

中国家庭营养协会推荐

家庭营养师

JIA TING YING YANG SHI

顾问 / 钱信忠 主编 / 吕炳奎



家庭营养师

钱信忠

第一卷

顾问：钱信忠

主编：吕炳奎

编委：蔡华勇 王长安 石惠玲
段雄 高思伟 杨艳
尹立花 张红园 王景文
胡芳 杨京 洪雪

九州出版社

责任编辑：刘小曼 李之昕

封面设计：大盟文化

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养师/吕炳奎著. —北京：九州出版社，2003.3 重印

ISBN 7-80114-667-0

I. 家... II. 吕... III. 合理营养：食品营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057525 号

家庭营养师

出版：九州出版社

地址：北京市海淀区万寿寺甲 4 号

邮编：100081

电话：68706018 (发行部)

68706013 (办公室)

经销：全国新华书店

印刷：北京京东印刷厂

开本：787×1092 毫米 1/16

字数：1400 千字

印张：76.375

版次：2001 年 9 月第一版

2003 年 3 月第二次印刷

书号：ISBN 7-80114-667-0/R·7

定价：320.00 元 (全四卷)

普及大众营养知识
提高人民健康水平

为么家庭营养师上题

钱信忠

二〇〇二年八月

培養科学的飲食習慣 弘揚時尚的營養理念

八八岁老中医

吕炳奎



二〇〇一年七月三十日

原 序

随着我国经济的快速发展，人们的生活水平和精神面貌发生了翻天覆地的变化。过上小康生活的人们，越来越对生活质量、健康和饮食给予了深切的关注。

但是，当昔日的很多传染病、营养缺乏病变得越发陌生的同时，许多新的“富贵病”、“文明病”却应运而生。肥胖病、糖尿病、脂肪肝、肿瘤、高血压、心脑血管病等疾病严重地困扰着过着现代化生活的人们。卫生部最新统计：在我国，这些慢性疾病每天夺走 15000 余人的生命，占死亡总人数的 70%。而且这些疾病的发病率大有升级之势，人们甚至悲观地做出了“现代化陷阱”的猜测。经过专家们的统计、分析和归纳，终于明确了罪魁祸首——长期不良生活及营养饮食不当。营养对于人的作用和影响又何止如此，日常生活中有许许多多的情况，如皮肤是否洁白柔嫩、身材是否苗条靓丽、智力是否聪慧超群、心态是否稳定积极等等都与营养有着千丝万缕的联系，营养的学问可以说是博大而精深。

这些情况得到了专家们的高度重视并进行了全新的思考，同时也引起了全社会的广泛关注。在这种情况下，我们组织了强大的专家阵容，甄别了各种营养饮食观点，除旧布新，兼收并蓄；设计了最适合家庭实用的崭新体例，采用通俗易懂的语言以确保全面吸收科学的、符合时代的饮食观念和研究成果。我们可以自豪地说，这是一部极富时代特色、符合时尚潮流的《家庭营养师》，并以此作为《21 世纪完全健康必备丛书》之三奉献给热爱健康的芸芸众生。我们在编著此书过程中，刻意强调了树立全新的营养饮食理念、健康时尚的生活习惯，充分展现我们在日常饮食中走出不良营养饮食困境、造就健康幸福人生的主旨，以体现“健康就在于每一天、就在于普普通通每一餐”的权威结论。向一切关心营养、关注饮食、关爱健康的人，提供一本可以留住和恢复健康的营养保健图书。

值得注意的是，营养饮食问题是一门动态、辩证学问，是一个比较复杂多变的问题，读者在领悟、实践新观点的时候，一定要针对自己身体的实际情况，对症下药，切勿断章取义。

全书主要有以下内容：

第一，“营养生力军”。了解蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和膳食纤维、维生素及水等各大营养素的功效等主要内容。这是深入浅出理解全新营养理念的前提和基础。

第二，“疾病与营养”。详细介绍了三百多种常见疾病的营养成因、营养预防、营养治疗、营养误区、营养食谱等相关的知识。这部分内容与健康最为密切，是拥有和恢复健康的关键所在。

