



营养与健康

NUTRITION AND HEALTH

付兴◎编著

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福
大力推进公众营养改善行动



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

营养与健康

付 兴 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

前 言

随着我国各族人民日常生活的不断改善和提高，胡锦涛总书记在党的十七大报告中提出“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。”温家宝总理在“第十一个五年计划”报告中，也代表我国政府明确提出“推进公众营养改善行动”。把提高健康水平，纳入了我国在新时期建设中的重要任务。作者为使读者更好地了解营养与食物、营养与健康之间的有关知识，便尽力搜集并摘录了食物营养成分等资料（《食物成分表》，中国医学科学院卫生研究所编著，人民卫生出版社，1976年）；搜集了部分经过临床验证的医用食物的药性、功能及主治的古今医学文献、期刊及其他方面的有关食疗资料，并结合个人学习心得，特编辑成并取名为《营养与健康》这本书。

全书共分为三篇28章。第一篇营养基础篇6章，第二篇食物营养与保健篇12章，第三篇膳食营养与保健篇10章，并按分类进行了整理。食物营养成分写进每

种食物中，对有治疗作用的每种食物有阐明药性、效用、主治及验证的有效药方。这些药方取材方便，价格便宜，掌握容易，使用安全。为方便起见，查找某一疾病使用何药方，在书后附录有病名与药方索引。本书文字通俗易懂，不仅可以作为校医及乡村医生的医疗工具书，亦是一部科普读物，可供广大读者参考。

不妥之处，敬请批评指正。

付 兴

2012年3月于丹东

目 录

第一篇 营养学的基础知识篇

第一章 生命的物质基础是蛋白质	3
第一节 蛋白质的构成和性质	4
第二节 蛋白质的分类	4
第三节 氨基酸是组成蛋白质的基本单位	6
第四节 蛋白质供给量及食物来源	8
第二章 脂肪是人体很好的燃料	10
第一节 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的区别	10
第二节 脂肪对人体的功能	11
第三节 胆固醇的功与过	12
第三章 人体的主要能源之一——碳水化合物（糖类）	14
第一节 碳水化合物的分类	14
（一）单糖类	14
（二）双糖类	15
（三）多糖类	15
第二节 碳水化合物过多引起的疾病	16

第三节 纤维素的奇特功能	17
(一) 防治便秘	17
(二) 预防肠癌	17
(三) 治疗糖尿病	18
第四章 维生素是维持生命的基本要素	19
第一节 脂溶性维生素	19
(一) 预防癌症的维生素 A	19
(二) 补充钙质和维生素 D	20
(三) 奥妙的维生素 E	21
(四) 防止出血的维生素 K	22
第二节 水溶性维生素	23
(一) 维生素 B 族	23
(二) 能防癌的维生素 C	28
第五章 无机盐是构造人体的重要原料	30
(一) 钙	31
(二) 磷	32
(三) 钠	32
(四) 钾	33
(五) 镁	33
(六) 铁	34
(七) 锌	35
(八) 铜	36
(九) 硒	37
(十) 铬与钼	37
(十一) 钴	38
(十二) 锰	38

(十三) 碘	38
(十四) 氟	39
第六章 水是营养素和代谢的介质	40
(一) 水是被人忽视的营养素	40
(二) 软水和硬水之分	40
(三) 什么样的硬度水适合人体健康	41

第二篇 食物营养与保健篇

第一章 常用谷类营养与保健功能	45
(一) 稻米	45
(二) 糯米	46
(三) 小麦	47
(四) 玉米	48
(五) 黄米	49
(六) 小米	49
(七) 荞麦	50
(八) 芝麻	51
(九) 向日葵	52
第二章 常用豆类营养与保健功能	55
(一) 黄豆	55
(二) 黑豆	56
(三) 赤小豆	57
(四) 绿豆	58
(五) 蚕豆	59
(六) 豌豆	60

