



Xiandai Shanshi Yingyang Shouce

现代膳食营养手册

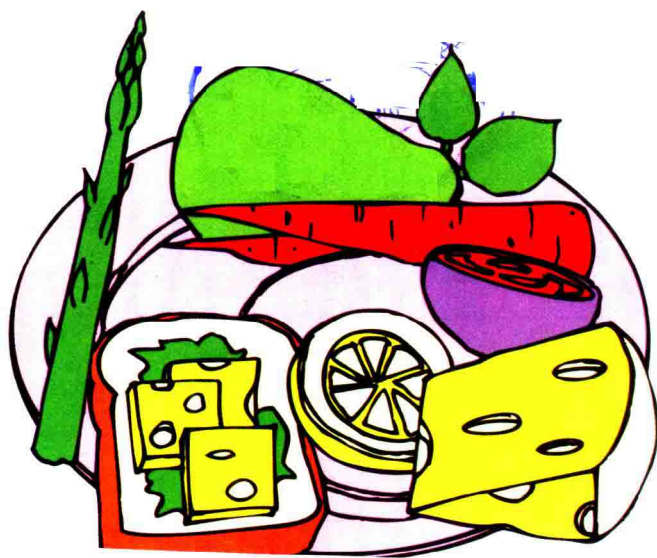
◎吴成福 主编 河南科学技术出版社



R151.4-62
W381
2002
C-1

Xiandai Shanshi Yingyang Shouce 现代膳食营养手册

◎吴成福 主编



河南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代膳食营养手册/吴成福主编. — 郑州:河南科学技术出版社,2002.10

ISBN 7-5349-2337-9

I. 现… II. 吴… III. 膳食-食品营养-手册
IV. R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073918 号

责任编辑 赵中胜 责任校对 申卫娟 王艳红 徐小刚

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

郑州胜岗印刷有限公司印刷

全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:14.25 字数:335千字

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—4000

ISBN 7-5349-2337-9/G·692

定价:19.00 元



前 言

对现代人来说,身体健康十分重要,而膳食的平衡营养和科学饮食方法自然成为身体健康的保证。日常膳食营养是人们健康长寿的基础,维系着个体生命,关系到国家昌盛、社会繁荣和人类文明的大事。

从温饱迈向小康,其重要的标志之一就是日常膳食由“吃饱”向“吃好”过渡,整个膳食体系从“温饱型”向“营养型”过渡。为了完全达到此项目标,我们应该下大力气纠正传统的不合理的饮食习惯,努力调整膳食的结构,使我们的膳食生活更加科学、更加合理,营养素的摄入更加平衡、更加全面,充分发挥各种食物的营养和保健潜能,为健康服务,做到“人人懂得营养和保健,人人拥有健康的体魄”。

鉴于此,我们根据现代营养科学理论,对涉及膳食营养保健方面的一系列问题进行较为详尽地介绍,力求融理论性、实用性、可读性为一

前言

体,全面地阐述从膳食到营养、从原粮到食品、从主食到副食、从营养到保健、从古代养生理论到现代营养观念等一些读者朋友感兴趣的问题,尽量做到深入浅出、通俗易懂。十分期望广大读者读完此书后,能对膳食营养理论和知识有一个大概的了解,并能自觉地运用这些理论去指导自己的饮食生活实践。

在此书的编写过程中,参考了许多前人研究成果和资料,谨对他们致以诚挚的谢意。同时,中国医学科技出版社的宋宇红副编审、郑州工程学院的李延生副教授等,对本书的内容提出了许多很好的意见,使得本书增色不少,在此一并致谢。由于作者水平所限,书中错误恳请大家不吝指正。

吴成福

2002年5月31日



第一部分 膳食营养基本常识

何谓“营养”、何谓健康(1)人体对营养素需求的最佳配比(3)平衡膳食与膳食制度(4)食物的消化和吸收(6)蛋白质是最重要的食物营养素(8)必需氨基酸和限制性氨基酸(9)食品蛋白质的“变性”(10)糖类物质在人体中的作用(11)淀粉和纤维素(13)脂类的“七大功能”(14)“红烧肉”与“补脑子”(15)人体内不能自行合成的“必需脂肪酸”(16)“类脂”和“脂肪伴随物”对人的作用(17)糖类和脂肪对蛋白质的节约作用(18)“酶”是一种什么物质(19)膳食如何转化成体内能量(19)荤素食物孰优孰劣(20)如何计算食物为人体提供的能量(22)维生素——维持人体生命之要素(23)各种水溶性维生素的生理功能及其缺乏症(24)各种脂溶性维生素的生理功能及其缺乏症(31)哪些食品中维生素含量较高(34)缺乏某种维生素时不能进行单一补充(35)各种微量元素的