第三，“日常生活与营养”。把营养领域无限扩展，全面接触日常生活中有利于

营养吸收和破坏营养摄取的方方面面。尽管这是生活的一点一滴，但相对于健康和高质量的生活却至关重要。

第四，“不同人员的营养要求”。工作的性质不同对营养的要求就会不同，这是《家庭营养师》的关爱从普通走向特殊的表现，是对各种特殊职业人员的特殊关爱。

第五，“不同时期的营养要求”。从生命个体的孕育到老年等不同时期都有特殊营养需要。这是“营养师”对每个个体不同纵向的终生的营养呵护。

第六，“不同季节的营养要求”。人们对营养的摄取也是“时”过“境”迁，季节差异导致了饮食对策的差别。这充分体现了营养问题具有极强的针对性。

第七，“新婚夫妇的营养调配”。考虑到新婚是人生中最难忘又最甜美的日子，也是大多数人孕育后代的关键时刻，所以我们把此部分单独成篇，以体现我们的关爱无微不至，人人有份。

最后，附录各种图表，超大容量，极其实用，这些浓缩、精选的知识为日常生活所必备，厨房所常备。

本书在编写过程中，得到了前卫生部部长钱信忠先生的亲切关怀和指导，在此表示深深的谢意！同时敬请广大读者批评指正为谢！

编 者

2001年8月

再版说明

自去年《家庭营养师》上市发行以来已近两年的时间了，它凭借着对人类饮食、健康做出的贡献，深受广大读者的厚爱，许多读者纷纷当场、来电或致信给我们编辑部，道出了他们的心理话。

应广大读者的要求，我们对《家庭营养师》中的部分内容进行了删改、增补，修整并填充了许多图片。同时对全书的顺序也做了进一步调整，使再版《家庭营养师》更具有实用性、阅读性、观赏性，也使其珍藏价值大大提高。

本书再版之前，凡参与本书编写的人员主动与读者接近，探讨有关营养与健康的问题，以便找到大家共同关心的焦点问题。这种方式受到了读者的喜爱和好评，我们也从中获得了许多人们最关心、最需要的知识。我们将这些新知识、新内容做了进一步研究整理，并将其收入本书，对那些读者反应淡漠、不实用的内容删除，以使本书更加完美。

现在全书主要内容调整顺序如下：

- 第一篇 营养生力军
- 第二篇 不同人员的营养要求
- 第三篇 不同时期的营养要求
- 第四篇 不同季节的营养要求
- 第五篇 日常生活与营养
- 第六篇 新婚夫妇的营养状况
- 第七篇 疾病与营养
- 第八篇 附录

本书再版时保留了原有的精华，通过广大读者与编辑的共同努力，使本书更时尚、严谨；体例别致；文字通俗浅显；内容权威、实用的特点。在此对参与再版工作的读者表示感谢。由于事物是不断发展的，今后还会不断出现新的营养问题，本书的目的是始终致力于解决营养与健康的问题，希望广大读者能提出更多的建议，恳请大家给予大力协助。本书在修订过程中，再次得到前卫生部部长钱信忠老先生的全力支持，再次向钱老表示由衷的谢意！同时也希望热情的读者始终不渝地向我们提出宝贵意见。

编 者

目 录

第一篇 营养生力军

水——生命之桥..... (3)

水在人体结构中的地位及作用

水是生命的润滑剂

血液需要水

人体内水从哪里来

水分流失的途径

补充流失的水分

正确补充水分的好处

平日饮水应注意哪些事项

饮用饮料的注意事项

喝白开水的好处

汤水有益身心

我们的生活用水从哪里来

硬水、软水简介

氟化水简介

WHO 健康定义

WHO 制定的 10 条健康标准

老年人喝水有讲究

边吃饭边喝水不好

晨起饮水益健康

饭前适量饮水好

功效卓著的白开水

夜半饮水防血栓

喝汤水有学问

热饮料更解渴

水在医学上的应用

点点滴滴，厉行节约

盐——生命调味剂..... (10)

盐有什么重要作用

摄取过量的盐很危险

吃多少盐为宜

含盐食品的陷阱

大量出汗须服用含盐分的补品吗

谨防慢性食盐中毒

忌盐病人菜肴烹调方法

请注意食用加碘食盐

请注意碘盐的存放和食用方法

低盐食物有哪些

高盐饮食易导致上呼吸道感染

油脂——美味佳肴的缔造者..... (14)

