

经贵州省中小学教材审定委员会审查通过(试用)

贵州省

农村初中实用技术

八年级第二学期

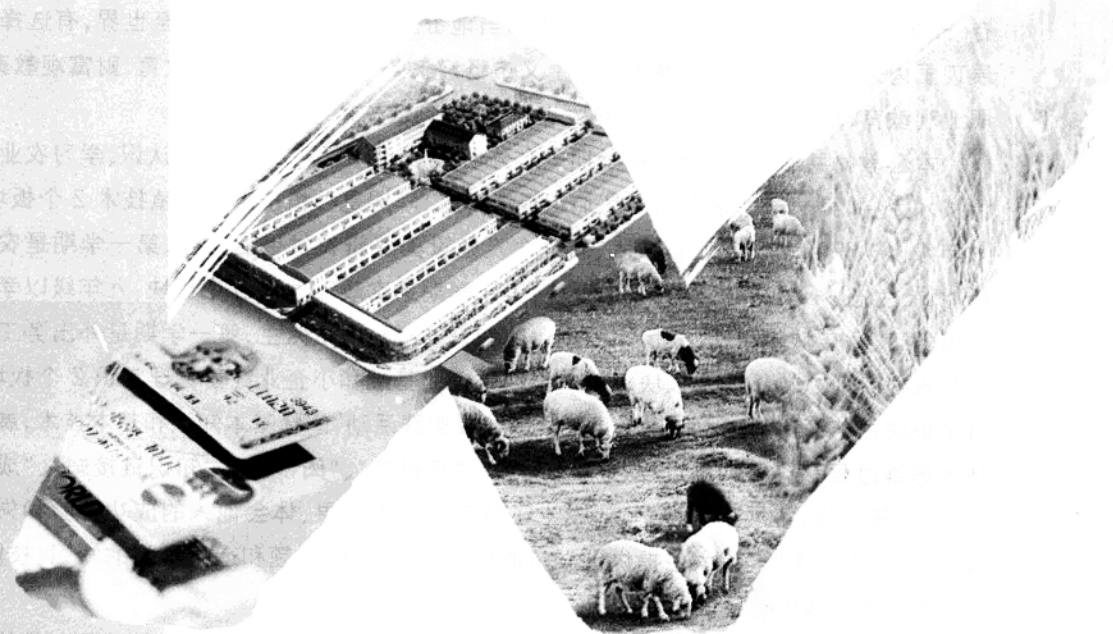


上海科技教育出版社
贵州科学技术出版社

贵州省

农村初中实用技术

八年级第二学期



上海科技教育出版社
贵州科学技术出版社

编写说明

为贯彻落实《基础教育课程改革纲要(试行)》精神,培养农村初中毕业生成为具有一定的文化素养、市场意识、生存技能和视野较为开阔的未来新型农村劳动者和进城务工劳动者,促进社会主义新农村建设,我们依照教育部、农业部颁布的《关于在农村初中试行“绿色证书”教育的指导意见》精神和《贵州省基础教育地方课程建设规划》要求,组织了初中技术类教育的教师、教研员,大学和职业学院、职业中学的教师,专业研究所人员和上海科技教育出版社的科学与技术课程研究室人员一起开发、编写了这套《贵州省农村初中实用技术》教材。

本套教材的编写坚持“以人为本”,力求满足学生终身学习和发展的需要,满足学生未来择业、就业、创业的需要;坚持以农村学生实际生活环境和当前农村经济发展、农业技术水平为基础,以培养学生具有立足社会和适应社会的意识、技能为目标,提供机会让学生了解国家的农业政策,学习一些农业技术基础知识和技能,掌握适应社会、保障生存、改善生活的技能和方法;坚持立足贵州当地资源、条件,放眼全国乃至世界,有选择地展现国内外最新农业技术,渗透社会主义市场经济条件下的市场意识教育、财富观教育、职业观教育,培养学生热爱家乡、热爱农村、热爱创造的情感。