生理作用及其缺乏症(36)水为什么也被称为人体的营养素(48)各种食物所含营养素之最(49)膳食的“酸碱平衡”与人体的“酸性体质”(50)如何提高食物的消化率(51)食品的“色、香、味、形”是从哪里来的(52)

第二部分 动植物性膳食的营养

各种肉类的营养保健特点(57)如何鉴别动物性食品的质量优劣(59)猪肉的营养保健作用(61)猪“枣肉”不可吃(62)延长猪油保存期限的方法(63)牛肉的营养保健作用(63)羊肉的营养保健特点(64)狗肉的营养保健作用(65)鸡肉的营养保健特点(66)兔肉的营养保健特点(66)鸡蛋的营养保健价值(67)皮蛋与腌蛋的营养与风味(69)为什么提倡儿童多吃蛋黄(70)鹌鹑蛋的营养保健作用(70)人乳的营养特点(71)牛奶的营养特点(71)酸奶的营养特点(72)如何评价奶粉质量(73)牛奶和豆浆的营养比较(73)羊奶的营养保健作用(74)鱼类的营养保健作用及其保鲜方法(75)食鱼有讲究(78)鳖的营养和保健作用(79)蚕蛹的保健作用(79)吃海鲜应注意些什么(80)粮食的分类及特点(83)粮食的化学成分(84)原粮或成品粮中的有害成分及去除方法(87)大米的营养及食用品质(88)小麦面粉的营养和食用品质(90)方便米、方便面的方便道理(92)小麦面粉的“专利”——面筋(93)蒸馒头勿放碱过量(94)家庭中如何保管面包和馒头(95)面包的黄色焦皮是什么物质(96)烹调面食应注意些什么(96)油炸食物不能在阳光下曝晒(97)用水油混炸食物有什么优点(97)小麦面粉为





什么不宜长期存放(98)小米的品质特点(98)玉米的营养价值和品质特点(99)新型营养保健玉米——甜玉米(100)高粱的品质特点(100)大麦的品质特点(102)花生的营养品质特点(102)大豆的营养价值和食用品质(104)豆腐的营养保健功能(104)绿豆的营养品质特点(106)扁豆的营养品质特点(106)豇豆的营养品质特点(107)蚕豆的营养品质特点(107)豌豆的营养品质特点(107)燕麦的营养价值和品质特点(108)荞麦的营养品质特点(108)糜子的品质特点(109)马铃薯的品质特点(109)红薯的品质特点(110)芝麻的营养品质特点(111)葵花籽的营养保健作用(112)罐头食品的营养价值(113)果葡糖浆是一种什么糖(113)

第三部分 果蔬类膳食的营养

各种果品的营养保健特点(115)沙棘(115)山楂(117)桃(118)杏(118)李(119)柑、橘、橙、柚(119)苹果(120)葡萄(120)荔枝(121)椰子(122)菠萝(123)猕猴桃(123)香蕉(123)柿子(124)板栗(125)核桃(125)梅(126)樱桃(126)桂圆(127)枣(128)石榴(128)柠檬(129)桑葚(129)松子(129)荸荠(130)各种蔬菜的营养保健特点(130)白菜(132)菠菜(133)豆芽(133)韭菜(134)芹菜(135)胡萝卜(135)萝卜(136)茄子(137)辣椒(137)黄瓜(138)番茄(139)苦瓜(139)丝瓜(140)南瓜(140)冬瓜(141)西瓜(141)香椿头(142)莲藕(142)洋葱(143)香菜(143)油菜(144)芥菜(144)茼蒿(144)莴笋(145)黄花菜(145)海带





(146) 紫菜(146) 猴头菌(147) 其他食用菌(147) 怎样保存蜜饯、果脯、果酱和果冻(148) 蔬菜中有亚硝酸盐吗(148) 野菜的营养和保健特点(150) 野菜的食用方法(151) 野菜的腌制加工(152) 薇菜(154) 蕨菜(154) 柳叶、柳芽、柳花(155) 榆叶、榆幼果、榆花(155) 何首乌(156) 野苋菜(156) 马齿苋(156) 荠菜(157) 槐叶、槐花(157) 芦豆苗(158) 野胡萝卜(158) 水芹(159) 打碗花(159) 益母草(159) 薄荷(160) 紫苏(160) 车前草(161) 绞股蓝(161) 苦蕒菜(162) 蒲公英(162) 野菜的中毒及其防治(163)