油脂对您很重要

每日摄油量应为多少

从哪些食物里获取油脂

烹调用油有学问

5 种状态的食用油不能吃

注意掌握油温

动物油与植物油谁更利于健康

食香油益处多

减少饮食中油脂摄入量

在外用餐, 如何少吃油脂

日常食用油选择

如何防止食用油变质

病人应怎样科学用油

根据季节选择食用油

学会食油

植物油最佳用量

低脂肪食物及适宜人群

含高油脂的食物

油条不宜常吃

葵花籽油——老年健美油

哪些油脂可以对抗动脉硬化

油温过高有危害

纤维——不能被消化吸收的第七营养素 (19)

什么是纤维

纤维不可缺少

每日摄取纤维量

增加含纤维丰富的饮食

食物纤维含量表

适当调整膳食纤维的含量

纤维的3大用途

纤维缺乏早知道

高纤维食物可以预防阑尾炎

食物制作与纤维含量

糖——能量的主要供给者 (23)

人体为何需要糖

常见糖种类

糖与疾病关系密切

为何有人吃糖会造成低血糖

运动前吃糖有利吗

禁止吃糖的人要警惕“无糖”食品

吃多少糖

吃无糖的口香糖真可以预防蛀牙吗

吃水果或蜂蜜比白糖更好吗

冰糖的药用

药物与糖不宜同吃

肥胖对我们有影响

空腹吃糖害处多

应适量进食红糖

适当吃糖可治病

老年人多吃糖易患病

蛋白质——生命的物质基础 (28)

蛋白质的重要性

蛋白质的互补作用

蛋白质与氨基酸的关系

如何计算一天的蛋白质需要量

如何从食物中摄取蛋白质

蛋白质营养补品

怎样进食氨基酸补品

完全蛋白和不完全蛋白

哪些病人应增加蛋白质的摄入量

高蛋白饮食

低蛋白饮食

哪些疾病需要限制蛋白质的摄入量

维生素——健康保护神 (31)

维生素A

维生素B₁

维生素B₂与运动

维生素与眼睛

维生素 B₂
 维生素 B₃
 维生素 B₅
 维生素 B₆
 维生素 B₁₂
 维生素 C
 维生素 D
 维生素 E
 维生素 K
 维生素 P——生物类黄酮
 其他维生素
 哪些药物会使维生素流失
 维生素家族有哪些
 儿童适量补充维生素 A
 了解 B 族维生素
 服用维生素时的饮食禁忌
 沙锅菜不宜常食
 维生素与眼睛

维生素 B₂ 与运动
 怎样烹调菜肴减少维生素损失
 成熟女性每天需多少维生素
 萝卜不宜和胡萝卜合用
 维生素 B 族之间的互补
 孕妇应慎服维生素 B₆
 缺乏维生素的一般症状
 维生素 C 不能嚼碎吃
 合理烹调保存维生素 C
 吃酸菜会导致维生素 C 缺乏
 维生素 C 片剂不能取代蔬菜
 指甲与维生素
 强身美肤的维生素 E
 维生素 E 与运动
 蔬菜的颜色与营养价值
 维生素是调节身体物质代谢的重要物质
 什么原因导致微量元素不足

必不可少的矿物质 (46)

钙
 铁
 锌
 碘
 磷
 铜
 钠
 镁
 铬
 钾
 硒
 其他矿物质
 矿泉水中微量元素的作用
 缺钙容易补钙难
 忌用牛奶送服药品
 钙可稳定情绪
 烂菜不能吃
 多吃菠菜会破坏锌、钙

青春期少女多补充铁
 男子需要多补钙
 怎样烹调有利于碘的吸收
 海蜇
 磷作业人员的膳食要求
 木耳不宜与田螺同食
 铜、锌容器不宜装酸性饮料
 多吃豆和肝有益睡眠
 限制低盐低钠饮食
 人体在什么情况下会缺钠
 食用含有镁的食物有好处
 男子需要多补铬
 运动后须补钾和钠
 大蒜能抗老防癌
 如何摄取微量元素
 不要饮用温泉水
 热水瓶装啤酒易中毒

