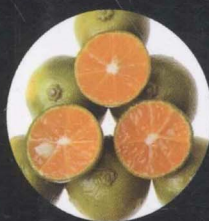


不可不知的 食疗常识

食补是最佳的养生之道

艾齐 主编



本书将告诉你每一种熟悉的食物背后有着怎样的功效，用不同的方法制作又会产生怎样神奇的效果，并针对当下各类人群的需要，倾情推出各种饮食方案，祛病、健身、美容……万千方案任你选。

黑龙江科学技术出版社

不可不知的 食疗常识

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的食疗常识 / 艾齐主编. ——哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5388-6831-9
I. ①不… II. ①艾… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 217141 号

不可不知的食疗常识

BUKEBUZHI DE SHILIAO CHANGSHI

编 者 艾 齐

责任编辑 焦 琰

封面设计 小 优

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 电传:(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 787mm × 1092mm 1/16

印 张 22

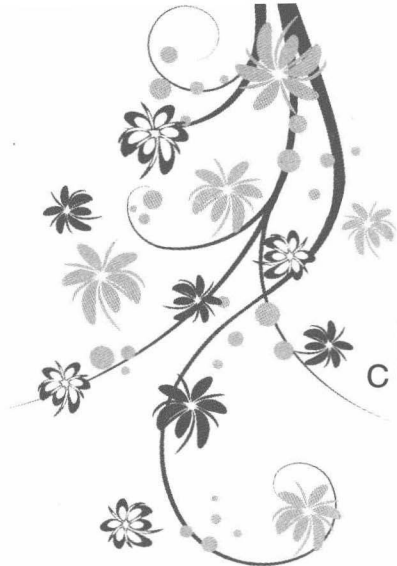
字 数 360 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6831-9/R·1946

定 价 35.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

第一篇

人体健康的基础——营养素

水 / 2
糖 / 4
脂类 / 5
蛋白质 / 7
维生素 / 9
维生素A / 9
维生素B₁ / 10
维生素B₂ / 12
维生素B₃ / 13
维生素B₅ / 14
维生素B₆ / 15
维生素B₁₁ / 16
维生素B₁₂ / 18
维生素C / 19
维生素D / 21
维生素E / 23
维生素H / 24
维生素K / 25
维生素P / 26

矿物质 / 27
钙 / 28
磷 / 29
钾 / 30
钠 / 31
镁 / 32
氯 / 34
铁 / 35
锌 / 36
碘 / 37
硒 / 38
铜 / 39
锰 / 41
膳食纤维 / 42

第二篇

人体营养的来源——食物

一、五谷类

大米 / 44
糯米 / 45
小麦 / 45

黑米 / 46
小米 / 47
燕麦 / 47
荞麦 / 48
玉米 / 49
薏米 / 50

二、豆类

黄豆 / 52
绿豆 / 53
扁豆 / 54
蚕豆 / 55
豌豆 / 55
豇豆 / 56
花生 / 57
红豆 / 58
豆腐 / 59

三、蔬菜类

白菜 / 60
小白菜 / 61
卷心菜 / 61
萝卜 / 62
胡萝卜 / 63
土豆 / 64
西红柿 / 65
黄瓜 / 66
冬瓜 / 66
苦瓜 / 67
丝瓜 / 68
佛手瓜 / 68
茄子 / 69
韭菜 / 70

洋葱 / 70
青椒 / 71
茼蒿 / 72
荸荠 / 73
菠菜 / 73
生菜 / 74
油菜 / 75
苋菜 / 75
荠菜 / 76
黄花菜 / 77
芹菜 / 77
菜花 / 78
莲藕 / 79
茭白 / 80
莴笋 / 80
芦笋 / 81
竹笋 / 82
芋头 / 83

