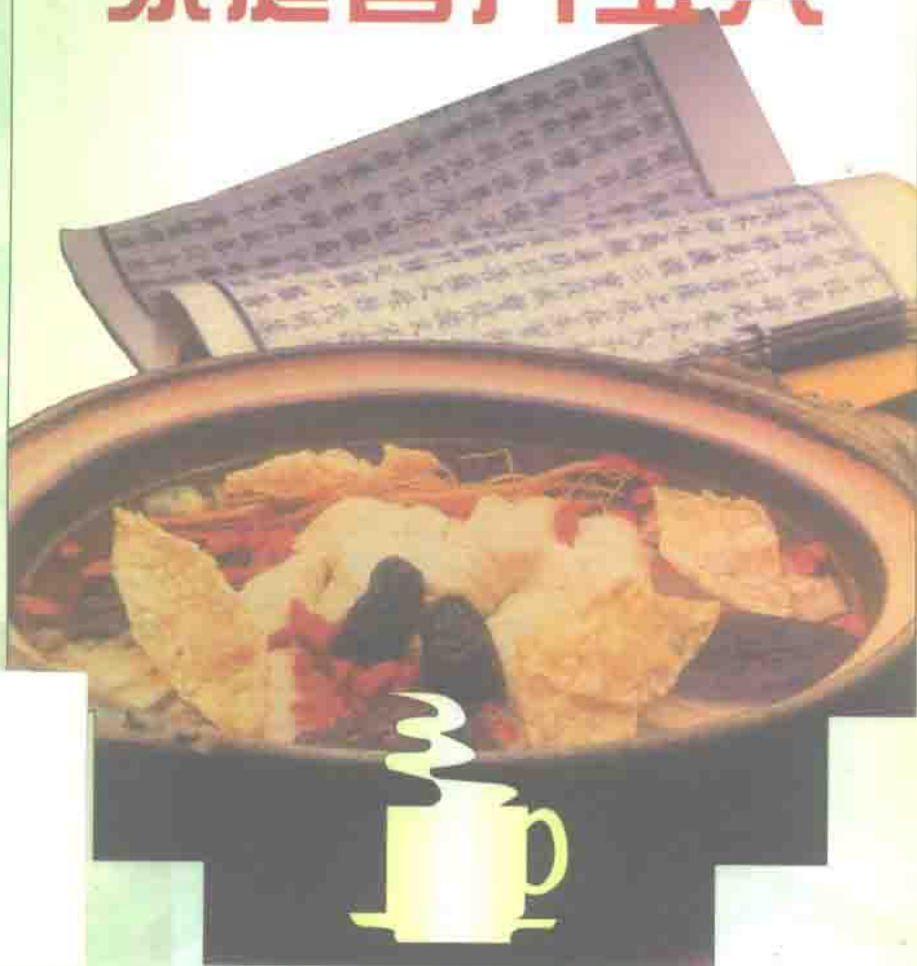


家庭实用医药系列

傅秋帆 主编

家庭营养宝典



辽宁科学技术出版社

家庭 营养 宝典

傅秋帆 主编

JIATINGYINGYANGBAODIAN

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养宝典/傅秋帆主编.-沈阳:辽宁科学技术出版社,1998.6

(家庭实用医药系列)

ISBN 7-5381-2749-6

I. 家… I. 傅… III. 营养学-普及读物 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 00212 号

辽宁科学技术出版社出版

沈阳市和平区北一马路 108 号

邮政编码: 110001

沈阳新华印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 8 $\frac{1}{4}$

插页: 4

字数: 200 000

印数: 1--4 100

1998 年 6 月第 1 版

1998 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 李伟民 王绍诚

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 王 莉

定 价: 12.50 元

如果本书编得好——确为您的求医解决点滴困难，我们将感到欣慰！

如果真的实现了编者初衷——本书成为您家庭的朋友和帮手，热盼您介绍给您的亲朋好友！

如果本书编得不尽人意，欢迎来信批评指正。尽管如此，我们亦十分高兴——因为毕竟读者与编者是天然的朋友。

编者

于辽宁科学技术出版社

1998. 5. 30

谨以此书献给为

「四化」而奋进的当代家庭！

编者名单

- 策 划** 王绍诚 (医学) 编审
- 主 编** 傅秋帆 中国医科大学第一临床学院营养学教授、
主任医师
- 副主编** 邢俊家 中国医科大学第一临床学院主管药师
刘敏贤 中国医科大学第一临床学院营养学副教授
陶 晶 中国医科大学第一临床学院儿科教授
周 密 中国医科大学第一临床学院讲师
- 编 者** 傅秋帆 邢俊家 刘晓娟 刘敏贤
陶 晶 周 密 段永兴 欧凤荣
徐甲芬 黄跃中 蔺淑贤 施万英
傅晨梅 赵志忠