第二篇 不同人员的营养要求

领导者该怎样进食	(65)
领导者须补充哪些营养	领导者的益脑食物有哪些
怎样才能做到营养饮食	饮酒的学问
营养食谱	
运动员的营养饮食	(67)
运动时有哪些营养消耗	运动后该如何饮食
营养饮食建议	哪些人需高热量饮食
运动员对营养有哪些需求	运动员健康饮食六部曲
素食与运动	运动疲劳时的饮食状况
职员该这样饮食	(72)
小学生的营养饮食	(73)
初考前小学生的营养需要量	
中学生的营养饮食	(74)
学生的 4 种健脑食品	
中、高考时期学生的营养饮食	(75)
备考学生的特殊营养	7 种健脑营养素
大学生的营养饮食	(76)
计算机工作人员的营养饮食	(77)
网上娱乐综合征	
夜班工作人员的营养饮食	(79)
夜班对身体有何影响	夜间工作人员营养的必要性
如何合理营养	夜班人员饮食须知
	维持体力绝招

暗室工作人员应摄取哪些营养素	(80)
蛋白质	微量元素
维生素	
接近放射线人员的营养饮食	(81)
放射物质对人体的危害	韭菜
接近放射性人员对营养有哪些要求	
航空人员的营养饮食	(82)
高空飞行与人体健康	飞行与能量代谢
航空人员的营养学	消除疲劳的 5 种营养饮食
不同条件下的营养保障	
汽车司机的营养饮食	(85)
司机为何要注重营养饮食	认识睡眠呼吸暂停综合征
饮食要求	行车人员应注意的 4 个问题
舞蹈演员的营养健康法	(86)
药物的副作用	精疲力竭时吃什么好
建筑工人的营养饮食	(87)
露天建筑工人的营养需求	营养丰富的 2 种豆制品
受噪音影响的建筑工人的营养需求	熬绿豆汤时不宜放碱
在粉尘中工作的建筑工人的营养需求	缓解肌肉酸痛的 4 种方法
屈身工作的建筑工人的营养需求	3 种常用的排毒食物
清洁工人的营养饮食	(89)
矿工的营养饮食	(90)
8 种最佳营养品	
农民的营养饮食	(90)
营养代谢与健康	施农药前后忌饮酒
合理的饮食调配	牛身上的奥秘
高温作业者的营养饮食	(92)

高温环境下的营养代谢
高温环境下的营养调理

营养食谱
食用土豆的科学

低温作业者的营养饮食 (95)

怎样吃鸡蛋更科学

苯作业人员的营养饮食 (95)

营养要求
营养食谱

苯作业人员营养排毒的 3 种方法

铅作业人员对营养的要求 (97)

营养饮食建议
营养食谱

科学吃羊肉
谨防食物性铅中毒

汞作业人员的营养饮食 (99)

营养要求
营养食谱

汞作业人员该吃哪些食物

磷作业人员的营养饮食 (100)

营养要求
营养饮食建议

磷作业人员养生指导

赌迷的营养饮食 (101)

蘑菇的营养价值

推销员的营养饮食 (102)

演员的营养饮食 (103)

8 种养颜食品

歌手的营养饮食 (103)

怎样保护好嗓子
影响嗓音的食物

利于嗓子发音的食物

教师的营养饮食 (104)

脑力劳动者的 5 种最佳食品

烟民的营养饮食 (105)

吸烟危害健康

烟民的饮食宜忌

吸烟者的饮食调理

好酒者的营养与健康 (107)

喝酒也要讲科学

电视迷的营养与健康 (107)

补肝明目的3种佳品

旅游者的营养饮食 (108)

上飞机前饮食三忌

第三篇 不同时期的营养要求

怀孕期 (113)

女人一生中的关键时期

怀孕妇女需要哪些营养

妊娠早期的营养关爱

妊娠中期的营养关爱

妊娠晚期的营养关爱

走出误区

妊娠期的代谢状况

妊娠呕吐时吃什么

孕妇的膳食指南

孕妇饮食禁忌(一)

孕妇饮食禁忌(二)

大自然的营养馈赠

谨防发生孕期贫血

孕妇不宜多补钙

孕早期(1~3个月)的营养保健

西红柿的妙用

各类益智食品表

豆腐里的学问

孕妇偏食的6种危害

健康一日餐

喝奶的5个学问

不容忽视的叶酸

猪肉不宜与茭菜同食

生命的载体——铁

孩子牙齿与孕期营养有关

警惕孕期体重剧增

浸洗猪肉的学问

孕妇饮食与胎儿健康

菠萝

孕妇能吃桂圆吗

孕妇能喝茶吗

腌菜须腌透才能吃

怎样才能确保胎儿的健康

孕妇能吃冷饮吗

防止色素沉积的3类食品

哺乳期 (132)

