

权威专家推荐家庭健康珍藏读本

Family Dietician

彩图版

家庭营养师



第1卷

顾问 钱信忠

主编 王长安



黑龙江人民出版社

Family Dietician

家庭营养师

第一卷



黑龙江人民出版社



0303586

责任编辑：刘桂华

装帧设计：刘莹

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养师 / 王长安编. — 哈尔滨：黑龙江人民出版社，2002.7

ISBN 7-207-05656-7

I. 家… II. 王… III. 营养卫生—普及读物 IV. R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057225 号



家庭营养师

出版者：黑龙江人民出版社出版·发行

通讯地址：哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编：150008

网 址：www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/16

印 张：30

字 数：240 千字

印 数：1—3000

版 次：2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-207-05656-7/R · 134

总 策 划：华 典

顾 问：钱信忠

主 编：王长安

编 委：张红园 邸凤仙 尹立花

于丹卉 杨 艳 段 雄

洪 雪

设计制作：张 婷 仇春玲 史凤仙

夏 平 许冬丽 姬天娥

定价：380.00 元 (四卷)

(如发现本书有印制质量问题，印刷厂负责调换)

前 言

伴随着社会的进步，人们的生活水平提高了，精神面貌发生了更大的变化，昔日的营养缺乏病渐渐消失并被人们忘却了。然而，近年来，出现了一系列被称为“富贵病”、“文明病”的新疾病，人们熟知的就有肥胖病、糖尿病、脂肪肝、肿瘤、心脑血管等疾病，这些疾病已经严重的困扰着享受现代生活的人们。

经过专家们的统计、分析和归纳，终于明确了产生“富贵病”、“文明病”的罪魁祸首——不良生活习惯及营养饮食不当。这些“富贵病”、“文明病”的发展势头迅猛，已成了当今威胁人类社会的最大杀手，威胁人类健康的主要诱因。了解营养知识，树立时尚的饮食习惯，培养健康的营养观念已成了当务之急。

本书通过时尚新潮的理念、全面权威的内容、新颖别致的体例、通俗浅显的文字、精美贴切的图片，展现给家庭的是一部时尚、权威、实用的健康用书。

本书将传递给你的就是：健康在于平平常常的每一餐。为了健康，为了幸福，为了青春永驻……让我们一起在平凡的每一天开始。

.

营养对疾病的影响

首先，充足、合理的营养膳食能增强我们的体魄，提高人体免疫力。人体免疫能力高了，自然就会抵抗各种疾病的侵袭，使人体远离疾病。起到预防疾病的作用。同时对营养缺乏疾病能够起到直接治疗的作用。

其次，充足、合理的营养膳食能够帮助病人对抗疾病，辅助医生进行治疗，帮助患者早日康复，巩固治疗效果。

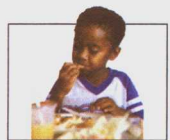


您的饮食观念正确吗？



您知道什么是平衡膳食吗？

您知道食物怎样制作才有营养吗？



您知道什么时候吃，吃什么，吃多少才能被人体吸收吗？

您知道什么样的进食方式是正确的？



您知道哪些行为会破坏人体对营养素的吸收吗？

您知道哪些营养素对您的工作、学习有影响吗？



如果您的回答多数是“不知道”，说明您的饮食不益您的健康。如果您知道上面的问题并能举出很多例子，说明您的饮食营养知识丰富，您可以对健康充满自信。

人类的健康取决于多种因素，其中最重要的是其摄入食物的营养情况。只有知道了食物中所含人体必需的最重要的营养素，了解了每一种营养素的有关知识，掌握了它们在人的生命活动中所扮演的不同角色，懂得了如何合理的摄取它们，将有助于您和您的家人预防和征服疾病、增进健康、提高工作效率和学习效率、提高生活质量、延年益寿。