四、菌、藻类

香菇 / 84
平菇 / 85
金针菇 / 85
黑木耳 / 86
银耳 / 87
紫菜 / 88
海带 / 89

五、水果类

苹果 / 91
香蕉 / 92
葡萄 / 93
橘子 / 93

橙子 / 94
李子 / 95
桃子 / 96
柿子 / 97
柚子 / 98
猕猴桃 / 98
梨 / 99
杏 / 100
西瓜 / 101
哈密瓜 / 101
甜瓜 / 102
木瓜 / 103
菠萝 / 104
荔枝 / 104
芒果 / 105
榴莲 / 106
椰子 / 107
石榴 / 107
山楂 / 108
柠檬 / 109
桑葚 / 110
大枣 / 111
樱桃 / 112
草莓 / 112

六、坚果类

核桃 / 114
栗子 / 115
榛子 / 115
腰果 / 116
莲子 / 117
开心果 / 118
葵花子 / 118

七、禽畜类

鸡肉 / 120
鸭肉 / 121
鹅肉 / 121
鸽子肉 / 122
鹌鹑肉 / 123
猪肉 / 124
猪肝 / 124
猪血 / 125
猪蹄 / 126
牛肉 / 127
羊肉 / 128
驴肉 / 129
狗肉 / 130

八、蛋乳类

鸡蛋 / 131
鸭蛋 / 132
鹌鹑蛋 / 133
牛奶 / 133
酸奶 / 134
羊奶 / 135

九、水产类

青鱼 / 137
草鱼 / 138
鲢鱼 / 138
鲤鱼 / 139
鲫鱼 / 140
黄花鱼 / 141

武昌鱼 / 141
鲈鱼 / 142
鱿鱼 / 143
鲛鱼 / 144
鳊鱼 / 144
沙丁鱼 / 145
带鱼 / 146
甲鱼 / 147
鲍鱼 / 147
泥鳅 / 148
海参 / 149
虾 / 150
蟹 / 151
扇贝 / 151
蛤蜊 / 152

十、调料类

食盐 / 154
味精 / 155
鸡精 / 155
植物油 / 156
香油 / 157
酱油 / 157
醋 / 158
红糖 / 159
白糖 / 159
胡椒 / 160
桂皮 / 161
丁香 / 162
豆豉 / 162
茴香 / 163
大料 / 163

咖喱 / 164
芥末 / 165
辣椒 / 165
葱 / 166
姜 / 167
蒜 / 168
香菜 / 169

十一、饮品类

茶叶 / 170
白酒 / 171
啤酒 / 171
葡萄酒 / 172
碳酸饮料 / 173
果汁 / 174
咖啡 / 174
蜂蜜 / 175

第三篇

日常膳食的合理搭配

一、不可不知的搭配原则

食物的主副搭配 / 178
食物的粗细搭配 / 178
食物的荤素搭配 / 179
食物的海陆搭配 / 179
食物的酸碱搭配 / 180
食物的浓淡搭配 / 181
食物的冷热搭配 / 181
食物的色彩搭配 / 182

二、常见食物的搭配宜忌

燕麦与红枣同食可补血养身 / 185
麦片与牛奶同食利于营养吸收 / 185
糙米与牛奶同食有益健康 / 185
小米与大豆、肉类同食可互补 / 186
大豆与胡萝卜同食利于营养吸收 / 186
豆腐海带同食可补碘 / 186
豆腐与鱼肉同食可补钙 / 186
豆腐干宜与辣椒同食 / 186
萝卜与豆腐同食促消化 / 186
萝卜与牛肉同食营养丰富 / 187
黄瓜与木耳同食能减肥 / 187
黄瓜与鲤鱼同食营养好 / 187
南瓜与海带同食利于排毒 / 187
南瓜与牛肉同食能防病 / 187
丝瓜宜与鸡蛋同食 / 187
冬瓜与火腿同食营养丰富 / 188
菠菜宜与碱性食物同食 / 188
菠菜与芝麻同食能防病 / 188
菠菜与木耳同食有助于减肥 / 188
青椒与猪肝同食吸收好 / 188
西红柿与鸡蛋同食可防衰老 / 188
茄子与牛肉同食能强身 / 189
芹菜宜与花生同食 / 189
芹菜宜与牛肉同食 / 189
油菜与豆浆同食美容效果好 / 189
豆苗宜与虾仁同食 / 189
韭菜与猪肝同食利于养肝明目 / 189
洋葱宜与猪肝同食 / 190
香菜与羊肉同食可补虚 / 190
蘑菇宜与猪肉同食 / 190