第四部分 调味食品的特点与烹饪营养

烹调和营养的关系是什么(165) 菜肴加工的常用刀法有多少种(166) 烹调食物有哪些方法(168) 各种烹调方法对营养素有何影响(170) 饮食“五味”如何调适于人体“五脏”(172) 味精的鲜味是从哪里来的(172) 油脂在烹饪中起什么作用(173) 哪些植物油称得上是“保健油”(174) 小磨香油的特有香味是从哪里来的(175) 用塑料容器盛装食油不好(175) 食用油放置时间长了为什么会出现涩味和臭味(176) 食用油脂中的色素对油脂品质的影响(177) 菜籽油的营养价值为什么不高(177) “毛油”不能直接食用(178) 炸过鱼的油如何除腥(178) 烹饪时的“挂糊”起什么作用(178) 食品中蛋白质在烹饪中的变化(179) 盐可使人增精神(180) 酱和酱油的营养及食用品质(181) 怎样可使食油、食醋变香(183) 食醋的营养保健作用(183) 生姜(185) 大蒜(186) 葱(187) 花椒(187) 小茴香(188) 八角(189) 桂皮





(189)丁香(190)陈皮(190)胡椒(190)咖喱粉(191)案板使用应注意卫生(191)干货食品原料如何泡发(193)淘米水有哪些用处(195)食品不可以无限期冷冻储藏(195)对食品进行冷冻和解冻采取哪种方式好(196)如何消除电冰箱的异味(197)不用冰箱如何保鲜肉和鱼(198)食品膨化后其营养品质有何变化(198)做菜汤时多高温放菜最科学(199)吃剩的饭菜如何保存才不会变质(199)家庭中的餐具如何消毒(200)包饺子时如何减少营养损失(201)煮元宵要把好哪“四关”(202)蒸馒头时碱放多了有何补救办法(202)醋溜蔬菜有何营养学意义(203)茶对人体健康的影响(203)食糖结块、返潮、干缩会不会影响品质(204)盐腌和糖渍食品为什么不容易坏(205)糖精不是糖之“精华”(206)各类酒的食用特点(206)为什么称啤酒为“液体面包”(208)如何判断啤酒变质(209)酒为什么能去除烹鱼的腥味(209)“闻着臭、吃着香”的臭豆腐(210)蜂蜜和蜂乳的营养保健价值(210)花粉的营养保健价值(212)如何挑选罐头食品(213)炒菜时油冒白烟有没有毒(214)食品包装材料的特点及适用情况(214)在家中制作鲜美的汤(216)烹调应掌握好“火候”(216)家庭中如何自己调制调味品(217)

第五部分 各种饮料及其特点

碳酸饮料(219)果蔬饮料(221)饮用水(221)植物蛋白饮料(224)





第六部分 各种膳食习惯评说

“早简晚盛”的膳食习惯不合理(225)“素食主义者”的膳食不科学(226)饭前饭后喝点汤,胜似良医开药方(227)为什么食物一定要弄熟了才吃(228)不能养成边吃饭边看书的习惯(229)吃零食的习惯不好(230)鸡肉的营养价值高还是鸡汤营养价值高(230)吃水果削皮好还是不削皮好(231)吃饭时什么姿势最科学(231)平日节省节日挥霍的习惯不科学(232)“捞米饭”好还是“蒸米饭”好(233)“水土不服”与饮食有关吗(233)洗蔬菜“先洗后切”好还是“先切后洗”好(234)剧烈运动后不能马上吃饭(235)用煤火烤的食物不能吃(235)为什么说“饭后走百步,不用开药铺”(236)为什么在剧烈运动后不能大量饮水(236)夏天吃冷饮应注意什么(237)为什么不能用烟酒来“解乏”(238)饮酒的利与弊(238)为什么有人十分注意口腔卫生仍患龋齿(241)直接饮用雨水有什么危害(242)盛夏饮水应注意什么(242)为什么夏天吃冰棍不能“败火”(243)夏季应如何注意饮食的营养和卫生(243)“上火”与膳食有关吗(244)消毒和灭菌的含义是不一样的(244)晒干食物为什么可以延长储存期(245)微波炉及其加热食品(246)影响微波炉加热的因素有哪些(248)用微波炉干燥、膨化、烘烤、解冻、灭菌、杀虫(250)酒是越陈越好吗(251)长期用方便面充饥有什么危害(252)为什么饭后立刻洗澡不好(253)蹲着吃饭为什么不好(253)细嚼慢咽好处多(254)为什么不能用暖水瓶盛装饮料和牛奶(255)饮茶习惯应科学(256)边吃





