

营养常识讲话

周超編



陕西人民出版社

营 养 常 識 講 話

周 超 編

陝 西 人 民 出 版 社

一 九 五 八 年 • 西 安

营养常識講話

周超編

陕西人民出版社出版（西安北大街100号）
西安市书刊出版业营业许可证出字第001号
西安泰华印刷厂印刷 陕西省新华书店发行

787×1092 $\frac{1}{32}$ · 1/4印张 · 9,828字

一九五九年一月第一版

一九五九年一月第一次印刷

印数：1—6,000 定价：（5）六分

统一书号：T14094·22

目 錄

- 一 为什么要講究营养.....(1)
- 二 食物里都含有哪些养料，发生什么作用.....(2)
- 三 怎样来講究营养.....(8)
- 四 怎样選擇日常主食.....(11)
- 五 怎样才能吃了东西不生病.....(13)

一 为什么要講究营养

我們为了要好好的工作和学习、供獻一份力量，参加社会劳动，建設社会主义社会。假如我們沒有健康的身体，就不能好好的工作和学习。要有健康的身体，应从兩方面着手，一方面要講究卫生，不讓疾病来侵犯我們的身体；另一方面还要使我們身体長得健壯，能够抵抗疾病，这除开加强鍛煉身体以外，就是要講究营养。

我們的身体，好比是一部机器，机器是由各种各样的原料組成的。我們的身体，要長得健壯，也需要有各种原料供应不可，供应我們身体的骨路和牙齿的原料就是矿物质；肌肉、皮肤和各种臟器的原料主要是蛋白質，还有少量的脂肪和醣（炭水化合物）；此外供应身体各部分的原料还缺少不了水，可見矿物质、蛋白質、脂肪、醣和水等五种，是供应我們身体的基本原料，这些原料从那里来呢？都是从我們日常吃的食物来的。这五种原料，对身体需要来講，如果有一种吃得不够，或缺少某种原料，那就不能滿足身体需要，也就是不能長成健壯的身体。从这一点来看，就可以知道我們日常所吃的食物，对于身体成長来講，是多么重要了。

此外，机器的轉动工作，要有动力供应，沒有动力供应，机器是不能工作的。我們的身体，同样也需要动力供应。动力的来源，还是从我們日常吃的食物里产生的，主要是醣和脂肪，有时蛋白質也供应一部分动力。醣和脂肪吃下去以后，在身体內就变成热，热就被身体用来做为工作的动力。

但是醣和脂肪所以能在身体內变成热，还必须有其他东西的帮助，这些东西就是維生素、礦物質和水。有了維生素、礦物質和水，醣和脂肪才能在身体內变成热。而維生素、礦物質和水，依然是从我們日常吃的食物里得来的。

我們的身體，从生下来几公斤，長大成年到五、六十公斤，发育成長为健壯的身体，需要各种原料的供应；成年以后全身各部分的修补更新，还是需要各种原料的供应；日常工作动力的来源，更是需要各种原料的供应，所有这些原料，如蛋白質、脂肪、醣、維生素、礦物質和水等六种，我們統称为“营养素”。

一說到营养，有些人就有一种不正确的說法：“要講究营养就要多花錢，不多花錢，就不能講究营养”。事实并不是这样，錢花的再多，如果我們不懂得那些东西對我們身体有营养，其效果还不能促进身体的健康。只有我們懂得一些营养知識，才能吃到富有营养而又价廉的食物。

二 食物里都含有哪些养料， 发生什么作用

前面我們講过食物里供应身体的营养素是蛋白質和礦物質，供应热的原料是醣和脂肪，还有帮助营养素被身体利用的維生素、礦物質和水。現在我們来談談哪些食物里都含有哪些养料，发生什么作用？

蛋白質 蛋白質是一切生命的基础。人身上的肌肉、皮

肤、內臟等，大部分是靠蛋白質構成的，在指甲、头发里也含有不少蛋白質。假使我們身体沒有了蛋白質，細胞就不能生長，生命也要停止。蛋白質在身体里面也能够产生热量，但是只有在人体得不到醣类和脂肪供应时，才消耗蛋白質来发生热量。