人体需要哪些营养素

了解了人体所需的营养素，你才会知道自己身体里哪些营养素过剩了，哪些营养素缺乏了，知道了这些，你才能把握住饮食营养平衡。



华典少儿精品展示

我们也和您一样爱孩子！



牛津—朗文初级英汉辞典

国家教委审定的统编教材的配套辞典

430 多个场景

4000 多单词

3000 多习惯用语

30 几种语法知识

5000 多幅精美图片

一本让孩子着迷的辞典

一本可以轻松学好英语的辞典

美式少儿会话英语

本套书共分四卷：日常会话、交际会话、情景会话，辞典和译文。阶梯式编排难易程度，趣味性设计版式体例，为您的孩子提供一套实用的英语会话丛书。



附赠 VCD 光盘两张

中国儿童百科全书

本书由中国儿童发展研究会发起，国内多位儿童教育前沿的教师编著而成，是儿童综合素质发展计划工程项目。



全套 4 本

20 个门类

近 2000 个知识点

3000 多幅精美彩图

附赠多功能智力测试卡

聪明宝宝看图识物



超级宝宝生活守则



宝宝启蒙图典系列

宝宝的第一套百科全书

大 8k 撕不烂 孩子越看越爱看

附赠身高测量器、多功能 12 色彩笔

总 目 录

1

人体需要哪些营养素

第1卷(1-29)

了解了人体所需的营养素，你才会知道自己身体里哪些营养素过剩了，哪些营养素缺乏了，知道了这些，你才能把握住饮食营养平衡。

2

日常生活与营养

第1卷(30-77)

营养健康贯穿于人有生之年的始终，并渗透到日常生活的各个角落，与人们的生活习惯息息相关。学会如何以正确的方式和心态摄取营养素，将会对你的健康、智力、美貌大有裨益。

5

不同季节与营养

第2卷(44-59)

一年四季春夏秋冬，季节的变化为万物的生息变化作了约束，春季生发，冬季收藏，人也随着四季的变化而变化，这样人体对营养的需求就会产生差异，“不同季节与营养”告诉你如何运用日常营养安全度过每个季节。

6

亚健康与营养

第2卷(60-81)

新医学研究表明：人体健康与患病之间还存在着一个过渡的中间状态，人们称之为“第三状态”。国内将其称为“亚健康”状态。

本部分详细介绍了亚健康的成因、表现和最常见的似病非病的亚健康综合征。





3

不同人员的营养要求

第1卷(78-109)

人们从事(进行)活动要消耗大量的脑力、体力及营养物质,为了使大脑不致疲劳、身体不致困乏并保持充沛的精力,合理并及时供给所需营养饮食是至关重要的。

4

不同时期与营养

第2卷(1-43)

人的一生中经历了胎儿期到老年期共11个时期,而每个时期对营养的要求都有很大差异,根据不同的时期选择不同的饮食,会使你健康度过每一个时期。



附录 第4卷(100-117)

内容更加丰富,食物禁忌、食物功效等内容,方便了我们阅读和查找,也方便了我们的生活。

7

疾病与营养

第2卷(82)——第4卷(99)

过去,人们普遍认为生了病就得吃药,现今,随着营养学的发展,人们对营养饮食有了更深刻的了解。生了病一定要注意营养的摄取,充足合理的营养支持,不仅能预防疾病的发生,也能有效辅助治疗各种疾病。