(七) 豇豆	61
(八) 菜豆	62
(九) 扁豆	62
第三章 常用叶菜类营养与保健功能	64
(一) 白菜	64
(二) 油菜	65
(三) 甘蓝 (卷心菜)	66
(四) 芥菜	66
(五) 菠菜	67
(六) 芹菜	68
(七) 香菜	69
(八) 空心菜	70
(九) 韭菜	70
(十) 荠菜	72
(十一) 苋菜	73
(十二) 香椿	74
(十三) 黄花菜	74
(十四) 茼蒿	75
第四章 常用根菜类营养与保健功能	77
(一) 萝卜	77
(二) 胡萝卜	78
(三) 芜菁	79
(四) 山药	80
(五) 马铃薯	81
(六) 茼蒿	82
(七) 竹笋	83

(八) 芋头	83
第五章 常用茄果类营养与保健功能	85
(一) 茄子	85
(二) 辣椒	86
(三) 番茄	88
(四) 黄瓜	89
(五) 冬瓜	90
(六) 南瓜	92
(七) 丝瓜	94
(八) 苦瓜	95
(九) 西葫芦	96
(十) 木瓜	97
第六章 常用水生蔬菜营养与保健功能	99
(一) 莲与藕	99
(二) 茭白	100
(三) 慈姑	101
(四) 荸荠	102
(五) 紫菜	103
(六) 海带	103
(七) 裙带菜 (附麒麟菜)	104
(八) 菱角	105
(九) 海藻	106
第七章 常用菌类食物营养与保健功能	107
(一) 木耳 (附白木耳)	107
(二) 蘑菇	109
(三) 香菇	110

(四) 猴头	110
第八章 常用水产类营养与保健功能	112
第一节 虾蟹类水产品	112
(一) 虾 (附虾米、虾皮)	112
(二) 螃蟹	113
第二节 软体水产	115
(一) 海蜇	115
(二) 海参	116
(三) 牡蛎	116
(四) 蛤蜊	117
(五) 淡菜 (蚌类)	117
(六) 蚶子	118
(七) 田螺 (螺蛳)	118
(八) 河蚌 (附珍珠)	119
(九) 鲍鱼	119
第三节 常用各种鱼类水产	120
(一) 鲤鱼	120
(二) 黄花鱼	122
(三) 鲫鱼	122
(四) 鳊鱼	123
(五) 青鱼	125
(六) 鳊鱼	125
(七) 乌贼鱼	126
(八) 扁口鱼	127
(九) 带鱼	128
(十) 草鱼	128

(十一) 鲇巴鱼·····	128
(十二) 银鱼·····	129
(十三) 甲鱼·····	129
(十四) 乌龟·····	130
第九章 常用各种肉类、蛋类、奶类营养与保健功能 ·····	132
(一) 鸡(附内脏及蛋) ·····	132
(二) 鸭(附内脏及蛋) ·····	136
(三) 乌鸡·····	137
(四) 鹅·····	138
(五) 鹌鹑·····	139
(六) 家鸽·····	139
(七) 猪肉及其脏腑·····	139
(八) 牛肉及其脏腑和牛奶·····	144
(九) 羊肉及其脏腑和奶·····	147
(十) 狗肉及其脏腑·····	149
(十一) 兔肉及皮毛·····	150
第十章 葱姜蒜类及调味品营养与保健功能 ·····	152
(一) 大蒜·····	152
(二) 大葱·····	155
(三) 圆葱·····	157
(四) 生姜·····	158
(五) 花椒·····	160
(六) 小茴香·····	161
(七) 大茴香·····	162
(八) 胡椒·····	163
(九) 食用植物油·····	164