木耳与银耳同食可增强免疫力 / 190
银耳与莲子同食可嫩肤 / 190
银耳与燕窝同食美容效果好 / 190
香蕉与苹果同食治便秘 / 191
梨与蜂蜜同食治肺热 / 191
木瓜与牛奶同食美白效果好 / 191
椰子与牛奶同食可嫩肤 / 191
栗子宜与大米同食 / 191
红肉与红葡萄酒同食助消化 / 191
猪蹄与醋同食利于营养吸收 / 192
动物内脏宜与蒜同食 / 192
狗肉与大米同食补肾虚 / 192
乌骨鸡宜与黑芝麻同食 / 192
鲤鱼与卷心菜同食吸收好 / 192
鳝鱼与藕同食利于人体酸碱平衡 / 192
螃蟹与姜同食可杀菌 / 193
甲鱼与香菜同食可造血 / 193
葱与醋同食抗病毒 / 193
辣椒宜与醋同食 / 193
冰糖与梨同食治哮喘 / 193
绿茶宜与玫瑰花同饮 / 194
普洱茶宜与菊花同饮 / 194
荞麦与猪肉同食易致脱发 / 194
面食与田螺同食易腹泻 / 194
糯米与酒同食醉难醒 / 194
煮粥不宜放食用碱 / 194
黄豆不宜与猪血同食 / 195
胡萝卜不宜与醋同食 / 195
胡萝卜不宜与白萝卜同食 / 195
菠菜与豆腐同食影响钙质吸收 / 195
菠菜不宜与瘦肉同食 / 195
黄瓜与芹菜同食营养低 / 195
韭菜不宜与蜂蜜同食 / 196