- | | |
|------------|----------------|
| 哺乳期营养的重要性 | 授乳时存在的 3 种问题 |
| 哺乳期的营养需求状况 | 妈妈的乳汁是否满足婴儿的需要 |
| 走出误区 | 鸡肉不宜和大蒜同食 |
| 哺乳期的营养配餐 | 吃出西红柿的营养 |
| 产后应禁食的食物 | 冬瓜里的秘密 |
| 乳母的膳食指南 | |

新生儿期 (139)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 新生儿的界定 | 新生儿应额外补充维生素和矿物质吗 |
| 喂养新生儿是一件细心而又艰苦的工作 | 走出误区 |
| 母乳——婴儿的最佳食品 | 新生儿营养需要量 |
| 新生儿漾奶怎样办 | 喂婴儿配方奶粉应注意的问题 |
| 新生儿每隔多久需喂一次 | 没有母乳吃怎么办 |
| 婴儿吃饱了吗 | |

婴儿期 (141)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 婴儿期的营养分哪几个阶段 | 营养食谱 |
| 纯母乳喂养能否满足 4 个月以内的婴儿 | 如何分配婴儿的晚餐 |
| 哺乳的艺术 | 拉肚子时注意水分的补充 |
| “前奶”与“后奶” | 婴儿的膳食指南 |
| 乳外食品的添加从什么时候开始 | 离乳后的饮食状况 |
| 如何开始添加乳外食品 | 宝宝需要吃固体食物 |
| 婴儿期的饮食建议 | 怎样让宝宝练习自己吃饭 |
| 走出误区 | 制作软饭的 7 种原则 |

幼儿期 (1~3 周岁) (146)

- | | |
|---------------|-------------|
| 幼儿期的营养特点 | 幼儿饮食保健 |
| 营养饮食原则 | 菠菜不宜治贫血 |
| 营养饮食建议 | 宝宝补铁 3 法 |
| 幼儿发生下列问题时怎么办 | 儿童常吃香肠损健康 |
| 走出误区 | 您的孩子缺钙吗 |
| 营养配餐举例 | 婴儿用药须谨慎 |
| 营养食谱 | 宝宝怎么吃才能均衡营养 |
| 幼儿的膳食指南 | 鸡蛋不宜与白糖同煮 |
| 小儿服用维生素 A 忌过量 | 小萝卜，大作用 |

学龄前期 (3~6 或 7 周岁) (155)

学龄前期需要哪些营养素

孩子偏食、挑食怎么办

营养饮食特点

发芽土豆不能吃

营养饮食易发生的问题

影响儿童健康的 3 种隐患

走出误区

儿童不宜多吃的食物 (一)

营养配餐举例

儿童不宜多吃的食物 (二)

营养食谱

儿童不宜多吃的食物 (三)

3~6 岁儿童的膳食指导

怎样安排孩子的早餐

孩子应吃芝麻酱

科学蒸米饭

学龄期 (6 或 7~12 或 14 周岁) (161)

学龄期孩子的营养需求

儿童不宜常吃糕点

营养饮食调理

吃饭时不可训孩子

营养饮食中应注意的问题

营养与形体发育

走出误区

孩子的早餐质量要好

营养食谱

人参的价值

菠菜

芝麻

饮食与防癌

科学吃肉 4 法

学龄儿童的膳食指导

四季豆

青春期 (168)

青春期少女 (11 或 12~17 或 18 周岁)

青少年的合理膳食原则

青春期男孩 (13 或 14~18 或 20 周岁)

暴饮暴食伤身体

青春期的一日三餐

常吃快餐伤身体

青春变声期的饮食

11 类美肤食品

青春期易出现的问题

预防心脑血管疾病

走出误区

怎样熬汤味道鲜

营养食谱

海参、木耳、大肠三者搭配营养高

青少年多吃蔬菜水果好处多

青年期 (175)

青年人的特点与饮食

哪些青年人需要额外补充维生素和矿物质

青年人的饮食种类

男士营养新理念

青年人的饮食建议

花生油

走出误区

酒后忌服安眠药

营养食谱

萝卜不宜与哪些食物同吃

黄鳝

食肉的学问