(十) 食盐·····	165
(十一) 酱及酱油·····	167
(十二) 醋·····	167
(十三) 桂皮·····	168
(十四) 蜂蜜·····	169
(十五) 白糖 (附冰糖) ·····	170
(十六) 白矾·····	171
第十一章 饮料类营养与保健功能 ·····	174
(一) 茶·····	174
(二) 酒·····	176
第十二章 各种坚果、水果类营养与保健功能 ·····	179
(一) 花生·····	179
(二) 栗·····	181
(三) 核桃·····	181
(四) 榛子·····	184
(五) 松子·····	184
(六) 银杏·····	184
(七) 苹果·····	185
(八) 桃·····	186
(九) 葡萄·····	187
(十) 梨·····	188
(十一) 香蕉·····	190
(十二) 橘子·····	190
(十三) 柑子·····	191
(十四) 香檬·····	192
(十五) 橙子·····	193

(十六) 山楂	193
(十七) 柿子	195
(十八) 荔枝	197
(十九) 西瓜	198
(二十) 甜瓜 (含香瓜、哈密瓜)	199
(二十一) 菠萝 (附菠萝蜜)	201
(二十二) 红枣	202
(二十三) 桂圆	204
(二十四) 杏	205
(二十五) 橄榄	207
(二十六) 椰子	208
(二十七) 枇杷	209
(二十八) 无花果	210
(二十九) 石榴	211
(三十) 柚子	212
(三十一) 芦柑	214
(三十二) 樱桃	215
(三十三) 猕猴桃	215
(三十四) 枸杞	216
(三十五) 草莓	217

第三篇 膳食营养与保健篇

第一章 妊娠期生理及哺乳期营养	221
第一节 妊娠期生理及营养	221
(一) 妊娠生理及注意的问题	221

(二) 妊娠期所需要的营养·····	222
(三) 妊娠期营养具体要求·····	224
第二节 母乳喂养(哺乳期)·····	226
第二章 乳腺炎的防治·····	228
第三章 学龄儿童少年饮食营养·····	231
第四章 儿童少年以营养加锻炼有利长高·····	234
(一) 人是怎样长高的?·····	234
(二) 哪些因素影响长高?·····	235
(三) 少儿期锻炼和营养有利于长高·····	235
第五章 老年人的膳食营养·····	237
(一) 热能·····	237
(二) 蛋白质·····	237
(三) 糖(即碳水化合物)·····	237
(四) 胆固醇·····	238
(五) 脂肪·····	238
(六) 维生素、矿物质·····	239
(七) 老年人的合理饮食注意事项·····	239
第六章 脑力劳动者的膳食营养·····	241
第七章 哪些食物能防治癌症·····	244
第一节 什么是癌 什么是肿瘤·····	244
(一) 癌·····	244
(二) 肉瘤·····	245
(三) 肿瘤·····	245
第二节 致癌物质主要有哪些·····	246
第三节 哪些食物能防治癌症·····	248

第八章 高血脂、动脉硬化、冠心病、心肌梗死及	
脑血管病的饮食防治	250
第一节 血液的组成及造血机能简介	250
(一) 血液的组成及功能	250
(二) 造血机能简介	252
第二节 血脂和高脂血症	254
第三节 高血脂及动脉硬化的防治	255
(一) 要控制食物胆固醇的摄入量	255
(二) 适当控制脂肪进食量	255
(三) 控制碳水化合物(即主食)及总热量	256
(四) 供给蛋白质	256
(五) 维生素	256
(六) 微量元素	256
第九章 关于膳食搭配与酸碱平衡	258
第一节 膳食的合理搭配	258
(一) 粗、细粮合理搭配	258
(二) 副食的荤素搭配	259
(三) 蔬菜的多品种搭配	259
第二节 饮食的酸碱平衡	260
第十章 蔬菜烹调、蔬菜中毒中应注意的问题	262
第一节 蔬菜烹调中应注意的问题	262
第二节 常见蔬菜中毒的防治问题	263
(一) 亚硝酸盐中毒	263
(二) 食用发芽马铃薯中毒	264
(三) 蚕豆中毒(附蚕豆病)	264
(四) 芸豆中毒	264

(五) 鲜金针菜(黄花菜)中毒·····	265
第三节 农药污染及其残毒问题 ·····	265
附录一 食物的热价——“卡” ·····	267
附录二 什么叫基础代谢 ·····	268

第一篇

营养学的基础知识篇