本套教材共有6个分册,每学期一个分册,按板块切割。七年级以认识、学习农业实用技术为主,第一学期是农副产品加工板块,第二学期是种植技术和养殖技术2个板块;八年级以认识和学习农业新技术、新理念及建设美好新农村生活为主,第一学期是农村新能源、生态农业和农机常识3个板块,第二学期是家政和理财2个板块;九年级以学习外出务工、适应城镇生活、立足家乡创业的知识、技能、方法为主,第一学期是外出务工常识和农村劳动力转移2个板块,第二学期是创业基础和小企业经营管理常识2个板块。每个板块由若干课组成。每课采用正文叙述或实践活动,阐释基本知识和基本技术,展现技术思维过程和分析问题过程,穿插“案例”、“资料馆”、“阅读栏”、“知识链接站”、“成功小贴士”等栏目,拓展学生视野,让学生了解最新技术成果、体会他人的成功经验和失败教训。“思考与实践”为学生提供进一步值得探索、思考的问题和运用学到的知识、技能、思维方式去实践的机会。

本套教材在编写过程中得到了贵州省有关部门的指导和支持,也参阅了大量的资料,在此对有关领导和资料作者表示感谢。由于编写时间仓促,加上作者水平和编写条件有限,教材中难免会有错漏、欠妥之处,敬请有关领导、专家、教师和学生批评指正。

目录

• 家政 •

第1课	家政与家务	1
第2课	家庭饮食与营养	12
第3课	服饰的选择和打理	26
第4课	居室的建设和美化	36
第5课	家庭文化生活	45
第6课	家庭卫生与健康	53
第7课	家庭社交礼仪	67
第8课	交通与生活	75

• 理财 •

第9课	家庭理财的意义和途径	82
第10课	日常消费的管理	89
第11课	银行储蓄	96
第12课	投资股票	104
第13课	投资债券	112
第14课	投资基金	117
第15课	投资保险	122
第16课	家庭资产的管理	127

第1课 家政与家务

家政注重探讨如何生活,如何科学地利用家庭资源,全面提高家庭物质生活和精神生活的质量。有的人对家政有偏见,认为家政就是女人们在家管理的事情,有的还把家务劳动和家政混为一谈。其实,现代家政是以提高家庭物质、文化水平和感情伦理、社交生活质量为目的的,而不是简单的家务劳动。随着社会经济的发展,每个普通人都需要学习家政。



一、家政与21世纪中国农民的小康生活

具体地说,家政的内容有:

(1) 衣着

包括有关服装的选择、选购,纺织品印染,服装设计、缝纫,衣物保管等。

(2) 饮食

包括选择和选购富有营养且安全卫生的食品,食谱设计,烹调制作,食物储存,膳食管理等。

(3) 居住

包括有关住宅(居室)环境美化及卫生,庭园设计和管理等。

(4) 育儿

包括优生,优育,妇幼卫生,儿童心理,儿童发展,家庭教育等。

(5) 家庭关系

包括婚前教育,婚姻问题,伦理教育,老年问题等。

(6) 家庭经济管理

包括家庭经济计划(家庭投资、储蓄、保险、子女教育投资、旅游等),家庭簿记,计算机应用等。

(7) 家庭工艺

包括家庭手工艺,编织,刺绣、插花艺术及其他家庭副业等。

(8) 礼仪

包括社交礼仪,礼仪规范,化妆,美容等。

(9) 家庭保健

包括环境意识,护理老、弱、病、残者,急救、健身运动等。

(10) 美学

包括音乐欣赏,美术欣赏,文艺作品欣赏等。

(11) 家政服务

包括社区家政服务,农村家政服务等。

家庭不仅是人们基本的生活单位,在农村还是基本的生产单位。各个岗位上的劳动者,都从自己温馨、和谐、健康、幸福的家庭中恢复体力,排除烦恼,汲取智慧,受到鼓舞和支持。一代又一代新的劳动者,在家庭中出生和成长,他们的素质决定着我国国家未来的命运。良好的家庭环境,极其有利于每个成员素质的提高和积极性的发挥,有利于他们高质量地参与社会建设。