BIAN ZHE MING DAN

前 言

近年来，随着我国经济的快速发展，物质生活日益丰富，人民生活水平得到了很大改善和提高，为增强人们体质及生存质量，创造了优越条件，提供了可靠保证。然而，长期以来，由于科学膳食、平衡营养知识的宣传普及不够，人们对营养科学知识匮乏，相当多的家庭还不知道怎样很好地从食物中摄取充分的应用营养成分。营养不平衡或营养不合理已成为了一个严重的社会问题。例如：有的儿童，学生，由于营养过剩而形成“小胖墩”；有的由于偏食、挑食，引起营养不良，身体呈现“豆芽形”的消瘦；有的中老年人“发福”而出现“将军肚”；更有甚者因营养代谢失调，内分泌紊乱而引起“现代文明病”。凡此种种，严重地影响着人们的生长、发育和健康长寿。

全国调查研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，食盐、糖类、脂肪食入过多，而优质蛋白质、钙、核黄素（维生素 B₂）和维生素 A 等却摄入不足。发病率高的疾病已不是传染病，而是心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

在国际上营养学是一热门科学。我国在继承和发扬传统饮食



科学的同时，在现代营养学领域也有许多发展和研究成果，这无疑对提高我国人民健康水平有着十分重要的作用。

“民以食为天”，过去人们只要求吃饱就行，而即将跨入新世纪的我国人民，要求吃得更有营养、更符合科学，从而更有利于促进健康。这是新形势下的一种时尚，一种要求。

本书是营养学专家们为满足现代家庭的迫切需要而写的营养普及书，从营养与保健、营养与治疗、营养与药物及营养基础知识四个方面，通俗易懂地介绍营养饮食的重要性，合理膳食的内容和方法，营养和健康长寿，营养防治疾病的科学道理。

本书力求深入浅出，理论联系实际，具有相当的科学性、知识性和指导性，是家庭的必备读物。

我们将本书奉献给每个家庭，如果能有益于家庭调整膳食结构，改善家庭成员的营养状况，提高健康水平，我们将感到十分欣慰。

由于时间仓促、作者的水平有限，缺点或不尽人意之处，在所难免，衷心希望读者给予批评和指正，以期再版时进一步补正和完善。

编者

1998年3月于中国医科大学第一临床学院

目 录

第 1 篇 营养与保健

现吃现烧营养不流失·····	1
让主食的营养素丢失太可惜·····	2
癌症病人的饮食宜忌·····	3
一日三餐巧安排能益智健脑·····	4
要重视青少年的早餐膳食·····	5
喝牛奶可预防肠癌·····	7
骨头汤——抗衰老的良好食物·····	7
食用植物油可防病保健·····	8
多吃富含纤维素的食物可消除便秘·····	9
鱼鳞也是珍贵的营养食物·····	10
吸烟者可用饮食减少危害·····	11
减肥健美的营养食物·····	12
成人胖、瘦适中的膳食·····	13
家庭饮食中的误区·····	15
与蟹相克的食物·····	16
应限量食用食盐·····	17
免疫力与饮食·····	19
体内营养素不足的警告与补充·····	21
嗜糖过多有损健康·····	23
高纤维素谷物饮食有助于预防糖尿病·····	24
选择饮食来保护眼睛·····	24

有益于防治近视眼的食物	26
住院病人如何选择常规膳食	27
中老年科技人员须增加营养	29
脑力劳动者对营养有特殊需要	32
脑力劳动者的饮食特点	33
夏天高热露天作业人员的饮食	34
低温环境作业人员的高热能膳食	35
高山作业人员的膳食要求	35
夜班人员膳食要求	36
在振动、噪声中作业人员的饮食	37
运动员需要低热能平衡的膳食	37
飞行人员的营养饮食	38
世界五大长寿乡老人的饮食特点	40
维吾尔族人长寿的奥秘	41
延缓衰老的饮食良法	43
有利于大脑发育的食物	45
抗老防衰的保健食物	46
营养小米助人入睡	48
饮食疗法有助于睡眠	49
老年性便秘的饮食疗法	50
减少蔬菜中营养成分流失的办法	50
营养保健话大豆	51
黄豆芽营养比黄豆多又易消化吸收	52
蔬菜能维护身体健康	53
胡萝卜的最佳食用方法	54
食姜可益寿	55