萝卜与橘子同食易诱发甲状腺肿大 / 196

红薯与柿子同食易伤胃 / 196

马铃薯不宜与香蕉同食 / 196

西红柿与咸鱼同食增加致癌概率 / 196

炒青菜时不宜放醋 / 197

花生与毛蟹同食易腹泻 / 197

鲜橘皮不宜泡茶饮用 / 197

猪肉不宜与牛肉同食 / 197

猪骨不宜与醋同食 / 197

猪肝不宜与富含维生素C的食物同食 / 197

猪肝与鹌鹑肉同食易色素沉着 / 198

羊肉不宜与醋同食 / 198

烹调羊肉不宜加茶 / 198

牛肉与栗子同食难消化 / 198

狗肉与葱同食易增火热 / 198

兔肉不宜与姜同食 / 199

鸡蛋不宜与白糖同食 / 199

鸡蛋不宜与豆浆同食 / 199

牛奶中不宜放红糖 / 199

牛奶不宜与糖同煮 / 199

牛奶不宜与酸性饮料同饮 / 199

海鲜不宜与含鞣酸较多的食物同食 / 200

鲤鱼狗肉忌同食 / 200

鳝鱼不宜与菠菜同食 / 200

田螺不宜与木耳同食 / 200

海参不宜与醋同食 / 200

茶不宜与酒同饮 / 201

饮茶服药会影响药效 / 201

饮用中药不宜加糖 / 201

啤酒与碳酸饮料同饮易醉 / 201

啤酒与海鲜同食易诱发痛风 / 201

白酒与啤酒共饮伤肠胃 / 201

碳酸饮料不宜与酒同饮 / 202

咖啡不宜与酒同饮 / 202

第四篇

科学健康的饮食习惯

一、影响健康的三餐习惯

早餐——不可或缺的营养餐 / 204

午餐——供给全天营养的40% / 207

晚餐——适时适量,利于健康 / 210

二、餐前餐后的注意要则

饮食规律——饮食要定时定量 / 212

暖食最佳——热不灼唇,冷不冰齿 / 214

饮食顺序——餐前饮汤,两餐间吃水果 / 214

细嚼慢咽——最重要是消化 / 216

饥要择食——不宜空腹食用的食物 / 216

餐后禁忌——保证营养全面吸收 / 217

第五篇

四季养生的饮食方案

暖春饮食养生 / 222

炎夏饮食养生 / 224

燥秋饮食养生 / 228

寒冬饮食养生 / 231

第六篇

健体强身的饮食处方

消除疲劳 / 236

缓解压力 / 238
提高免疫力 / 240
提高性功能 / 243

第七篇

美容塑身的饮食方案

护发养发 / 248
护眼明目 / 250
健牙固齿 / 253
润肤美白 / 256
排毒养颜 / 259
美体瘦身 / 262
美体丰胸 / 266

第八篇

特殊人群的饮食方案

婴儿 / 270
儿童 / 274
青少年 / 278
孕妇 / 282
产妇 / 287
更年期女性 / 290
老年人 / 293

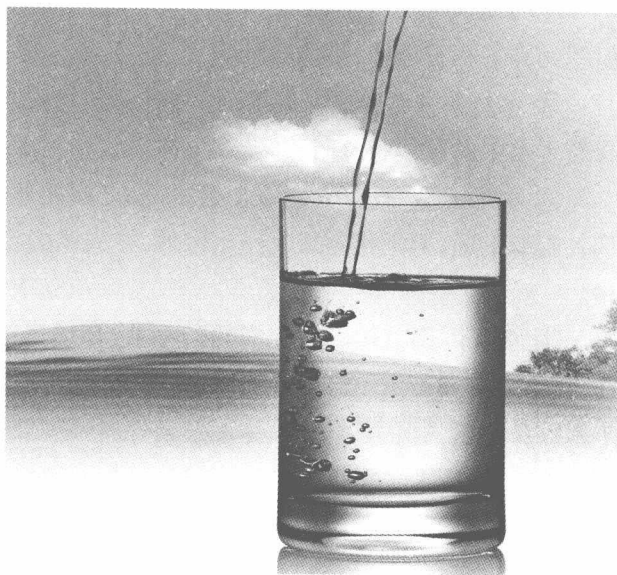
第九篇

常见病症的饮食方案

感冒 / 300
腹泻 / 301
便秘 / 303
痤疮 / 305
龋齿 / 306
口腔溃疡 / 308
慢性胃炎 / 309
肺结核 / 311
贫血 / 313
高血压 / 315
冠心病 / 317
动脉硬化 / 319
心力衰竭 / 321
脂肪肝 / 323
肝硬化 / 324
肾炎 / 327
尿路结石 / 329
糖尿病 / 331
痛风 / 333
骨折 / 334
骨质疏松症 / 336
阳痿 / 338
月经不调 / 340

第一篇

人体健康的基础——
营养



水



水占人体体重的2/3以上,是人体必不可少的组成成分,也是人体必需的营养素之一。当人体失去6%的水分时会出现口渴、尿少和发热的症状,失水20%将出现昏厥甚至死亡。对人类而言,水比食物更为珍贵,人在不进食的情况下,若能摄取充足的水分,生命仍可维持十几天;但如不饮水,则几天便会死亡。可以说水是生命之源,没有水就没有生命。

◆ 水对人体的生理作用

水对人体的生理作用主要有以下几个方面:

① 水是体液的主要成分。人体内的水分统称为体液,它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中,是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