中国是个农民众多的国家,农民家庭的幸福与安宁,必然关系到社会的安定与发展。学习家政,对于加强农民家庭文化建设、提高农民素质、实现小康、推动人类社会的进步和经济的繁荣,具有十分积极的现实意义和深远的历史意义。可以预见,21世纪的中国农民,将会是具有现代家政素质的新一代公民。

二、家务劳动管理

家务劳动是家政的一个组成部分。家务劳动是家庭成员为维持正常的家庭生活,充分发挥家庭职能而进行的一种自我服务性活动。在家庭生活中,家务劳动是必不可少的。家务劳动管理的主要目的是提高家务劳动效率,减轻家务劳动负担,节省劳动时间,使家庭成员能有更多的时间从事学习、工作、休息和娱乐,实现个人的充分发展。

1. 家务劳动的分类

家务劳动从大的方面划分,它通常由两部分组成:一是必要劳动,即为维持自己和家庭成员正常的生活工作的需要所必须从事的那部分劳动,主要是为衣食住行,为劳动力再生产而进行的劳动;二是非必要劳动,即为更好的生活而不是简单的生存而从事的那部分劳动,比如:装修新居、美化居室等劳动。按照研究家庭问题常用的分类方法,我们可以把家务劳动大致分为以下七大类:

(1) 日常采购

家庭作为基本的消费单位,每天开门七件事儿,柴米油盐酱醋茶,衣食住行样样离不开采购。

由于家庭日用品种类繁多,品牌各异,各个家庭喜好不同,再加上家庭许多采购项目属于计划外偶发事件,而且时间性又强,这就使家庭采购的工作量带有很大的伸缩性。一般情况下,人们买东西所花费的实际时间总是多于计划时间,道理就在于此。即便把家庭日常采购的时间尽量集中,一个家庭每周用于采购的时间也不会少于七八个小时,平均每天大约1小时。

(2) 食品烹调

民以食为天,家务劳动相当一部分是围绕着一日三餐忙活。随着人民物质生活水平的提高,人们不再为“吃得饱”而忙,而是为“吃得好、吃得精”而忙。在饮食上,人们越来越讲究营养、科学。

一日三餐的工作量究竟有多大,据初步统计,一个家庭每天用在做饭、吃饭、饭后收拾上的时间大约为4小时。





(3) 打理服装

和吃饭具有同等重要意义的是一家人的穿着问题。要想让家庭成员穿得实用、大方、得体,需要做的事情也不少。除了精心选购之外,还包括:衣物的归类、存放、保管;衣物的淘汰和补充;衣物的清洗和熨烫;衣物的修补和制作。

(4) 家庭清洁

保持一个家庭的清洁,每天要干的活也不少。细分起来至少有以下两项非干不可的事情。

① 个人卫生 早晨整理床铺、刷牙、洗脸、梳头、化妆或剃胡须、擦皮鞋,晚上洗脚或洗澡、换洗小件衣物,周末修剪指甲或理发美容等。

② 居室及庭院卫生 清理落在家具上的灰尘,扫地擦桌椅,清除生活垃圾,整理厨房卫生间的卫生,更换、洗涤、晾晒衣物和床上用品,定时擦玻璃、清理油烟机,清理、打扫庭院等等。

(5) 照顾老幼病残者

在我国,由于单身家庭、丁克家庭比重较低,一般家庭都有些关照性的负担。如果一个家庭中有一名没有生活自理能力的成员,每天至少要增加以下劳动项目:为其清理个人卫生,照料其衣食住行,满足其医疗和精神文化生活需要等。

如果一个家庭有一个学龄儿童,那么家长又增加了一些家务劳动:

学习方面:督促指导孩子学习并为其检查作业;提醒监督孩子按照第二天的课程表整理好书包;对第二课堂要陪学陪练等。

时间方面:早晨准时叫孩子起床,晚上督促孩子按时睡觉,午睡时按时叫



醒等等。

接送方面:上学放学要按时接送。

参加家长会,并与班主任老师保持经常联系。

据统计,中小学生家长每天为孩子花费的时间大约不会少于2小时。

(6) 日常维修

家庭日常维修至少包括以下几类:房屋维修及装修、家电维修、水暖气等设备维修、家庭零星小维修等等。目前,家庭的这些维修项目,大多数超出了家庭成员自己维修的能力范围,一般都不由家庭成员来做,但是“联系维修”却成了一项艰苦的家务劳动,所花时间很难统计。

(7) 财产管理(详见“理财篇”)

如果将上述各项家务劳动大致地累加一下,家务劳动足够一个成年人8小时“满负荷运行”。因此,家务劳动应该由家庭成员共同来承担。

2. 家务劳动的科学化

如果站在家庭本身的角度,家务劳动可以被看作每个家庭的“内政”,属于私人事务的范畴。但从社会角度看问题,随着家务劳动的社会化,家务劳动也是个社会问题。因为,家务处理得好坏,关系到整个家庭的安定、和谐与效率。这就要求对家务劳动必须上升到科学管理与运筹的高度重新认识,并予以合理安排。

家务劳动的科学化是指运用科学的手段和方法,对家务劳动进行运筹规划,以减少时间和精力,提高劳动效率,取得良好的效果,实现家务劳动的简单化、现代化、社会化。

(1) 更新家务劳动的观念

从多数寻常百姓之家的情况看,当前在家务劳动方面存在着几个明显的观念上的误区,需要更新观念。

人的时间和精力是个常数,而工作与家务劳动是个变数,当人们在工作上有了更高的追求时,自然就会忽视家庭事务。因此要么就去追求成功的事业,放弃常人的幸福;要么就一心营造安乐的家庭,放弃辉煌的事业。在这种流行观点的影响下,越来越多的人将家务劳动摆在了工作的对立面,走进了对家务劳动认识的误区。

许多家庭的家务管理没有章法、没有效率,一个重要原因是家庭成员缺少必要的责任心,对家务劳动放任无为,搞得家不像家,家庭作为休息的港湾的

意义就丧失了。因此,要求每个家庭成员增强参与意识,对家庭生活环境自觉地负起一份责任显得尤为重要。

家务劳动是一种无标准的劳动。家庭成员很难取得一致的看法。如果在某些问题上,家庭成员中有人独断专行,家庭冲突就很容易触发。事实上,在这些方面并不存在谁总是正确的问题,因此必须用协商的态度取代专横的态度,这是处理好家务的重要原则。

(2) 简化项目,合理分工

家务劳动千头万绪,没完没了。没有哪个家庭可以尽善尽美。特别是工作和生产比较紧张的家庭,要通过化繁为简的方式,从七大类家务中理出维系正常家庭生活所必需的项目,并作出大致合理的分工。这是提高家务劳动效率的重要方面。

① 确定底线,化繁为简 对于一个家庭来说,家务事是个上不封顶、下不保底的工程。家务劳动的下限就是一个家庭要维持某种生活方式不得不予以考虑的事情。我们可以把家务劳动分为必须做的、最好能做的、可做可不做的,当时间和精力不够的时候,我们只需做必须做的就行了。

② 因人而异,合理分工 家务劳动的分工,应充分考虑到家庭成员的工作强度、健康状况、年龄大小、离家远近、性格爱好、能力优势等许多方面,不能简单地搞平均分配。如果家中有身体基本健康的老人,具有劳动能力的孩子,也可以让他们适当地分担些家务。