萝卜的功用	56
食蔬菜谨防中毒	57
食用水果的学问	58
水果的医疗用途	60
微量元素与人体健康	60
健康元素食物	62
有抗癌作用的食物	63
玉米抗衰老的奥秘	65
孕妇的饮食营养	66
哺乳期妇女也要注意补钙	67
儿童、青少年的合理膳食	68
维生素的功用	70
母乳是婴儿最好的天然食品	72
吃母乳还需加其他辅食	74
没有母乳怎样进行人工喂养	76
怎样让孩子吃饭香	77
婴儿食品制作方法	78
小儿肥胖的防治	80
儿童不宜用补品	81
儿童饮食应荤素搭配合理安排	81
如何安排小儿膳食	82
赖氨酸能帮助儿童长个子	84
儿童多动症、性格孤僻的饮食调节	85
合理营养饮食可助考生一臂之力	85
《中国居民膳食指南》摘要	87
儿童营养食谱	87

第 2 篇 营养与治疗

高脂血症病人的营养治疗	92
脂类与冠心病	93
冠心病病人的营养饮食	95
冠心病病人应科学饮水	95
冠心病病人食疗方剂	96
心肌梗塞病人的营养治疗	97
高血压病人的合理饮食	98
饮食营养与高血压的关系	100
巧吃可降血压	101
鱼——高血压病人餐桌上的佳肴	102
限盐——防治高血压的第一步	103
高血压病人应注意补钾	104
膳食营养与肿瘤发生的关系	105
高脂肪膳食易促使乳腺癌的发生	106
动物性蛋白质对癌症发生的影响	106
多食蔬菜水果可以防癌	107
富含膳食纤维的食物有防癌作用	108
胡萝卜的防癌功能	109
预防癌症应避免经常饮酒	110
部分蔬菜、牛奶对防癌有益处	110
肿瘤的膳食预防	110
糖尿病人的饮食宜与忌	112
膳食不当易患糖尿病	113
糖尿病病人的饮食误区	114
糖尿病病人宜多食膳食纤维	115

糖尿病病人可否吃水果·····	115
糖尿病病人可否单纯限制主食·····	116
糖尿病病人不宜饮酒·····	116
糖尿病病人发生低血糖时的处理·····	117
糖尿病人的饮食控制·····	118
泌尿结石病人的饮食疗法·····	119
甲亢病人的饮食疗法·····	120
痛风病人饮食宜与忌·····	122
急性胃炎病人的营养治疗·····	123
慢性胃炎病人的营养治疗·····	124
消化性溃疡病人的营养治疗·····	125
胃切除术后病人的营养治疗·····	127
胃大部切除术后病人的饮食调节·····	128
广泛小肠切除后病人的营养治疗·····	129
肝炎病人的饮食治疗·····	130
肝炎病人忌用或少用的食物·····	132
脂肪肝的营养治疗·····	133
肝硬化病人的饮食疗法·····	135
胆囊炎胆石症病人的膳食疗法·····	137
急性胰腺炎与饮食的关系·····	139
急性肾炎病人的合理饮食·····	140
尿毒症的饮食疗法·····	141
慢性肾炎病人的合理饮食·····	142
肾病综合征病人的饮食调剂·····	143
脑中风病人宜用优质蛋白质膳食·····	144
颅脑损伤昏迷病人的营养支持方法·····	145

严重烧伤病人的营养治疗·····	148
腹部一般手术后病人的膳食疗法·····	149
口腔手术后病人的营养治疗·····	150
口腔术后病人的饮食要求·····	151
反复患口腔炎病人用食疗办法好·····	152
扁桃体摘除术后病人的营养治疗·····	153
喉切除术后的病人的营养治疗·····	153
骨质疏松症的营养饮食·····	154
营养不良病人的饮食调节·····	155
肥胖儿童的营养治疗·····	155
常见的营养缺乏病·····	157
营养缺乏病——佝偻病和缺铁性贫血的防治·····	158
预防夜盲、干眼病的营养食物·····	162
预防口角炎、脂溢性皮炎的营养食物·····	163
常见疾病的简易食疗方剂·····	164