蛋白質的种类很多，通常分为动物性的和植物性的两大类。含动物性蛋白質最多的，是鸡蛋、鴨蛋等蛋类的蛋清，乳类和肉类里面也都含有不少蛋白質。植物性的蛋白質，在豆类里含得最多，五谷杂粮里也有。

如果我們經濟情况好，当然可以适当的吃些魚肉类的食物，但是也不必太多，不能吃到魚肉类的食物，营养也不一定就不好，只要吃多种的主食，再加上多种的豆子和蔬菜，掌握“多样化”的調配膳食，只要含有蛋白質的营养也一样对身体有好处。至于山珍海味，魚翅燕窩，并不見得好，也沒有必要，那些所謂珍贵食物的蛋白質，和最普通的食物黃豆比起來，还不如黃豆的蛋白質多。黃豆实在是一种好的食物，从营养观点来看，价廉物美，除蛋白質的营养丰富外，还有很多其他好的营养素，至于黃豆做成其他的食物，如豆腐、豆漿、豆干等，都是好的蛋白質营养品。

究竟我們一天吃多少蛋白質才够呢？最多三兩就行了。我們每天吃一斤多粮食，这里边就接近有二兩蛋白質，另外吃些副食如豆子（包括豆腐等）和蔬菜，又可以吃到几錢，再少吃些其他葷菜（魚肉或蛋）就可以了。为了保証蛋白質的营养好，最好是主食和副食的种类，常常变換，最好能做到餐餐变換，做到一天三餐不吃同样主副食，这是講求蛋白質营养的最好方法。

醣和脂肪 醣类也叫碳水化合物，就是平常說的淀粉。

在五谷、杂粮、紅薯、馬鈴薯（洋芋）里都含有丰富的醣。醣类对我们身体的用处是产生热和力量。

脂肪，就是油。油也象醣类一样，可以产生热和力量，并且它发出的热和力量比较高。但是它有一个缺点，就是不容易消化。通常在肉类里和粮食里，都含有很多的脂肪。既然在肉类和粮食里都有脂肪，那么，我们吃油就不一定要特别多，只是做菜的时候，加些油调好味道就行。当然，情况许可，多吃点油对身体并没有不好，只是不要太多。

究竟应该吃多少醣和脂肪？这很难说出一个具体的数目来，平常只要每餐吃饱就行，吃饱了，工作和学习的力气就够用。日常大约按劳动程度不同，淀粉在一斤左右，脂肪一两到一两半（不是专指动植物油，因为各种食物里都有脂肪）。

矿物质 矿物质的种类很多，主要的有铁、钙、磷、碘几种。矿物质的功用，一方面是帮助身体的生长，另一方面是管制身体的新陈代谢作用和血液的流动。

1. 铁——是造血的重要原料。是血色素的主要成分。一个人身体里面的铁，总共不过有一个小洋钉那么多（一钱多一点），它是身体里很重要的矿物质，尤其是血里面假如缺少了铁，人就会得贫血病。血的顏色便不鲜红，脸上不见血色、发黄，身体也容易疲劳，做事也较有力气、心跳、头痛。

含铁最多的是肝，其次猪血、羊血、蛋黄和瘦肉等，还有海带、菠菜、苋菜、木耳、芝麻酱、豆类里面也含有很多的铁。

2. 钙——也叫石灰质，能促进骨头和牙齿的正常生长。四、五岁的小孩腿长得不直，就是因为缺少钙的原因。要使吸收的钙在身体上能够充分的利用，还要多晒太阳，这样可以帮助骨骼的发育。我们可以从乳类、蛋黄、紫菜、菜花、