(3) 统筹安排,加强计划

家务劳动本来就零零碎碎不成系统,如果再眉毛胡子一把抓,想起来什么干什么,非乱套不可。科学的方法是加强运筹,使之有计划。在家务劳动中,运用统筹学的原理,在有限的时间里做到“一时多用”,用最简单、迅速、容易的技巧,最少的时间、精力、财力和物力资源,取得最好的效果,使家务工作井井有条地进行。

例如,早晨六点半起床,七点出门,八点上班,能否把要干的事情都干完?要干的事情及用时如下:穿衣服5分钟,听广播30分钟,洗漱5分钟,准备早餐10分钟,早餐10分钟,收拾房间5分钟。若一项一项地去干,则需要65分钟,而采用统筹方法则在半个小时就能完成。统筹方法的核心是找出主线,这条线所需的时间就是整个流程所需要的时间,其他若干条辅线可以和这条主线并行。我们想一下就可以分出:听广播可以和其他事情并行,这是一条主线;准备早饭与洗漱可并行,这是条辅线;收拾房间与上班准备也可以同时进行。这样需要65

分钟的事情在半个小时内就完成了。

可见,只要统筹计划一下,就能用最少时间完成该做的家务事。

① 每月大事早计划 在正常情况下,家庭的每月大事不外乎卫生大扫除、换洗床上用品、集中采购、探亲访友、家庭集中的文化活动等。把几个大的项目确定下来,分别安排到合适的周末或节假日,使一家人心中有数,其他小事情就比较好协调了。

② 每周项目有计划 家庭一周之内的家务劳动比较大的事情一般包括采买一周的主副食品,补充必要的日用百货,作一次室内扫除,清洗全家一周的替换衣物,处理临时出现的日常维修,探访或接待亲友等。为了防止大事和大事“撞车”,每周的活动项目安排必须有计划。

③ 每天活动巧安排 家务劳动比较繁杂,为了提高劳动效率,提高劳动时间的复用指数,就要做到统筹安排,这样可以使我们在有限的时间内做更多的事情。

(4) 以机代人,提高效率

随着科学技术日新月异的发展,家用电器越来越多地进入寻常百姓家,每个家庭可以通过有计划储蓄和增收节支的方式,不断提高家庭的电器化水平,提高家务劳动的效率。如购买洗衣机、冰箱等。

(5) 选好帮手,稳定后方

无论家用电器多么齐全,它毕竟不能包揽所有的家务。实现家务劳动的科学化,还有一个非常重要的问题,就是家务劳动的社会化问题。

家务劳动的社会化就是指原本由家庭从事的私人劳动改由社会提供。通常,家庭劳动社会化包括两个方面内容。一是原本由家庭自制和再加工的消费品改由社会提供,比如现在街市上卖的早点就使一日三餐的工作部分地社会化,无疑在一定程度上减轻了女性的家务负担,使其有更多的时间配置到其他家务劳动或市场劳动上来。二是原本由家庭自我服务的项目转由各种家政服务机构完成。比如:现在越来越多的老年人愿意到养老院颐养天年;找保姆或钟点工照顾婴幼儿或老弱病残者等。

(6) 主动参与,完善社区服务

家务劳动是非常繁杂的,需要社区的支持。目前,城市中的社区服务正在逐步完善,家庭生活中日常购买、干洗、理发、维修等在小区内都能得到很好的解决。但是,在我国农村,社区服务不是很发达,邻里间的互相帮助就成了解决许多个人无力解决的问题的有效途径。而我们接受社区服务的同时,也要以自

己的一技之长向他人提供服务,这样,家庭日常生活中多数经常性的困难都可以在居民小区内得到及时解决。

三、家政服务

随着社会的进步,分工越来越细,生活节奏的越来越快,家务劳动转变为社会化的劳动后,形成了一门新的职业——家政服务,以满足社会需求,特别是大中城市的民众需求。因此,家政服务,就是社会为满足其成员的物质生活或精神生活而进行的一种社会性、便民性、服务性三位一体的有偿服务活动。

