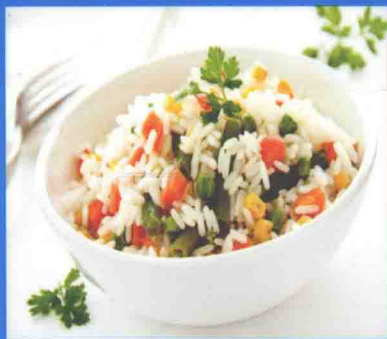
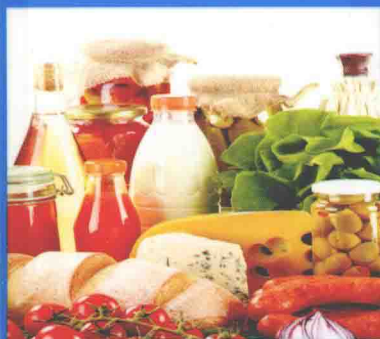


SHIWUYINGYANG
YUGONGXIAO
SUCHASHOUCE

主编 易康



食物营养与功效速查手册



黑龙江科学技术出版社

食物营养与功效速查手册

SHIWUYINGYANGYUGONGXIAOSUCHASHOUCE

主编 易康



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物营养与功效速查手册 / 易康主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5388-7835-6

I. ①食… II. ①易… III. ①食品营养-手册 IV.
①R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 051342 号

食物营养与功效速查手册

SHIWU YINGYANG YU GONGXIAO SUCHASHOUCE

主 编 易 康

责任编辑 徐东辉 赵雪莹

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 24

字 数 480 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7835-6/R · 2293

定 价 36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言 Preface

家庭营养保健全典



随着人们对自身健康的日益关注,科学饮食新观念的倡导和风行,人们对一日三餐越来越讲究。而曾经只有帝王将相才能享用的营养膳食也登上了寻常百姓的餐桌。

诚然,我们的生活越来越好了,饮食品种也越来越丰富、精致了,但由于营养不良而引起的各种慢性疾病层出不穷,从而形成了“食物丰富,营养缺乏”的尴尬局面。这是为什么呢?营养学家发现,每一种食物都有其本身的营养成分和保健功效,而每个人由于不同的生理状态,有着不同的营养需求。由此可见,仅是食物的高质性和多样性并不能完全满足人体营养的需求,还需要根据自身所需,均衡营养。古话说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。讲的就是各种营养素的“互补作用”。

一个人想要均衡获得人体所必需的各种营养素,首先就必须了解自身所需的各种营养素及各种食物所含的营养成分,并以此为依据进行平日膳食的合理搭配,让各种营养素得以互补,以满足人体所需。可以说,营养的均衡摄取是科学饮食的关键,也是人体健康的保证。

为了满足人们的这一需要,我们选编了这部《食物营养与功效速查手册》,本书汇集了营养学、养生学、食疗学以及现代医学等学科最新、最权威的研究成果,集科学性、实用性、趣味性为一体,以丰富翔实的资料,详细阐述了饮食营养的基础知识与实践方案。



全书共分六大篇。第一篇从人体健康的基础——水、糖、脂类、蛋白质、维生素、矿物质及膳食纤维等七大营养素谈起,详细说明了各类营养素对人体的作用、食物来源以及过量食用对人体的危害。

第二篇围绕着人体所需要的营养,把各种常见食物的营养成分、保健作用以及食物的相辅与相克、食疗作用进行了解析,让人们在对食物所含的营养素了然于心的同时,根据自己的身体状况搭配食用,以保证正确地吸收均衡的营养素。

后四篇按照不同人群的饮食习惯及营养需要,分别对正常人的合理饮食、特殊人群的科学饮食、美容美体的理想美食以及常见病患者的健康饮食进行了周到而体贴的设计,并参照健康营养学、疾病营养学的最新理论,对各种饮食习惯给予了温馨的提示,以期让广大读者在了解知识的同时,有切实可行的操作性,使读者在轻松愉悦的阅读中,成为自己的营养保健专家。