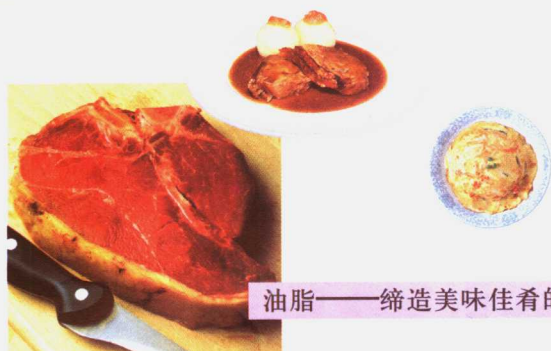




水——生命的润滑剂



盐——生命调味剂



油脂——缔造美味佳肴的功臣

糖——主要的能量供给者



蛋白质——构成人体的物质基础



维生素——健康的保护神

矿物质——人体必不可少的物质

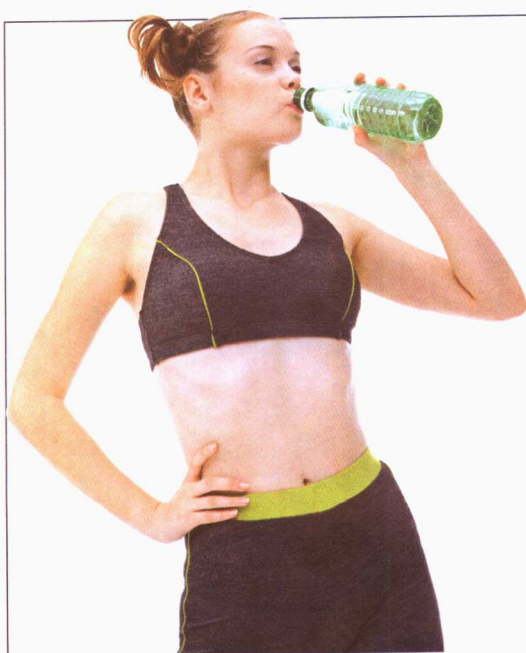


纤维——不能被消化吸收的营养素



水——生命的润滑剂

无论我们吃什么食物，它们所含有的各类营养素都必须先溶解在水中，然后才能被人体吸收，为各个器官所利用；人体新陈代谢产生的废物也要先溶于水，才能被排出体外。同时，水又是我们身体的重要组成部分，是产生体液的重要物质来源。人体内若没有大量水的存在，体液就不能为组织运送养分、润滑器官。所以，在人体结构中，如果水的比例用“人”字结构打比方，水就是“撇”，其他营养素就是“捺”，可见水对维持人体正常生理需要是非常重要的。



生活用水来源

自来水：家里水龙头中流出来的水，主要来自地表的江、河、湖泊、池塘、水库等，还有地层深处抽上来的水，须经过人工净化后才能饮用。

瓶装水：市场上销售的瓶装水，人们出于对自来水的信任，已开始倾向于购买瓶装水。

矿泉水：天然形成的泉水，泉水是指自然溢出地表、未经加工的地下水，含有丰富的矿物质，可以用来治疗疾病。但因为水源的不同，矿泉水的矿物质含量也会不同，在治疗疾病时就应该仔细选择含所需矿物质多的矿泉水。

纯净水：是指水分子的电荷因为电子数目的变化而被中和后所得到的水，在去离子过程中，一些对人体有害的重金属(镉、钡、铅、镭等)、硝酸盐、矿物质(钙、镁)也被除去。

蒸馏水：是将水煮沸汽化，再冷凝而得到的水。营养师认为：蒸馏水才是真正最安全的、最适宜的，有条件的情况下，可以家庭自制。



有益健康的4种饮水习惯

1. 清晨起床后饮用适量的白开水有利于降低血压，预防脑血管疾病和心肌梗塞。

2. 三餐前1个小时空腹适量饮用温开水或凉开水能补充人体组织细胞中的水分，保障消化器官分泌足够的消化液，不仅能提高食欲，还能促进消化。

3. 在半夜醒来时饮用适量的凉白开能补充睡眠时耗费的水分，明显降低血液浓度，防止血栓的形成。



4. 经常喝煮沸并自然冷却的温开水很容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白的含量，改善人体的免疫功能，增强人体免疫力。