许多人都认为家政服务是和保姆、钟点工等联系在一起的概念。其实,现代家政服务人员已经不是传统意义上的保姆了,他们是具有一定技能的从业人员。目前的家政服务几乎包括所有的家务劳动,内容和领域正在不断地拓宽。如洗衣、做饭、打扫卫生、照顾小孩、家教、照顾孕产妇、照顾老人等等,而家电维修、水电安装、疏通管道等服务也开始加入家政服务的行列。从家庭教师到驾车陪练、翻译、律师等,这些也都可以视为家政服务的内容。它们都具有用工时间灵活,按小时支付报酬的特点。

除了城市对家政服务的需求越来越多,目前随着农村经济的发展和农民生活的改善,越来越多的农民外出经商和打工,还有许多农民在乡镇企业和私营企业上班,农户家中的主要劳动力常年在外,家中的一些事务无暇顾及,于是,农户的各类家政服务需求也显得较为迫切。目前主要有三大服务需求:一是“代理家长”服务,解决农村“留守儿童”的问题。二是“代理儿女”服务,应对农村老龄化的问题。三是需要农忙帮工服务。

家政服务已成为社会必需的行业。国内外一些专业学校还开办有家政专业班,包括我国台湾、香港等地的中小学还开设有家政课,以培养合适的家政服务人员。

1. 家政人员应具备的五大素质

(1) 身体素质

俗话说:“身体是革命的本钱。”从事家政服务也是这样,如果没有健康的身体,就胜任不了所需承担的工作,也很难被聘用。而且家政服务需要进入到客户的家庭中,甚至还要与孩子、老人亲密接触,如果家政服务人员身体不好,很

有可能会影响到服务对象的健康。

目前,我国城市里的医疗费用要比农村高,如果身体素质不好,进入到城市里从事家政服务之后,一旦生病,开支就会增多。

(2) 思想道德素质

首先,做人应该诚实。诚实是做人的基本品质。要正视自己的缺点和不足,不能为了获得别人的好感或满足自己的虚荣心,故作姿态,表现虚伪。其次,应该有正义感。在生活和工作中,要一身正气,不惧邪恶,刚直不阿,学会用法律维护自身合法权益,并维护人格和国家尊严。再次,应该遵守职业道德。

(3) 心理素质

对于第一次走上家政服务岗位的人员来说,由于没有工作经验,往往会感到怯懦和害怕。如果想要成为一名优秀的家政服务人员,就必须克服这些心理障碍,在生活中不断锻炼自己,增强自信心和勇气。

自信心是良好精神风貌的重要表现,它意味着对自己的尊重和肯定。自信使人开朗乐观,不怕困难,能主动积极地与人交往,并能给他人以鼓励和启迪。

(4) 沟通能力

家政服务是为人服务的工作者,要跟服务对象及其家庭成员打交道,如果没有良好的沟通能力,不能和他人很好地交流,会给生活和工作带来不少麻烦。提高沟通能力,可以从练好普通话、寻找有效的沟通方式开始,在平时生活中锻炼自己。

(5) 一定的常识和专业技能

优秀的家政人员应具有一定的礼仪常识,一定的卫生常识,一定的安全、自卫技巧,必备的家居常识,一定的医药常识……根据不同的家政服务内容、不同的服务项目各有其独特的具体要求。

2. 家政服务基本要求

由于家政服务的职业特点,家政服务人员需要进入服务对象的家中工作,有时还需要长时间地住在服务对象家中,所以与人打交道是不可避免的。以下是一些从事家政服务的最基本常识要求:

(1) 仪容仪态

要有整洁文明的仪表,做到面部清洁,头发整齐光洁,发型端庄大方。女性可化淡妆,经常洗澡,勤修指甲,勤洗手,切忌在他人或食物前打喷嚏,保持口气清新,经常面带微笑。穿着整洁、得体、大方,女性应注意不过于裸露,不过分