豆腐、芹菜、土豆这些食物中得到钙。

3. 磷——磷在食物里分布很广，在肉类、乳类、蛋类及其他动物性的食物里，都含有磷。磷和钙一样，也是我们骨头和齿所不可缺少的东西。

4. 碘——碘是甲状腺素的主要成分。甲状腺素能够维持人体的正常的新陈代谢和发育。碘在我们身体内比较少，肝脏才有几分，但人却少不了它，如果缺少碘，人就会得甲状腺肿病（就是大脖子病）。在食物中含有丰富碘的，是海藻、海带、海鱼、海虾、紫菜等等。

维生素这一类的营养素和其他的营养素不同，吃下去既不是构成身体的原料，也不是在身体里发热。每天需要得很少，各种维生素总共加起来才只有几分，但是没有他们，吃下去的蛋白质就不能好好的构成组织，糖和脂肪不能好好的发热，矿物质也不能顺利地构成骨骼和牙齿。每天要得很少，起的作用却非常之大。叫它们做维生素，意思就是“维持生命的要素”，可见这一类营养素对身体健康的重要性了。平常我们并没有觉得生病，假使有精神不安、睡眠不好、思想不能集中、记忆力变坏、眼睛看不清楚、吃饭没口味、早晨刷牙出血等等，并有轻微的不舒服感觉，很可能就是因为缺少维生素结果。这一类营养素有很多种，日常不注意讲究营养，会有些什么现象，下面分开几种来谈：

1. 甲种维生素——能促进身体生长发育，维持眼睛和皮肤健康。缺少它就会害夜盲症（就是雀蒙眼）、干眼病，皮肤粗糙，生长发育也会受到妨碍。含有甲种维生素的有肝类、乳类、蛋类、鱼类、胡萝卜和绿色的蔬菜（菠菜、苜蓿、白菜），以及黄红色的果菜（西红柿、红薯和各种水果）等等。

甲种維生素在做菜时很容易受破坏，做熟的食物晒了太阳，或放得太久，煮炒时加了醋，它就受到損失。所以我們不但要选择甲种維生素多的食物，并且在吃前不要让它受到破坏或損失掉。

2. 丙种維生素——可以抵抗坏血病，保护血管、骨头和牙齿，促进伤口能很快地長好。如果缺少丙种維生素，刷牙时牙刷上帶血，或害坏血病，不但牙龈容易出血，全身的皮膚下都会出血成血斑，此外，还容易生傳染病、貧血，身体衰弱等症。含丙种維生素的差不多所有的水果、蔬菜里都有，特别是在酸漿、山渣果、青辣椒、橘子、柚子和西紅柿里也最多。

丙种維生素很易于溶在水里，怕晒太阳，怕遇到碱，也怕銅器，所以做菜时不要把菜泡在水里过久，做前也不能晒太阳，菜里不能加碱，做菜的炊具不能用銅的，否則菜里的丙种維生素就遭到破坏。

3. 硫胺素——硫胺素是能帮助消化，增加食欲，促进身体內营养素变成热力的一种維生素。如果缺少硫胺素，人的口味就不好，甚至于发生心跳，工作沒力气，精神不振，或生脚气病。

硫胺素在五谷的外层很多，豆类、瘦肉和肝子里也不少，其他綠颜色叶子的蔬菜內也有。在五谷內，杂粮比米面多，精米白面就不如糙米粒面里的多。硫胺素和下面要談到的核黄素烟碱酸，在五谷的外皮和芽部最多，米麦过分加工，把外皮和芽部都碾去了，所以精米和白面里就很少有这种維生素。

硫胺素也很容易溶于水，怕碱，所以洗米时不要洗的次数太多，煮粥时不要放碱，蒸饅做面条时也要尽可能地少放碱，否則会破坏硫胺素。

4.核黄素——核黄素能帮助消化。我們常看到有的人嘴角发紅、发白，甚至开裂，这不是什么火气，就是因为缺少核黄素的关系。病重时不但嘴角会爛，舌头、口唇、阴囊（俗名禡球病），都会发痛，甚至裂开，眼睛也容易疲劳，怕光，身体的发育也不好。