错误的饮水方式

1. 生水不能喝，因为生水中有很多的细菌、虫卵，饮用后会引发多种疾病。



2. 蒸锅水不能喝，反复烧开的水中含亚硝酸盐的量增多，对身体有很大的坏处。

3. 太烫或太冷的水不能喝，更不要冷热交替。太烫的水会损伤口腔和食道的粘膜。太冷的水会引起胃功能紊乱，造成腹泻、腹痛等。冷热交替易使牙齿受到刺激，易患牙病。

4. 不要一次过量喝水，这样会引起胃扩张，如果大量出汗，应该少量频饮淡盐水。

5. 剧烈运动后或劳动疲劳后不要饮水过快，饮水过快会使血容量迅猛增长，加重心脏的负荷，久之造成心力衰竭。

6. 饭前和饭后不要立即大量喝水，也不要边吃饭边饮水，或汤泡饭，否则会冲淡胃液，增加胃肠负担。

7. 睡觉前不要喝太多的水，喝多了会增加排尿次数，影响睡眠质量。

水中的微量元素

根据专家的研究表明，在人类的饮用水中至少应有下列微量元素：

钼离子：促进细胞内氧化还原过程，特别是抑制亚硝基的致癌作用。

铜离子：促进细胞内碳水化合物的合成及蛋白质的新陈代谢，提高人体的抗病能力。

锌离子：促进细胞增殖，提高人体免疫力。

钾离子：促进细胞增殖，提高肾功能。

碘离子：有助于甲状腺分泌和肾功能的发挥，同时又有助于大脑智力的发育。

硼离子：促进细胞膜的稳定性，增强抗病能力及精子的活力。

锰离子：促进氨基酸聚肽化过程，提高氧化酶的活力。

镁离子：促进磷与蛋白链的复制过程。

钙离子：与铁离子一起促进骨细胞的生成和增长，防止老人骨质疏松和儿童的佝偻病。

什么情况下不宜饮用饮料

1. 患有胃肠道疾病的人不要喝带汽的饮料, 容易引发消化道穿孔等急症。

2. 进餐时不宜饮用含二氧化碳的饮料, 以免减少胃蛋白酶的分泌, 冲淡胃酸, 影响消化功能。

3. 吃饱后不宜喝饮料, 防止引起胃胀、胃痛。

4. 酒后不要饮用饮料, 避免酒精在胃中吸收加快, 加重对肝脏的损害。

5. 饮料一次性饮用过量会刺激胃粘膜而引发胃痉挛、腹泻、消化不良等症状。饮用过快还会加重心、肾的负担。

6. 长时间大量说话后不要喝饮料, 以防止咽喉功能紊乱及局部免疫功能下降, 引发炎症, 出现声哑、咽喉疼痛。



7. 大量出汗时不要用凉的饮料来补充水分, 防止引发感冒和其他疾病。

提高水质量的3种方法

煮沸法 把水煮沸5分钟以上, 便可将水中的寄生虫、细菌、病毒全部杀灭, 提高水的质量。注意不要让沸腾时间过长, 否则将除去水中的营养成分。如果您想立刻饮用, 必须把水放在冰箱中, 冷却到适宜的温度时便可饮用。

沉淀法 水中的重金属会因煮沸而被浓缩, 为了减少水中的重金属, 可以将水放在敞口的容器中, 不但能将重金属沉淀下去, 还能改变水的味道, 从而减少自来水中氯的气味。

过滤法 用沙石过滤, 可以去除水中的污染物、异味, 还能增加水中的矿物质含量。



夏季喝热饮料更解渴

夏季喝温热的饮料(25~30℃)不但能迅速渗透到粘膜组织, 使脱水的细胞及时得到水分而恢复平衡, 还能使体温徐徐下降, 解除热、渴的感觉。



老年人喝水有讲究

1. 未渴先喝。不管口渴与否, 老年人每天都要饮水1000~1500毫升, 活动量较大出汗多, 发热或呕吐、腹泻时, 应额外补充水分。

2. 应多吃水分充足的食物, 如冬瓜、海带或萝卜熬的汤。一利消化吸收, 二利生津补液。

3. 饮水时计数量, 应防止一次饮水过多而增加心脏负担, 引起稀释性低钠血症。

4. 多饮白开水, 白开水不含防腐剂、色素、糖等物质, 有较强的生物活性及丰富的矿物质, 便于吸收。

盐——生命调味剂

食盐既是自然界存在的一种矿物质，又是人体生理所必需的一种营养素。在生理上，依赖盐中的营养元素钠，来调节渗透压和维持酸碱平衡。此外，神经传输、肌肉收缩及腺体分泌都需要食盐。盐还是体液(唾液、胃液、汗液)及所有细胞、骨骼的需要成分之一。