本书内容丰富,观点新颖,深入浅出,通俗易懂,可以说,拥有一本《食物营养与功效速查手册》,不亚于找到了一条通向科学养生的捷径。



目录 CONTENTS



● 第一篇

人体健康的基础——营养素

■ 水 / 3

水对人体的生理作用 / 3

每日合理饮水量 / 3

日常饮水宜与忌 / 4

■ 糖 / 5

糖的类型 / 5

糖对人体的生理作用 / 5

糖的食物来源 / 5

糖摄入过量的危害 / 6

■ 脂类 / 6

脂类的类型 / 6

脂类对人体的生理作用 / 7

脂类的食物来源 / 7

脂类摄入过量的危害 / 7

减少膳食中脂类的方法 / 7

■ 蛋白质 / 8

蛋白质对人体的生理作用 / 8

蛋白质的互补作用 / 9



蛋白质的食物来源 / 9

每日摄入蛋白质标准量 / 9

■ 维生素 / 10

维生素A / 10

维生素B₁ / 12

维生素B₂ / 13

维生素B₃ / 14

维生素B₅ / 15

维生素B₆ / 15

维生素B₁₁ / 17

维生素B₁₂ / 18

维生素C / 19

维生素D / 21

维生素E / 22

维生素H / 24

维生素K / 25

维生素P / 26

■ 矿物质 / 27

钙 / 27

磷 / 29

钾 / 29

钠 / 30

镁 / 31

氯 / 32

铁 / 33

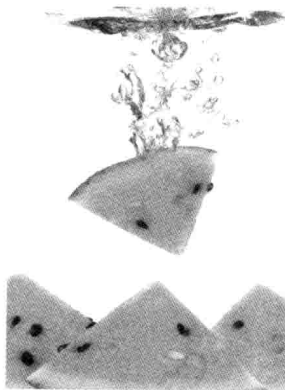
锌 / 34

碘 / 35

硒 / 36

铜 / 37

锰 / 38



■ 膳食纤维 / 39

膳食纤维对人体的生理作用 / 39

膳食纤维的食物来源 / 40

膳食纤维摄入过量的危害 / 40



● 第二篇

人体营养的来源——食物

■ 五谷类 / 43

大米 / 43

糯米 / 43

小麦 / 44

黑米 / 44

小米 / 45

燕麦 / 46

荞麦 / 47

玉米 / 47

薏米 / 48

■ 豆类 / 49

黄豆 / 49

绿豆 / 50

扁豆 / 51

蚕豆 / 51

豌豆 / 52

豇豆 / 53

花生 / 53

红豆 / 54

豆腐 / 55

■ 蔬菜类 / 56

白菜 / 56

小白菜 / 57

卷心菜 / 57

萝卜 / 58

胡萝卜 / 59

土豆 / 59

西红柿 / 60

黄瓜 / 61

冬瓜 / 62

苦瓜 / 62

丝瓜 / 63

佛手瓜 / 64

茄子 / 64

韭菜 / 65

洋葱 / 66

青椒 / 67

茼蒿 / 67

荸荠 / 68

菠菜 / 69

生菜 / 69

油菜 / 70

苋菜 / 70

芥菜 / 70

黄花菜 / 72

芹菜 / 72

菜花 / 73

莲藕 / 74

茭白 / 74

莴笋 / 75

芦笋 / 75

竹笋 / 76

芋头 / 77

■ 菌、藻类 / 78

香菇 / 78

平菇 / 78

金针菇 / 79

黑木耳 / 80

银耳 / 80

紫菜 / 81

海带 / 82





■ 水果类 / 83

苹果 / 83
香蕉 / 84
葡萄 / 84
橘子 / 85
橙子 / 86
李子 / 87
桃子 / 87
柿子 / 88
柚子 / 89
猕猴桃 / 90
梨 / 90
杏 / 91
西瓜 / 92
哈密瓜 / 93
甜瓜 / 93
木瓜 / 94
菠萝 / 94
荔枝 / 95
芒果 / 96
榴莲 / 97
椰子 / 98
石榴 / 98
山楂 / 99
柠檬 / 100
桑葚 / 101
大枣 / 101
樱桃 / 102