花生、肝子、黄豆、蛋黄和五谷里核黄素都比較多，其他綠色叶子的蔬菜里也有。

5.烟碱酸——烟碱酸能防止生癩皮病，在身体內的功用是帮助利用各种营养素。假如缺少烟碱酸，除能生癩皮病外，精神很受影响，情緒不振，思想不容易集中，易于忘記事情，大便不正常，口味不好，虽然不是生病，但是工作和学习的效率降低。

花生、豆子、五谷、肝子和瘦肉里烟碱酸都比較多，其他蔬菜里也有少量。烟碱酸不大容易受破坏，只是易溶于水，所以做菜做饭时不应当把湯丟去。

水 水也是我們身体所不能缺少的养料，我們身体的65%是水。水能把我們吃的食物里的养料，运输到身体各部分去，并且能够維持細胞里和体液的适当水分，同时又能帮助排泄体内的廢物。所以，人离开了水是不行的。

此外，还有一种纖維質。纖維質的主要用处是它能够帮助腸子和胃的蠕動，使腸子里的廢物容易排泄到体外。所以纖維質能够起清洁腸胃的作用。纖維質在五谷杂粮、蔬菜、水果里都有。

上面談到的各种营养素，不論缺少那一种，都容易生病，这些病，我們把它叫做营养缺乏病，輕的时候能影响健康，身体发育不好，影响工作和学习的效果，重的时候也可能丧失生命。所以必須要講究营养。

三 怎样来講究营养

前面我們已經談过，必須講究营养的道理；也談过由于营养不够所引起的不良后果。那么，我們究竟怎样来講究营养呢？

講究营养的方面很多。第一是正确的計劃膳食；第二是要会选择食物；第三是要会保存食物；第四是学会做飯做菜的科学知識；第五是吃飯的習慣問題等。

第一，怎样計劃我們的膳食。山珍海味，大魚大肉，專門选貴重的菜吃，营养并不一定好，浪費了金錢，对身体并没有好处，甚或引起消化不良的疾病。我們說有計劃的吃，就是在主付食的安排上，按照經濟情况，适合身体需要，保持經常地米面杂粮間开来吃，或者混合起来吃；除了主食吃飽外，蔬菜每天变换地吃到半斤到一斤，豆子或豆子做的食物，每天也尽可能地吃到二、三兩，如果情况允許，隔几天吃上一兩左右的葷菜，油保持在半兩左右，这样就行了。

第二，怎样选择食物。米面不要选精的白的，粗糙的营养好，維生素多，矿物质多，还有蛋白質也較多。至于蔬菜，价錢的貴賤，并不說明蔬菜的营养好坏，蔬菜主要是供給身体維生素和矿物质的，只要維生素和矿物质多，就是好的。

总的說来，綠叶的蔬菜，紅黃色的果菜，一般是营养好的，尤其重要的是要选择新鮮的，市場上的蔬菜，有些是不新鮮的，这就需要我們仔細注意选择。一般說来，外觀整齐，不黃不爛不軟，水分充足，顏色新鮮，这就行了。至于

魚肉类，同样的要注意選擇，这不光是为了营养，而是要避免吃下去生病的問題，陈肉爛魚，疾病牲畜，不要購買。

第三，要会保管問題。买回来的食物，并不一定一兩天吃完，尤其距离市場远的，也不能天天去买，这就要注意保存。保存不好，食物里的营养素就会遭到破坏而損失。这里介紹几点保存食物的注意点：

1. 米面杂粮和豆子，要放在干燥通风的地方。粮食的袋子不能直接放在地上，有时潮湿了要晒干，晒的时候要散开，晒后等冷了再放到袋子或家具里，热收下的粮食容易生虫和发馊。

2. 蔬菜最好吃新鮮的，必要保存时，有窖的放在窖里，最好是放在阴凉的地方，不能晒到太阳，時間太久了可以腌起来。或者用开水燙后晾干，可以較長時間保存。

3. 不容易爛的食物，保存时只要注意放在干燥、阴凉和通风的地方，要防止生虫和鼠咬。如果发现部分腐爛，要立即和好的分开，免得全部都坏。有气味的食物要放在蓋严的家具里。