饭边聊天为什么不好(257)“口味太重”有什么危害(258)
“鸡蛋加牛奶”的早餐不合理(258)哪些生活习惯可造成维
生素的损失(259)长期吃米饭的人改吃面食后为何易腹胀
(260)我国大部分地区农民的膳食结构有何缺陷(260)提
倡幼儿尽早使用筷子吃饭(261)儿童过量饮用饮料不利于
健康(262)小孩吃糖多了为什么不好(263)儿童偏食会引
起什么后果(263)儿童吃罐头食品多了不好(264)人乳为
什么比牛奶喂养婴儿好(265)为什么酒后不宜剧烈运动
(265)哪些开水不能喝(266)为什么服药不喝茶(267)“鸡
屁股”吃不得(267)外出旅游应注意饮食卫生(268)“南甜、
北咸、东辣、西酸”的习惯好不好(269)大桌会餐的习惯不
合理(271)不爱喝汤的习惯为什么不好(272)不喜欢吃粳
米的习惯好吗(273)进食时偏嚼有什么不好(274)饭后莫
要剔牙缝(274)直接饮用自来水对身体有什么不好(275)
未经消毒的井水不能饮用(275)膳食中缺乏豆制品对人体
有何危害(276)“饮酒伴吸烟,赛过活神仙”吗(277)汤泡馍
的做法对不对(278)少女为什么吃零食不好(279)长期不
吃绿叶蔬菜会出现什么后果(280)吃芹菜时扔掉芹菜叶的
做法不对(281)煮粥时放碱会造成营养素破坏(281)用温
开水解冻肉不好(282)输液能代替吃饭吗(283)室外露天
用餐的吃饭方式不合理(283)用开水“焯”菜会造成营养素
损失(284)所有的菜都可以用铁锅烹炒吗(285)煮牛奶能
不能先放糖(286)为什么饭后不能立即卧床(287)婴儿平
躺着吃奶好不好(287)婴儿断奶越晚越好吗(288)不能让
婴儿含着糖睡觉(288)“儿四岁,不让梨”对其营养有什么
不利(289)嚼碎食物喂婴儿不好(290)用蜂蜜调牛奶喂婴



儿好不好(291)小孩不吃饭大人捏着鼻子灌好吗(291)吃饭时不能训斥小孩(292)大量运动能促人早衰吗(293)多喝骨头汤能促使骨头愈合吗(294)胃病患者宜“多饮牛奶”、“少吃纤维食品”或“多次进食”吗(295)中药要长时间煎煮吗(297)常吐唾液的习惯意味着什么(297)

第七部分 营养、食疗与保健

“饮食宜忌”包括哪些内容(299)为什么说吃得好与吃得合理是两码事(301)为什么要进行食品的营养强化(302)家庭中高效简便的食品营养强化方法(303)什么是绿色食品(304)为什么说微生物是潜在的食品资源(305)食物会“相生”“相克”吗(306)为什么不能迷信补品(307)食品变质的主要原因(308)哪些食品微生物能产生毒素(309)食品腐烂过程中细菌的“菌相”特征(310)储存的食品表面长了“毛”如何处理(311)食品的色泽变化是由什么引起的(311)人体摄入蛋白质应适量适度(312)脂类代谢紊乱疾病有哪些(313)食品添加剂在食品中起什么作用(314)饮用水的化学性质对人体有何影响(315)有关食用高蛋白食品的三个话题(316)什么叫做神经性饮食紊乱症(318)不同的职业工种要选择相应的膳食结构(319)吃什么食物可防晕车呕吐(320)哪些食物中的胆固醇含量高(320)“特殊用途食品”的概念(321)何谓褪黑素(322)什么人需要补充赖氨酸(323)小儿厌食的原因都有哪些(324)胆固醇的“功”与“过”(325)为什么说膳食微量元素可“促使家庭和睦”(326)药物和营养的关系是什么(327)饮食的“食性”和