忌盐病人菜肴的烹调

许多患高血压和心、肾疾病的人，都需要低盐或无盐饮食。但菜不放盐或放盐少，菜就会缺少滋味，怎样烹调才能使菜肴既少盐又有美味呢？

1. 利用菜本身自然的鲜味，如菜本身自带的酸味、甜味和辣味可以代替食盐的咸味，吃起来清爽可口。如在夏天吃青椒炒土豆片、西红柿片汤，也是非常好的菜肴。



2. 多吃烧菜，如烧鱼、烧茄子等，可多放些糖，少放些食盐和酱油。

3. 可选用一些开胃的餐前小菜和含盐少的各种调味品。

4. 做菜时多放些芝麻油或香油。



5. 多用酸味代替咸味，炒菜时适当多放一些醋，少放一些盐，如醋溜藕丝等。

6. 可用无钠酱油，即钾盐制成的酱油，代替一般酱油做菜，味道也不会改变。



吃多少盐为益

世界卫生组织(WHO)建议，每人每天应吃6克左右的食盐，一个四口之家，一个月一公斤盐也就足够了。高血压、肾炎、肝脏病人，不宜吃得过咸，在急性发作时期还应当适当停止进食盐。而出汗多，运动量大的人，饮食则要略微偏咸一点。

过量摄盐危害多

如果长期吃盐过多，就会加重肾脏的负担，许多调查材料表明：长期吃盐过多的人，患高血压、冠心病、脑溢血及胃癌、骨质疏松症的几率都明显增高。

还有，过剩的盐可能引起水分的停滞，造成头晕和足部肿胀，也可能造成钾流失于尿中，妨碍人体充分利用蛋白质，使细胞免疫能力和抵抗能力降低，容易感冒，诱发支气管哮喘等；再者，最新的研究表明，食盐过量很可能导致结肠癌、直肠癌(男性尤其易得此病)。

加碘食盐的益处

经过多年的实践发现：把碘加到食盐里，让人们普遍吃碘盐，是预防碘缺乏病最方便、安全而又经济的方法。此外，碘可帮助人体脂肪代谢，对身体发育和智力提高有至关重要的作用。

低盐食物有哪些

心脏病、肾炎、肝硬化腹水、高血压、水肿等病人，均应选择低盐食物，如猪肉、猪肝、牛肉、牛肝、鸡、虾、菱角、豆芽、豇豆、蚕豆、莴苣、茄子、番茄、土豆、芋头、藕、慈菇、荸荠、百合、竹笋、茭白、花菜、黄瓜、丝瓜、苹果、梨、桃、杏、葡萄、柿子、菠萝、橘子等。



盐的陷阱

即使您不吃太咸的零食，或不常在食物上洒盐，也不能保证不会摄取过量的盐。“盐的陷阱”隐藏在眼睛看不到的地方。

如果您想减少盐的摄取量，须

1. 注意饮料。
2. 注意日常食物。
3. 不要使用泻剂，大部分泻剂中都含有钠。



盐的存放和食用方法

碘有非常活泼的特性，易于挥发、怕风吹、日晒、高温等外界因素的影响。尽管碘酸钾较碘化钾稳定，如果加工或存放方法

不当，盐中的碘也会丢失。

请记住：“常吃碘盐好处多，防止呆傻治粗脖，妥善保管防升华，炒菜熬汤别爆锅”。

上呼吸道感染的重要诱因——高盐饮食

这是因为过量食用食盐可杀死上呼吸道上的正常菌群，使菌群失调；再者饮食过量的食盐可减少唾液分泌，口腔中存在的溶菌酶也相应减

少，从而使各种致病细菌和病毒的着床机会增加；高浓度的食盐饮食还能抑制上呼吸道粘膜细胞的生长繁殖，使其屏障作用减弱，病菌、病毒便乘机侵入，而产生疾病。



油脂——缔造美味佳肴的功臣

油脂能增加食物的可口性，提供给人体热量，促进人体对糖类和蛋白质的利用。油脂经人体消化、吸收之后，变成脂肪，以保护内脏及维持体温恒定；提供维持正常生长、健康皮肤和制造调节生理荷尔蒙的必需脂肪酸。