② 水是各种营养成分的溶剂。各种营养物质,如脂肪和蛋白质等,只有处在悬浮于水中的胶体状态时,才能被人体吸收和利用。

③ 水是运输的媒介。水在血管、细胞之间循环运转,把氧气和营养物质运送到各组织细胞,再把代谢废物排出体外,在人体的各种生理活动中起着重要的作用。

④ 水可以调节体温。在炎热的季节,环境温度高于体温,人体就会大量排汗,使水分蒸发带走一部分热量,以便降低体温,使人免于中暑。而在天冷时,由于水贮备热量的潜力很大,人体不致因外界温度低而使体温发生明显的波动。

⑤ 水还是体内的润滑剂。皮肤缺乏水分,就会变得干燥失去弹性,显得憔悴苍老。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于摩擦受损,且能灵活转动。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

⑥ 水是廉价而又颇具治疗效果的奇药。当感冒、发热时,多喝开水能帮助发汗、退热,并冲淡血液里细菌所产生的毒素;同时,小便增多,有利于加速毒素的排出。此外,当大面积烧伤以及发生剧烈呕吐和腹泻等症状,体内水分大量流



失时,都需要及时补充淡水,以防止严重脱水,加重病情。

◆ 每日合理饮水量

每个人每日需要摄入1.5~2升的水量。饮水量的多少,还受气候、流汗量、身体状况和气温、湿度等的影响。运动量大或夏季时,饮水量也要相应增加;有时还要根据实际情况,适当喝点淡盐水,以补充体内流失的盐分。

◆ 日常饮水宜与忌

宜:

① 早晨起床后宜空腹饮用适量的白开水。因为经过一夜的睡眠,人体在排尿、呼吸等过程中消耗了大量的水分,早晨起床后体内处于一种生理性缺水的状态。这时,饮用适量的温开水,既可以补充水分,又可以洗涤胃肠。

② 在三餐前约一个小时宜空腹喝水。饭前空腹喝水,水在胃内只停留2~3分钟,便迅速进入小肠并被吸收入血液,1个小时左右可补充到全身细胞,供应人体对水的需要。尤其在早餐前多饮水非常重要。

③ 临睡前宜喝少量的温开水。这样可有效地补充睡眠时体内消耗的水分,明显降低血液的浓度,防止血栓的形成。

忌:

① 忌饮用生水。生水中含有对人体有害的细菌或病毒,饮后容易引起各种疾病。

② 忌饮用蒸锅水。蒸锅水,特别是经过多次重复使用的蒸锅水,其亚硝酸盐浓度很高。经常饮用这种水,容易引起亚硝酸盐中毒。

③ 忌饮用太烫或太冷的水。太烫的水易损伤口腔和食管的黏膜,进而引起溃疡等症;而太冷的水会刺激胃黏膜,引起胃功能紊乱,造成腹泻、腹痛等。

④ 忌一次过量饮水。暴饮会使血浓度降低,血液中含氧量下降,脑细胞会因得不到足够的新鲜氧气而致活性受挫,出现全身疲倦、食欲下降、反应迟钝等症状,还会加重心脏负担,诱发心脏病。

⑤ 剧烈运动后忌饮水过快。大量出汗时,人体胃肠道血管处于收缩状态,吸收能力差,大量饮水易在胃肠道里积聚,使人感到闷胀,并会引起消化不良。

⑥ 吃饭时忌大量饮水。吃饭时大量饮水会冲淡胃液,影响食物的消化。

⑦ 服药后忌饮水过多。服药后大量饮水会稀释胃酸,不利于药物的溶解吸收。

糖

糖又称碳水化合物,是人体能量最主要的来源,人体所需热量的60%~70%来自食物中的糖。糖在人体内消化后,主要以葡萄糖的形式被吸收,葡萄糖能够迅速被氧化并提供(释放)能量。糖也是构成人体细胞和组织的重要成分,在多种生理过程中起着至关重要的作用。