透薄,不过分艳丽。要有意识地培养自己优美的站、坐、行走姿势。

(2) 电话礼仪

打电话和接电话时都要注意礼貌。打电话时,要主动自我介绍,然后简洁、清楚地说出主要内容,并要注意通电话的时间。如果拨错电话号码要及时向对方致歉。

接电话时,应先说“您好,我是……”或“您好,这是……家”。如果拿起电话就说“喂,你是谁?找谁?”是极其不礼貌的。若对方要找的人不在,应热情地询问对方“我可以帮您什么忙吗?”通话结束后,记得用“谢谢”、“再见”等礼貌用语。然后将对方留言、接电话时间、来电话人姓名记录下来,及时转告客户。

(3) 与客户家庭成员相处的礼仪

作为家政人员,进入客户家中,不要干预客户的家庭事务,与异性家庭成员要保持适当距离。客户家中往往会有长辈、同辈及晚辈几种年龄层次的人,要根据自己的辈分分别选择相处方式。

与长辈相处,要多关心对方、照顾对方,同时要谦虚好学,有礼貌地请教自己不懂的问题。

与同辈相处,可多交流探讨一些共同关心和感兴趣的问题,如工作、生活等,相互沟通,相互学习。

在与小辈的交往中,要多关心和体贴他们。不可以长辈自居,或老是批评教训人,对于他们的错误要及时进行耐心的说服教育,促其改正。

(4) 保护服务对象及其家庭的隐私和安全

作为家政人员,来到了服务对象的家,就会成为这个“家”中的“一员”,就有义务来维护和保护家里的隐私和安全。因而平时不能与他人聊家中的生活起居和生活习惯,不经主人的同意,不能告诉他人家里的人员情况,包括年龄、工作以及活动时间安排等,不给陌生人开门等。不安排自己的老乡或家人来访。

3. 维护自身的合法权益

从事家政服务的同时,一定要维护自身的合法权益。

首先,应该学习一些相关的法律知识和规定。比如了解《劳动法》、《中华人民共和国治安管理处罚条例》等法规的内容,从事家政服务相关规定等。特别要注意的是工作时应该签订“劳动合同”,这是保证劳动者合法权益的重要凭证。

其次,在工作过程中注意保证自己的人身安全。女性还应该避免被骚扰。

干活不累小窍门

干家务活时可以综合考虑,把能利用的条件都用上,这样才能提高家务劳动的效率,并减轻自己的负担。做家务之前,最好先统筹一下,这样才可能有效又合理。

1. 可以利用家用电器、家用器械、家用清洁剂等一切可供利用的家庭服务产品,用金钱买时间,最大限度地实现家庭电气化,以最小的精力,最短的时间完成繁重、复杂的家务劳动。

2. 对阶段性和可以累积的家务工作,可以集中起来完成。如家庭大扫除,可商定一个日子,全家人一起干,迅速完成。洗晒衣被,可积到一定数量,投入洗衣机,一次性完成。

3. 一些零星家务活可以见缝插针,各个击破。将那些零散的家务,如叠衣服、缝扣子、擦桌子等等,插在大宗家务或读书的间隙进行,整块时间用于工作、学习或娱乐。

4. 有效利用单位家务时间。在一个单位时间内,尽量作好安排,同时完成几件家务,提高时间的利用率。比如一边洗衣服,一边用洗衣机排出的水拖地板等。

思考与实践

1. 家政与家务劳动有什么区别?
2. 你是如何参与家里的家务劳动的? 对家里的家务劳动有什么意见和建议? 试与父母沟通一次。
3. 尝试了解周围居民对家政服务的需求情况,然后就当地家政服务需求作出分类。

创业就业联想

在当前社会,家务劳动有着日益社会化的趋势,这为许多农村青年提供了新的就业岗位和创业机会。

就业岗位:社区保洁员,家庭钟点/小时工,月子保姆,电器维修工,社区保安等。

创业方向:开办养老院、水电维修站、保洁公司、家政服务公司等。

第2课 家庭饮食与营养

“吃”在人的基本需求和家庭生活中占有重要位置,它关系到家庭生活的幸福美满,也反映了一个家庭的文明程度和生活质量。因此为了提高生活质量,建立科学、文明、健康的生活方式,普及营养学知识具有重要意义。