4. 醬油和醋的瓶子或罐子，裝前要煮过或蒸过，裝好后上面加一层油，就不会生霉。

第四，怎样做食物，也就是烹調方法的問題。

食物的切洗：食物在下鍋以前，是非洗不可的，但是先洗后切和先切后洗的區別就非常人。食物外面有皮，洗是不会損失营养素的，但是切了以后，把食物的外皮切破，食物的汁子內，有很多的营养素，就跟着汁子流去；再在水里洗一下，汁子流失得更多，很多营养素就流到洗的水里去了。一般人做菜的習慣，切过以后泡在水里再洗；又有的在炒煮以前，先用开水燙一次，或者泡泡，挤去水汁，再下鍋煮或者

炒。这样做菜的方法是很不科学的，因为经过切后的洗、滷或煮燙，再加上一挤，最后只是吃了些菜的殘渣，营养素全都沒有了。洗菜的时候，要整洗，洗完了再切，切后不要泡在水里。食物做前不要用水燙或泡，不要挤汁。再有食物切后，見到空气的地方就增多，有些营养素是遇着空气就慢慢破坏的，切后放的时间越長，营养素損失就越大。所以需要切的蔬菜，最好到临下鍋的时候再切。

另外，沒有包皮的食物，如米和肉等，洗的次数多，或洗的时间長，营养素的損失也就越大。所以在洗米时以洗淨就行了，不要三番五次地洗。

食物的炒煮：食物里的各种維生素，遇到热就会有程度不同的破坏，丙种維生素和甲种維生素特別怕热。但是食物要吃熟的就非加热不可，最好的办法就是要用縮短炒煮的时间来解决。炒菜时，只要熟了，不要炒的时间太長，比如用大火急炒，維生素虽然有損失，但損失的不多。如在炒菜时，遇到流通的空气，維生素破坏得更快，所以在煮菜时，最好把鍋蓋牢，也是减少維生素損失的方法。

象丙种維生素、硫胺素和核黄素，遇到碱受破坏很快，很多人喜欢在做粥燉菜时，加点燒碱，但并不能把味調好，而且碱多了，对于矿物質的利用，也很不利（蒸饅头加碱只要不多，並沒有关系）。

做菜用的家具，对于营养素的損失多少，也有关系。銅鍋、銅鏟，最容易破坏維生素，所以炊具不宜于用銅的道理也就在这里。

此外，在做菜时还要注意菜的調味。人的口味各不相同，如果照顧口味的习惯，并不会使营养素破坏或損失，那是應該尽量照顧的。如某菜的口味对于吃的人很不合适，虽

然营养很好，吃的人口味不好，食欲不好，吃不下去，再有营养，也是枉然。所以做菜时对于菜的颜色、香味、味道各方面做得好，让吃的人一看到就想吃，喜欢吃，营养菜才能吃下去，才能充分的利用它。

第五，吃的习惯问题。饮食习惯不好，会使食物里的营养素损失掉。比如有的人吃菜，不喜欢吃汤，其实一碗菜，就维生素和矿物质说，汤里的营养素并不比菜里的少，吃菜弃汤，就等于把一部分的营养素丢掉。很多人做蒸饭时，先煮后蒸，把米汤丢掉不吃，这就损失了很多的营养素，所以最好蒸饭法是把米汤也放在里面。还有很多人有偏食习惯，这样不吃，那样不喜欢吃。习惯本来是养成的，偏食的习惯，完全可以矫正的，因为偏食有一些食物就不吃，因而这就会产生营养不够，当然也是和健康不利的。

以上所講的講究营养的注意点，是比较原则的，根据这些来应用到日常饮食方面去，就有可能搞好个人的营养。

四 怎样选择日常主食

我們每天的食物总量根据统计，有百分之八十以上是主食，只有百分之十几是副食，可见绝大部分的营养素是主食所供应的。主食既然占绝大部分，在主食方面，多多的讲究营养，是保证营养好的重要环节。可是单靠大米或者面粉做主食，并不能达到营养好的目的，尤其喜吃精米或者白面，对身体还有害处。杂粮里的营养很多，适当的配合些杂粮，从讲求营养的观点来看，也是最科学的。