◆ 糖的类型

根据其形式及数量的差别,糖可以分为三种类型:单糖、二糖、多糖。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物,主要有葡萄糖、果糖、乳糖和甘露糖等。单糖是易溶于水,不经过消化液的作用就可以直接被机体吸收利用的。

二糖由两分子单糖组合而成,主要有蔗糖、麦芽糖和乳糖等。二糖易溶于水,需分解为单糖后,才能被机体吸收利用。

多糖则是成百上千个葡萄糖分子组合而成,主要有淀粉、糊精和糖原等。多糖不溶于水,需经消化酶的作用,才能分解成单糖而被机体吸收。

◆ 糖对人体的生理作用

① 构成身体组织。糖是构成人体组织的重要原料,在所有的神经组织和细胞核中,都含有糖类物质。

② 供给热量。人体进行各种生命活动都需要消耗一定的能量,糖是供给人体热量的最主要、最直接的来源。

③ 辅助脂肪氧化。体内脂肪氧化需要糖供给能量,如果糖供给不足,脂肪不能完全氧化,就会产生过多的酸性物质,引起酸中毒。

④ 帮助肝脏解毒。当糖的供给不足时,会使葡萄糖转化为糖原,在肝脏中贮存起来,肝糖原能促进肝脏代谢作用,提高肝脏再生能力,增强肝脏的解毒作用。

⑤ 节约蛋白质。当膳食中热量供给不足时,机体将会消耗体内的蛋白质来产生热量。因此,保证膳食中糖的供给量,可使蛋白质得到节约。

◆ 糖的食物来源

在食物中,糖的主要来源是谷类、豆类和薯类食物。其中,谷类一般含糖60%



~80%，豆类一般含糖40%~60%，薯类一般含糖15%~30%。此外，糖的来源还有糖果、水果、蔬菜、含糖饮品等。

◆ 糖摄入过量的危害

① 容易造成口腔中的细菌大量繁殖。这些细菌能使牙齿、牙缝和口腔里的酸性增加，进而引起龋齿和口腔溃疡。

② 糖在人体内表现为较强的有机酸，会使胃酸增多，加重胃病患者的疼痛，造成胃溃疡等疾病的发生。

③ 糖会在肾脏中产生高浓度的草酸，草酸与钙产生化学作用，生成草酸钙沉淀，从而导致尿道结石和肾结石。

④ 会引起体内钙质代谢紊乱，妨碍体内钙化作用，导致骨质疏松症。

⑤ 会引起人体维生素B₂的缺乏，从而抑制胆碱乙酰化酶的活性，阻碍乙酰胆碱的合成，导致视神经传导障碍，影响视力。

温馨提示

① 空腹时不宜吃糖。糖能与各种蛋白质结合，从而改变蛋白质的分子结构，空腹时吃糖，会影响体内各种蛋白质的吸收。这种蛋白质的聚糖作用会使蛋白质营养减少，并加速老化。长期如此，更会影响人体的各种正常功能。

② 运动前不宜吃糖。白糖在生产、包装、运输、贮存过程中，容易受病原微生物的污染，尤其是存放1年以上，颜色变黄后的白糖，极可能生有螨虫；如果吃了这种白糖，就会引起胃肠不适、腹泻等症状，甚至引起全身性过敏反应。

脂 类

脂类是人体必需的重要营养素之一，在供给人体能量方面起着十分重要的作用。

◆ 脂类的类型

脂类包括脂肪和类脂两类。

脂肪是由甘油和脂肪酸所形成的三酰甘油酯。它绝大部分存在于皮下、腹腔、脏器周围及肌肉隙中。人体内的脂肪含量与营养状况及活动量有关，因此又称可变脂。正常人体内脂肪含量为人体的13%~14%。

类脂是在某些理化性质上与脂肪很相似的物质,包括磷脂、糖脂、固醇等。它是构成人体组织细胞的重要成分。类脂可以在人体内合成,受膳食、活动量等因素影响小,因此又称基本脂或固定脂。正常人体内类脂含量约为人体的5%。