第3篇 营养与药物

服药期间的饮食调节·····	169
蔬菜水果汁的营养与药用·····	170
营养药的适用范围·····	171
营养药也不宜常服·····	172
怎样服用营养药·····	173
忌与油盐酱醋同服的药物·····	174
哪些药不宜用牛奶、果汁冲服·····	175
不宜用茶水服用的药物·····	176
服中药的饮食禁忌·····	177
服用西药时应忌吃的食物·····	178

禁忌烟、酒的药物·····	179
食、药皆优的佳品——鱼油·····	180
保健药品的选择·····	181
大蒜的医疗新功效·····	182
久服抗癫痫药物的病人应补钙·····	183
服糖浆药物后不要立即饮水·····	183
孕、产妇不宜饮茶水·····	184
酵母片不能助消化·····	184
服药与吃饭关系密切·····	185
使用先锋霉素的病人应禁酒·····	185
久服抗生素宜吃酸奶·····	186
牛奶不宜与滋补药同服·····	186
营养饮食有利于病人康复·····	187
日常饮食可影响药物疗效·····	188
蜂蜜是一种理想的保健食品·····	189
蔬菜的药用功能·····	192

第 4 篇 营养基础知识

人体活动的动力靠热能·····	194
生命的重要物质基础——蛋白质·····	195
人体的重要燃料——脂肪·····	196
供给热能的主要营养素——碳水化合物·····	198
人体正常生理功能的维护者——维生素·····	199
生命的基础物质——卵磷脂·····	200
身体多功能的元素——无机盐·····	200
健康的保护者——膳食纤维·····	202
几丁聚糖是提供人类生命一种重要营养物质·····	203



人生命活动中少不了水·····	204
核酸的功能与食物来源·····	205
钙的功能与食物来源·····	206
铁的功能与食物来源·····	207
锌的功能与食物来源·····	207
维生素 A 的功用与来源·····	208
维生素 B ₁ 的功能与食物来源·····	209
维生素 B ₂ 的功能与食物来源·····	210
维生素 C 的功能与食物来源·····	211
维生素 E 的功用与食物来源·····	212
维生素 D 的功能与食物来源·····	213
营养与健康·····	213
食物的消化与吸收·····	215
合理营养可预防疾病促进健康·····	216
附表 1 推荐的每日膳食中营养素供给量·····	218
附表 2 营养素功用简明表·····	222
附表 3 不同身高的标准体重表·····	230
附表 4 脂肪酸及其含量·····	234
附表 5 食物胆固醇含量·····	235
附表 6 常用蔬菜中的含糖量·····	236
附表 7 常用食物的钠含量·····	237
附表 8 常用食物的钾含量·····	238
附表 9 常用食物的钙含量·····	239
附表 10 食物的铜、碘含量·····	240
附表 11 常用食物的磷、蛋白质含量·····	241
附表 12 食物的硼、锰、硅、锌、钼、镍、钴、	

硒含量	242
附表 13 主要粮谷的营养成分 (食物 100 克)	243
附表 14 豆类及豆制品类营养成分	244
附表 15 根茎与瓜果营养成分	245
附表 16 蔬菜类营养成分	246
附表 17 菌藻与贝、虾蟹类营养成分	247
附表 18 鱼、肉类营养成分	248
附表 19 禽、蛋、乳及乳制品类营养成分	249

第 1 篇 营养与保健

现吃现烧营养不流失

我们膳食中的主副食物经过烹饪加工才吃，这样可起到三个作用：

1. 消毒灭菌；
2. 使蛋白质变性、淀粉糊化，更容易被人体消化吸收；
3. 提高食物的风味，可用糖醋或勾芡保护食物中营养物质。

烹饪后的食物，细胞壁都破碎，所含有的营养成分就失去保护，容易受外界环境的影响，如阳光的照射、空气的氧化等多种原因而流失，特别是维生素的性质不稳定，更容易丢失。烧熟的蔬菜放 2 小时，菜中各种维生素的损失率达 30%，放 4 小时，损失率高达 70%，存入冰箱中的菜肴所含的维生素也同样大大损失。发生糊化的淀粉，在室温里会重新凝结，难水解，不易被消化吸收，更失去营养价值。

冷饭重复多次加热，会使营养物质再受损失。煮熟的膳食是细菌繁殖孳生的场所，放在空气中时间越长，越易腐败变质。

为了摄入更多营养的主副食，最科学的办法就是现吃现烧、吃多少做多少。