药物的“药性”应协调(328)变质药物和变质食物有何区别(328)“癌从口入”是什么意思(328)哪些人不宜吃月饼(330)麦乳精是不是高营养滋补品(331)哪些药物对人体利用营养物质有影响(331)进食时口腔有异味感意味着什么(332)各种饮料对药效有何影响(333)有几种缺钙病常被误认为是别的病(334)病人吃水果的宜忌(335)探望病人带什么食物好(336)服药时为什么要分饭前饭后(336)食物疗法为什么能防病治病(337)我国食疗养生理论的主要观点是什么(339)食物疗法在国外发展情况如何(342)“食补”和“药补”有什么区别(343)食品的颜色与营养成分有无关系(343)人体各种消化液的性状和作用(344)感冒如何进行食疗(345)咳嗽如何进行食疗(346)胃及十二指肠溃疡如何进行食疗(347)痢疾腹泻如何进行食疗(348)便秘如何进行饮食治疗(349)贫血如何进行食疗(349)高热病人需要什么膳食(350)心血管疾病患者饮硬水好还是软水好(350)轻度的高血压用饮食可以治愈吗(351)糖尿病人为什么要忌烟酒(351)患脂肪瘤宜吃什么食物(353)吃糖多了容易形成胆结石吗(353)脑力劳动者如何用食物健脑(353)看书易疲倦用什么食物治疗合适(354)夜班工作者如何合理安排饮食(355)如何防治食物过敏(356)经常接触放射性物质如何安排膳食(356)长期接触电脑的人如何调理饮食(357)长期卧床病人的饮食如何安排(358)如何用膳食调理的方法预防近视眼(358)男子性功能障碍如何食疗(359)阴囊皮炎如何食疗(359)男子阴虚如何食疗(360)痔疮病人的饮食原则是什么(361)如何用食疗配合治疗肺结核(362)如何用食疗配合治疗糖尿病(363)用



什么食疗方法可治脚气(363)失眠有何食物治疗方剂(364)烧伤病人的饮食应如何调理(365)长期受噪音影响的人应如何安排饮食(366)高原饮食应如何安排(366)练健美的人在饮食上应注意什么(367)婴幼儿的膳食特点是什么(368)小儿常见疾病如何食疗(369)为什么不能用豆奶长期喂养婴儿(370)儿童常吃鱼松和巧克力有何不好(371)为什么有的儿童缺锌但不宜马上补锌(372)怎样用食物疗法治愈小儿尿床(373)青春期应如何安排膳食(373)少女月经初潮的时期应如何安排饮食(375)青春粉刺如何食物治疗(375)中学生的膳食营养需求是什么(376)青少年变声期如何进行饮食调整(377)各种妇科疾病如何进行饮食治疗(378)孕妇和乳母的膳食应注意什么(379)人到中年饮食要求是什么(381)老年人的膳食如何合理安排(382)为什么说“有钱难买老来瘦”(383)如何饮食防治老年性痴呆(384)怎样知道自己身体的营养和胖瘦情况及如何减肥(386)为什么心宽才能体健(388)

附录 各种膳食营养表

- 附录一 中国营养学会推荐的每日膳食中营养素供给量 (391)
- 附录二 我国台湾省每日营养素建议摄取量(1986年修订) (396)
- 附录三 美国推荐的每日膳食允许量(1989年修订,第10版,主表) (398)
- 附录四 联合国粮农组织(FAO)与世界卫生组织



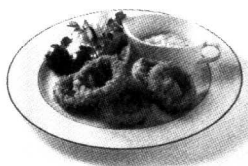


	(WHO)推荐的营养素供给量标准	(400)
附录五	各种食品对疾病的防治作用表	(402)
附录六	各类人群对营养素的需求及选食原则	(405)
附录七	各种年龄段营养食谱举例	(415)
附录八	不同年龄每天的需水量表	(435)
附录九	成人每天的水分出入量表	(435)





第一部分 膳食营养基本常识



何谓“营养”、何谓健康

俗话说,“民以食为天”。食物是人体各种营养素的来源,它对人体生长发育提供了原材料,为人体工作活动提供必要的能量。食物中的营养物质一般可概括为六大营养素,即:蛋白质、脂类、糖类(碳水化合物)、维生素、无机盐和水。

这六大营养素在人体内的功能,可以概括为三个方面:一是作为能源物质,以供给人体活动所需能量;二是作为机体的建构材料,以构成人体各部分成分和修补各种组织;三是作为代谢调节物质以维持人体正常的生理功能。

“营养”一词的意思为“有机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用”。日常生活中,也有将营养当成营养素的,比如说“某某食品富有营养”,就是说这种食