脂肪和类脂有着共同的物理性质,都不溶于水而溶于有机溶剂。

◆ 脂类对人体的生理作用

① 脂肪是人体含热量最高的能源物质,其主要功能是贮存能量和供给能量。人在饥饿时首先会动用体内脂肪来满足人体的能量需求,从而避免体内蛋白质的损耗。

② 脂肪是脏器的支撑和保护者。脂肪作为隔离层和填充衬垫,可以保护和固定器官,避免机械摩擦和移位,使手掌、足底、臀部更好地承受压力。

③ 脂肪有保温作用。皮下脂肪可减少体内热量散失,对保持体温尤为重要。

④ 脂肪能促进脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。如果膳食中缺乏脂肪,脂溶性维生素吸收率将会下降,从而引起脂溶性维生素缺乏症。

⑤ 类脂是构成人体组织细胞的重要成分,是组成细胞膜和原生质的成分,尤其是在神经组织细胞内含量丰富,对生长发育十分重要。

◆ 脂类的食物来源

在食物中,脂类的主要来源是肉类、奶类、豆类及食用油类。例如,50克猪肉中的脂类含量约8克,1个鸡蛋中的脂类含量约为7克,1盒240毫升鲜奶中脂类含量约为9克。

◆ 脂类摄入过量的危害

① 脂肪长期堆积在人体内,会造成身体肥胖、臃肿,加重肝脏负担。

② 脂类中的胆固醇堆积在血管壁上,时间久了便会造成动脉硬化、脑供血不足及中风等疾病。

③ 会使多种脂溶性的毒素留在人体内,对人体造成伤害。

◆ 减少膳食中脂类的方法

① 在选购食物时,应先阅读营养成分标识,不要买脂肪含量太高的食物。



- ② 使用不粘锅或喷雾式食用油,可减少倒入油锅中的食用油量。如果没有喷雾式食用油,用刷子将少量食用油刷在锅内,也可减少用油量。
- ③ 使用自制高汤前,先放入冰箱内,使油浮出变硬,以便刮去。
- ④ 在烹调肉类食物时,尽可能将皮及肥肉部分去掉。
- ⑤ 煎炒肉片或其他食物时,不要切得太厚。
- ⑥ 尽量避免食用油炸、油煎的食物,如炸鸡、煎蛋等。

蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的基本物质,是人类及所有生物赖以生存的营养要素。蛋白质是由氨基酸组成的高分子有机化合物,含有较多的氮、碳、氢、氧和少量的硫、磷、铁等元素。目前为人所知的氨基酸有22种,其中有8种为必需氨基酸,它们广泛存在于我们的膳食中。

◆ 蛋白质对人体的生理作用

① 构成组织与修复组织。人体的各个组织如大脑、神经、皮肤、肌肉、血液等,其主要成分都是蛋白质。人体的新陈代谢、损伤后组织的修复,都需要大量的蛋白质。

② 构成酶、激素和抗体。人体有许多具有重要生理作用的物质,也是以蛋白蛋为主要组成成分或由蛋白质提供必需的原料,如对代谢过程具有催化和调节作用的酶和激素等。

③ 维持正常的渗透压。血浆蛋白的浓度影响着血浆与组织之间的物质交换平衡。如果膳食中长期缺乏蛋白质,血浆蛋白的含量便降低,血液内的水分便会过多地渗入周围组织,从而造成营养不良性水肿。

④ 维持正常的酸碱平衡。机体内组织细胞必须处于合适的酸碱度范围内,才能完成其正常生理活动,而蛋白质缓冲系统在维持酸碱平衡过程中起着重要的作用。

⑤ 供给机体热量。当碳水化合物和脂肪供给不足,体内缺乏热量时,机体会消耗一部分蛋白质提供热量。

⑥ 运输氧气和营养物质。血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分,供组织细胞进行生命活动时使用。