成份，缺乏時，兒童會得矮小病，成人則甲狀腺腫。它主要含於各種海藻，如海帶、海菜、海魚、海蚌、海鹽、紫菜等。

五、維生素：它可以保持人體健康，抵抗各種疾病，缺乏者身體就會顯出各種病態，甚至死亡。在維生素中以甲、乙、丙、丁四種與人的關係最密切。

1.維生素甲：它可以幫助身體生長，增加抵抗力，保護眼睛、口腔、鼻、胃等黏膜的正常和保持皮膚表面的滑潤；缺乏時就會生長停頓，得干眼病、夜盲症、皮膚乾燥、黏膜變硬，抗疾能力弱，牙齒上的斑斑質長不好。它主要存在於海產魚的肝油、牛奶、青菜（苜蓿、胡蘿卜、菠菜、西紅柿、南瓜、紅薯等）、水果（杏、李、櫻桃、紅果等）等食物中。

2.維生素乙：它可以促進食欲、幫助消化、促進生長和健康，保持神經系統的健全、抵抗神經炎（腳氣病），缺乏時易發生、口角炎、眼睛怕光。它主要含於米糠、麥麩、小米、玉米、花生、酵母、瘦肉、肝、腎、蛋黃、牛乳、各種葉菜（苜蓿、菠菜、根刀菜、雪里紅、芹菜等），蕎麥、燕麥、大麥等食物中。

3.維生素丙：它可以使骨骼細胞的生長，增加對疾病的抵抗能力；缺乏時易得壞血病、齒齦浮腫、流血，以致潰瘍、牙根疏松、骨骼軟弱。它存在於新鮮蔬菜（西紅柿、柿子椒、洋白菜、大白菜、小白菜、鮮藕、苤蘭、蘿卜、苜蓿）、水果（橘子、橙、柑、柚、

檸檬、鮮棗、酸棗等帶酸味的水果)和發芽的豆子等。

4.維生素丁：它可以幫助鈣磷的吸收與人體骨骼牙齒的生長，缺乏時則影響鈣的吸收，發生佝僂病。在魚肝油、蛋黃、黃油、牛奶及深綠色葉菜中含的最多。

六、水：各種食物中都含有水分，身體在消化時，也產生一部份水分，人的身體70%是有水，嬰兒體內含水更多，身體各器官都需要水分來調節，缺乏時全身不適、頭痛、口干。小兒長期缺水，容易發生疾病，吃奶的嬰兒也需要有適量的水分，否則會影響吃奶量而致消化不良。其主要功用是協助輸送體內營養和排泄廢物，幫助血液循環調節體溫。

根據營養分布選擇食物，使孩子得到更充分全面的營養。在制訂食譜選擇食物時，應本着五個精神，結合當地出品，採取各種營養含量較高的食物。

1.普通的食物中同樣具有豐富的營養，如黃豆製品，通過各種各樣的做法，營養豐富，味道鮮美，孩子愛吃又經濟。

2.粗糧（即紅薯、玉米、小米、高粱、粗米、粗面）內有營養，應注意使孩子多吃糙米、粗面，不要光讓孩子吃白面。因米糠、麥麩、玉米、小米內維生素乙、礦物質、醣等成份很豐富，但亦應適當。做法應多樣化。

3.使孩子們多吃些蔬菜，如青葉菜、蘿卜、西紅柿、南瓜等。

4. 飲食要多种多样，使儿童能得多种营养。

5. 給孩子足够的水分，尤其是幼儿及哺乳期間的孩子更应注意，一般应在兩次喂奶中間喂一次开水，以助消化。

### 食物烹調

食堂在烹調食物方面，应掌握以下原則：

1. 飲食須注意有充分的蛋白質和維生素等各种营养成分，因此，除主食外，亦須多吃些新鮮葷素菜。

2. 每餐营养要分配均匀，不要忽多忽少。制定食譜应一周为宜，經常更換。

3. 做菜要先洗后切，現吃現做，米、菜洗后不要泡在水內，紅薯、土豆做时勿去皮，以免失去营养成分。

4. 不吃生冷腐敗污染食物，应有防蠅設備。

5. 注意孩子的消化能力，不要多吃油炸的食物。  
一岁內幼儿輔食宜吃很爛的菜泥，宜吃爛稀飯。

6. 为訓練孩子咀嚼能力，使其牙齒早日生長，早晨可給孩子烤饅片或餅干吃。

7. 勿使孩子吃过多太甜、太酸的食物，以免刺激腸胃，影响消化。

8. 儿童飲食宜定时定量，少吃零食。

9. 菜刀菜板应設兩套，切生、熟食物用具应分开，以免污染。

10. 不用鋼鍋煮飯菜。食物中勿放碱。



## 11. 最好吃鍋飯或碗蒸飯，以免米湯倒掉。

### 嬰兒喂養方法

1. 母乳。嬰兒以食母乳為最好，  
嬰兒斷奶宜在周歲左右，哺乳時間隨  
孩子月齡而定。

新生兒：八至十二小時後可開始喂奶。

初生至三個月的每三小時一次。

三至五個月的每三個半小時一次。

五個月至一歲的每四小時一次。

每次哺乳時間以二十分鐘左右為宜，切忌亂喂。

早產嬰兒，應適當縮短喂奶時間，確保供給嬰兒  
足夠的母乳。如自己不能吸乳、可用鼻飼法輸送乳汁。

哺乳期嬰兒，除按時喂奶外，還應按時加喂開水  
(一般在喂兩次奶中間，加喂一次開水，夏季還要酌  
情增加)，以助消化。

母親在喂奶前應注意洗淨手，清水洗淨奶頭，或  
平時勤洗擦澡，保持乳房清潔，喂時吃完一側奶，再  
吃另一側奶，乳汁會分泌的更多。

乳母營養必須充足，且多吃湯水食物，以使乳汁  
充足，為此，可酌情建立乳母和孕婦食堂，這樣自胎  
兒時期至出生嬰兒後都可以從母親體內得到較足的營  
養，因為始兒十七周即奠定牙床的基礎。

除非母親患有嚴重的心臟病、慢性腎炎、糖尿  
病、精神病、發展的結核病者外，最好是吃母乳。

為使母親不影響生產，孩子又能按時吃奶，可以