草莓 / 103

■ 坚果类 / 104

核桃 / 104
栗子 / 105
榛子 / 105
腰果 / 106
莲子 / 107
开心果 / 107
葵花子 / 108
西瓜子 / 108

■ 禽畜类 / 109

鸡肉 / 109
鸭肉 / 109
鹅肉 / 110
鸽子肉 / 111
鹌鹑肉 / 111
猪肉 / 112
猪肝 / 113
猪血 / 114
猪蹄 / 114
牛肉 / 115
羊肉 / 116
驴肉 / 117
狗肉 / 118

■ 蛋乳类 / 118

鸡蛋 / 118

鸭蛋 / 119

鹌鹑蛋 / 120

牛奶 / 121

酸奶 / 122

羊奶 / 123

水产类 / 123

青鱼 / 123

草鱼 / 123

鲢鱼 / 124

鲤鱼 / 124

鲫鱼 / 126

黄花鱼 / 127

武昌鱼 / 127

鲈鱼 / 128

鱿鱼 / 128

鳗鱼 / 129

鳝鱼 / 129

沙丁鱼 / 130

带鱼 / 131

甲鱼 / 131

鲍鱼 / 132

泥鳅 / 133

海参 / 134

虾 / 135

蟹 / 136

扇贝 / 136

蛤蜊 / 137

调料类 / 138

食盐 / 138

味精 / 138

鸡精 / 139

植物油 / 139

香油 / 140

酱油 / 141

醋 / 141

红糖 / 142

白糖 / 143

胡椒 / 143

桂皮 / 144

丁香 / 145

豆豉 / 145

茴香 / 146

大料 / 146

咖喱 / 147

芥末 / 147

辣椒 / 148

葱 / 148

姜 / 149

蒜 / 150

香菜 / 151

饮品类 / 152

茶叶 / 152

白酒 / 152

啤酒 / 153





葡萄酒 / 154

碳酸饮料 / 154

果汁 / 155

咖啡 / 156

蜂蜜 / 156

■ 药材类 / 157

人参 / 157

灵芝 / 158

鹿茸 / 159

燕窝 / 159

何首乌 / 160

枸杞子 / 161

当归 / 161

黄芪 / 162

甘草 / 162

田七 / 163

葛根 / 164

茯苓 / 164

白芷 / 165

麦冬 / 165

桂花 / 166

荷叶 / 166



● 第三篇

普通人群的合理饮食

■ 婴儿 / 169

婴儿的饮食原则 / 169

婴儿的科学喂养 / 170

婴儿辅食的制作 / 171

婴儿饮食的禁忌 / 172

■ 儿童 / 173

儿童的饮食原则 / 173

儿童易缺的营养素 / 174

儿童营养的六大误区 / 175

儿童饮食的禁忌 / 176

儿童的营养食谱 / 177

■ 青少年 / 178

青少年的饮食原则 / 178

青少年益智健脑有良方 / 178

青少年考试前的饮食调理 / 180

青少年变声期的饮食宜忌 / 180

青少年的营养食谱 / 181

■ 中年人 / 182

- 中年人的饮食原则 / 182
- 女性更年期的饮食调理 / 183
- 中年男性补肾壮阳的妙药 / 184
- 中年女性补益身心的佳品 / 185
- 女性更年期饮食的禁忌 / 180
- 中年人的营养食谱 / 187

■ 老年人 / 187

- 老年人的饮食原则 / 187
- 老年人延年益寿的十种食物 / 189
- 老年人健康饮食的十项法则 / 190
- 老年人饮食的禁忌 / 190
- 老年人的营养食谱 / 192

■ 孕妇 / 192

- 孕妇的饮食原则 / 193
- 促进胎儿智力的最佳食物 / 193
- 孕妇营养的五大误区 / 194
- 孕妇饮食的禁忌 / 194
- 孕妇的营养食谱 / 196

■ 产妇 / 197

- 产妇的饮食原则 / 197
- 产妇补养身体的最佳食物 / 198
- 产妇营养的五大误区 / 199
- 产妇饮食的禁忌 / 200
- 产妇的营养食谱 / 200