依据科学的分析，米、面和各种杂粮内各种营养素的含量，各有不同。但一般的说来，在维生素和矿物质营养方

附表 米面与杂粮营养素含量表（每斤含量）

食物名称	蛋白质 (两)	脂肪 (两)	糖 (两)	钙 (分)	磷 (分)	铁 (分)	甲种维生素 (国际单位)	硫胺素 (分)	核黄素 (分)	烟碱酸 (分)	内 钾 维生素 (分)
马铃薯	0.26	0.14	2.24	0.15	0.81	0.012	3.2	0.001375	0.00408	0.005625	0.246875
红 薯	0.33	0.06	4.01	0.25	0.27	0.036	0	0.001656	0.003502	0.006875	0.4125
黄 豆	5.79	0.35	4.00	5.73	3.92	0.172	1600	0.01234	0.003906	0.032813	—
绿豆	3.57	0.25	9.44	0.76	4.19	0.050	880	0.008281	0.001875	0.028125	—
扁 豆	3.69	0.13	8.80	—	—	—	—	—	—	—	—
小米面	2.21	2.44	10.08	0.84	4.76	0.075	600	0.00453	0.002031	0.028125	—
玉米面	1.44	1.32	11.52	0.34	4.84	0.063	400	0.00703	0.001562	0.026563	—
大 米	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
糙 米	1.20	0.14	12.64	0.16	1.56	0.015	0	0.00078	0.00468	0.023437	—
九二米	1.41	0.31	12.48	0.63	3.12	0.023	0	0.00218	0.00625	0.06000	—
糙 米	1.41	0.63	11.85	1.31	4.53	0.031	0	0.00546	0.001406	0.08593	—
小麥面	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
精白面	1.73	0.35	11.85	0.29	1.34	0.042	0	0.00375	0.000781	0.023437	—
八一面	1.76	0.44	11.84	0.59	4.18	0.065	0	0.00390	0.000937	0.053125	—
粗 面	2.78	1.52	8.96	—	—	—	0	0.01218	0.001875	0.06875	—

面，杂粮比米面好，在蛋白質和脂肪方面，米面也不如杂粮。

从上表列举的数字来看，糙米粗面的蛋白質含量，比精米白面多，礦物質和維生素也比較多。那么，我們就要多吃些糙米粗面，就更合乎身体的需要。至于杂粮，除馬鈴薯和紅薯因为水分太多，表上数字不好相比外，一般杂粮的蛋白質和脂肪含量，不比米面少，尤其豆类的蛋白質特別多，礦物質和維生素的含量，都各有多少不等。因此，我們除开米面應該选粗糙的吃而外，在吃米面的同时，适当的掺些杂粮，完全合乎講究营养的原則。小麦稻子做成粗面糙米，比精米白面可以多出粮食，杂粮的价錢比較便宜，为了勤儉持家，勤儉建国，既然对身体健康有好处，完全應該多吃糙米粗面和杂粮。

粗面糙米和杂粮的食用，也存在些习惯上的問題，有些人不常吃，就认为不好吃，因而就不愿意吃。其实，这完全是一个認識問題。从思想上認識到粗面糙米和杂粮的营养好，对保护身体健康有好处，慢慢习惯了，就愿意吃杂粮了。至于习惯問題，更是可以养成的，习惯本来是培养起来的。南方人喜欢吃米，北方人喜欢吃面，是习惯，但是很多的南方人到北方以后，不是也习惯吃面了嗎？飯食的好吃和不好吃，是做的方法問題，任何食物做得好就好吃，做不好就不好吃。并不是粗面糙米和杂粮就一定不如白面精米好吃，要在做的方法上想办法改进。

五 怎样才能吃了东西不生病

俗語說得好，“病从口入”，这句话有它一定的道理。