一、饮食与营养

营养与每个人的生活息息相关,是生活中的一部分。专家说:“营养是每个人的切身问题。它能决定你的容貌、言行与心情,无论是忧郁或快乐、美丽或平庸、思路清晰或混乱、心理或生理的年轻或衰老;对工作感到愉快或厌烦;创新求变或墨守成规等,都与营养有关……它影响你的一生。”的确,营养影响和决定着一个人的健康,而健康的身体才是生活幸福的保证。

食物是营养的重要来源。人要活下去,就必须摄取各种食物,经过消化、吸收和新陈代谢等,以维持机体的生长、发育和多种生理功能,这一连续过程就叫营养。营养的主要来源依赖于我们所吃的食物的营养价值,食用适合人体需要的膳食,是获得营养的关键。

食物的种类很多,但对满足机体的生理功能而言主要有三种,即供给热能、构成或修补机体组织和调节生理机能。食物中所含的化合物,只要具备了

中学生每日营养参考表

类 别	数 量
谷类	每天应吃 400~500 克谷类,包括米饭、面条、土豆、番薯
肉禽类	70~100 克
鱼虾类	25~50 克
牛奶	1~2 杯
鸡蛋	一个
黄豆	50克(折合约 100~200 克豆腐)
蔬菜	300~400 克
水果	100~150 克
植物油	15~25 克

其中一种功能的统称为“营养素”。根据化学结构、理化性质和对机体的作用不同,营养素可分为六大类:即蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖类)、无机盐(矿物质)、维生素、水。

1. 六大营养素及其作用

(1) 蛋白质

蛋白质是由一类叫做氨基酸的物质组成的,是生命的物质基础,是构成细胞和组织结构的最主要成分。蛋白质在人体中的作用表现为肌肉收缩功能、催化功能、免疫功能、运载功能、遗传功能等许多方面。人体总固体量的45%是蛋白质,人脑中的蛋白质含量占干重的50%。

蛋白质分为三类。

① 完全蛋白质 它能维持身体健康,促进儿童身体生长、发育。牛奶、鸡蛋、肉类、鱼类等食物中所含的蛋白质都属于完全蛋白质。

② 半完全蛋白质 它所含的氨基酸是人体必需的,面粉、玉米、粗粮、杂豆和花生、瓜子等食物中含的蛋白质属于这一类。

③ 不完全蛋白质 它需要和其他食物搭配,如果只吃这类蛋白质,不能维持人体正常健康,也不能维持正常的生长发育。肉皮、琼脂、玉米中的蛋白质属于这一类。

一般认为,蛋白质的含量在20%以上的食物称为含蛋白质丰富的食物,即高蛋白食物。主要是一些动物性食品,如鸡、鸭、鱼虾、瘦猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、奶类、蛋类等。植物性高蛋白食品主要是大豆及其制品。花生、芝麻、葵花籽、南瓜籽等油料作物的籽类也含有丰富蛋白质。

(2) 脂肪

脂肪是人的重要组织,人体内细胞膜、神经组织等都含有脂类,尤以皮下和网膜以及各器官周围含量最多。脂类物质在体内含量仅次于蛋白质,有着十分重要的生理功能。

脂类的功能主要有:储存能量。构成细胞组织成分,促进维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等一类难溶于水而易溶于油的维生素的吸收。脂类被人体消化后,会分解出脂肪酸被人体吸收。体内缺乏必要的脂肪酸,可能会发生皮炎、减弱抵抗力,甚至生长停滞;某些脂肪酸还有降低血中胆固醇、防止动脉粥样硬化的作用。

在烹调食物时,加入适量脂肪,可以增进食欲。而脂肪在消化道内停留时