摄油量标准

营养学家认为一个正常的成年人每天摄入的油量，按热量计算应占总热量的15~20%。如一个体重60公斤的人，则每日摄入脂肪(油)以60~100克为宜。

获取油脂的途径

奶类：牛奶、冰淇淋

肉、蛋类：鸡蛋、鱼肉、鸡肉

蔬菜类：毛豆（除此之外，其余新鲜的叶菜、瓜类都不含油脂）

干豆、种子类：大部分干豆、种子都含有很丰富的油



油脂的利与弊

	动物油	植物油
成分	主要含有饱和脂肪酸。 主要含有维生素A、D，与人的生长发育有密切关系。	主要含有不饱和脂肪酸。 主要含维生素E、K，与血液、生殖系统功能关系密切。
利与弊	含有较多胆固醇，它有重要的生理功能。在中老年人血液中含量过高，容易得动脉硬化、高血压。	不含胆固醇，含植物固醇，它不能被人体吸收。阻止人体吸收胆固醇。

病人用油学问

肝胆病患者由于胆汁分泌减少、脂肪不易被消化，不宜多吃油；痢疾、急性胃肠、腹泻的人也宜少吃油；肥胖与血脂高的人，也应控制动物油的摄入；而有些脂溶性维生素缺乏症者，则需摄入一定量的动物油，以增加脂溶性维生素A、D的吸收。另外，豆油、羊油有治痿痹的功效，菜油有泻热破瘀、清火祛毒的作用，芝麻油微寒，有利大肠祛热、解毒之效。

不同季节用油不同

夏秋季节炎热，易出汗，食欲较差，消化功能相对减弱，吃油应较其他季节为少，可食用性微寒的芝麻油。豆油、羊油甘而热，宜冬季或气温低时食用。



长期存放的食用油不能吃

长时间存放后，油的底部堆积有颜色较深的沉淀物，油中出现浅色的如云絮状的悬浮物；油脂出现较严重的哈喇味；有的油透明，但散出一种刺人眼鼻的辛辣气味，这种油不能食用，以免中毒。

烹调用油技巧

在烹饪中，一般来说，肉类食品宜用花生油，以花生油的香味来解除肉类的腥臊味。而炒瓜菜则应用猪油，使瓜菜润滑，而有猪油香味。即植物类食物用猪油，动物类食物用花生油较为理想。

蒸肉类放油得注意先后。蒸排骨，应先用调料和生粉将排骨拌匀，然后放上生油才能使味料渗入，这样蒸出排骨才好吃，腌牛肉也是如此。

减少饮食中油脂的方法

1. 可用不粘锅和喷雾式油，或用刷子将少量烹调油刷在锅内。

2. 将鸡肉、鸭肉、鱼的皮去掉，因为皮是油脂的主要来源。



3. 买罐头时，例如鱼罐头，应选择水渍取代油渍。

4. 食用罐头或自制鸡汤之前，先放入冰箱内，使油浮出变硬，以便刮除。

5. 避免食用油炸的食物，可用烤的方式代替油炸，做出香脆的食物。

6. 参照一般食谱做菜时，将调味料及油的量减为建议量的一半，将蛋的使用量减少，增加蔬菜使用量。



7. 不要将汤汁、胡桃、腰果一起食用，这些食品含油量极高。



8. 煎肉片或其他食物前，不要切得太厚，将少量油抹在肉或食物表面，锅加热后，将抹了油的肉片或食物直接放入锅内煎。

9. 不妨改用小火、少量油且盛少许水加热焖盖，使蔬菜、鸡肉、海鲜本身水分释出，以取代传统大火、油炸的烹调方式。