● 第四篇

特殊人群的科学饮食

- 素食族 / 203
- 肉食族 / 205
- 外食族 / 208
- 校园族 / 211
- 上班族 / 213
- 脑力族 / 215

- 电脑族 / 217
- 夜猫族 / 219
- 烟酒族 / 220
- 运动族 / 222
- 开车族 / 224



● 第五篇

美容美体的理想饮食

■ 润肤美白 / 229

饮食原则 / 229

常见的美白先锋 / 230

营养食谱 / 231

健康提示 / 231

■ 护发养发 / 235

饮食原则 / 235

护发养发能手 / 236

营养食谱 / 237

健康提示 / 238

■ 排毒养颜 / 231

饮食原则 / 232

食物中的“排毒大王” / 232

营养食谱 / 234

健康提示 / 234

■ 美体瘦身 / 238

饮食原则 / 238

美体瘦身的佼佼者 / 240

营养食谱 / 241

健康提示 / 242

● 第六篇

常见病患者的健康饮食

■ 内科疾病 / 245

感冒 / 245

腹泻 / 247

便秘 / 249

哮喘 / 250

慢性支气管炎 / 252

肺炎 / 254

肺结核 / 255

贫血 / 257

高血压 / 259

冠心病 / 261

动脉硬化 / 263

静脉曲张 / 265

心力衰竭 / 267

糖尿病 / 269

肥胖症 / 271

慢性胃炎 / 274

消化性溃疡 / 275

肝炎 / 277

脂肪肝 / 280

肝硬化 / 282

肾炎 / 284

肾功能不全 / 286

痛风 / 288

偏头痛 / 290

神经官能症 / 292

老年痴呆症 / 293

■ 外科疾病 / 295

骨折 / 295

骨质增生 / 297

骨质疏松症 / 298

颈椎病 / 300

关节炎 / 302

腰椎间盘突出症 / 303

指甲疾病 / 305

胆结石 / 306

尿路结石 / 308

膀胱炎 / 310

痔疮 / 311

■ 皮肤病 / 313

痤疮 / 313

水痘 / 315

白癣 / 316

牛皮癣 / 318

太阳晒伤 / 319

■ 五官科疾病 / 320

鼻出血 / 320

鼻窦炎 / 322

老年性耳聋 / 322

老年性耳鸣 / 325

眼疲劳 / 326

近视眼 / 328

青光眼 / 329

白内障 / 330

口臭 / 332

口腔溃疡 / 334

龋齿 / 335

牙周炎 / 337

咽喉炎 / 338



扁桃体炎 / 339

■ 男科疾病 / 341

前列腺炎 / 341

阳痿 / 343

早泄 / 345

不育症 / 346

遗精 / 348

■ 妇科疾病 / 349

痛经 / 349

闭经 / 351

月经不调 / 352

白带异常 / 354

乳腺增生 / 355

妊娠中毒症 / 357

■ 儿科疾病 / 358

小儿夜啼症 / 358

小儿遗尿症 / 359

百日咳 / 361

小儿厌食症 / 362

小儿肥胖症 / 364

小儿湿疹 / 365

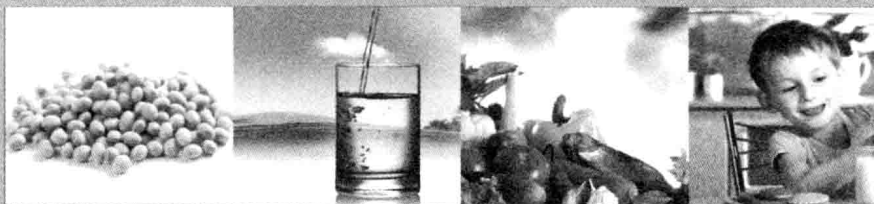
小儿麻疹 / 367

小儿荨麻疹 / 368



第一篇

SHI WU YINGYANGYUGONGXIAO SUCHASHOUCE



人体健康的基础——营养素

