

家政丛书

主编/冒名芳

JIAZHENG CONGSHU

江苏省社科联科普部
江苏省家政学会
江苏天人家庭研究中心
浙江树人大学

组织编写



营养卫生运动 ——家庭健康

金邦荃/主编
王竹影/副主编

JIA
ZHENG
CONGSHU

江苏教育出版社

家政丛书

主编/冒名芳

营养卫生运动

——家庭健康

金邦荃/主编

王竹影/副主编

黎露刚 刘琛/参编

江苏教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营养卫生运动: 家庭健康/金邦荃主编. —南京: 江苏教育出版社, 2004.5

(家政丛书)

ISBN 7-5343-5693-8

I. 营... II. 金... III. ①营养卫生-基本知识
②家庭-保健 IV. ①R15②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037591 号

丛 书 名 家政丛书
丛书主编 冒名芳
书 名 营养 卫生 运动——家庭健康
作 者 金邦荃主编
责任编辑 恽跃荣
出版发行 江苏教育出版社
地 址 南京市马家街 31 号(邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 中共江苏省委办公厅印刷厂
厂 址 南京市宁夏路马鞍山 1 号(邮编 210013)
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 数 10.25
字 数 246 千字
版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 册
书 号 ISBN 7-5343-5693-8/G·5388
总 定 价 100.00 元(共 5 册)
邮购电话 025-85400774, 8008289797
批发电话 025-83249327, 83249091
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
邮购免收邮费, 提供盗版线索者给予重奖

丛书序言

家庭是社会的细胞,是人们生活栖息的花园。有了幸福美满的家庭,才有伟大的社会、健康的民族。建设幸福美满的家庭是实现全面小康社会的发展目标之一,是坚持“以人为本”、不断提高人民生活质量的基础。江苏省社科联科普部、江苏省家政学会、江苏天人家庭研究中心、浙江树人大学与江苏省省内外的专家学者合作,坚持以“三个代表”重要思想和十六大精神为指导,本着以公益精神奉献社会、以专业知识服务社会的宗旨,编写了这套家庭科学普及丛书。

可以说,这套丛书的出版,既是应“需”而生,也是生逢其时。“天下为家,是为小康。”当人们的温饱问题解决以后,自然开始了对小康生活的向往,建设健康、幸福、美满的家庭也有了物质基础。但富裕不等于健康,更不等于幸福,还必须有科学文明的生活方式和正确乐观的人生态度。这样才能利于人的全面发展,才能利于社会的全面进步。

这套丛书把提高人的素质放在首要位置,突出贯穿科学、人文、健康、绿色的生活理念和思维方式,服务于养成、提高人的素质这一主题,可谓眼光远大。这套丛书关注现实,着眼未来,宣传科学理念,传播科学方针,开展科学普及,较好地做到了科学性、实用性与前瞻性的统一。如改革开放以来,随着社会经济的高速发展,

人民的物质生活水平由温饱型向小康型转变,倡导科学的家庭理财和健康、文明的消费行为与生活方式,就具有十分强烈的现实意义。

这套丛书紧密结合时代发展的需要,针对社会上的热点、难点,帮助人们解惑、解困,提供多元选择。随着中国社会的进步,家庭教育越来越受到人们的重视,近几年来,一些社会调查机构公布公众最关注的热点问题,子女教育居高不下。本丛书从教育学的角度讨论父母与孩子的关系,论述了孩子的教育和培养以及子女成长中遇到的各种问题,为家庭教育、子女成才提供了正确的指导。又如,中国自改革开放以来,社会生活的各个方面都发生了深刻的变化,作为社会基本单位的家庭,也在经历着各种不同观念和多元化生活方式的冲击,出现了一些新情况、新问题,如离婚率的升高、同居现象的出现、婚外情现象的大量增加,这对家庭的稳定构成巨大的挑战,本丛书对在家庭关系出现矛盾、危机时如何应对处理,也提出了行之有效的科学方法。

这套丛书作为有一定品味的科普读物,每本书都具有较强的系统性、逻辑性,且文字表述生动、鲜活,贴近民众、贴近实际生活,具有很强的可读性。

我相信,作为一套把科学研究和宣传普及相结合的雅俗共赏的科普读物,该丛书肯定会引起广大读者的浓厚兴趣,也会产生较大的社会影响和社会效益。丛书出版之际,应邀为之作序,深感欣慰,并借此向作者表示衷心的祝贺,向广大读者表示衷心的祝福。

童 星

2004年4月16日

前 言

家庭是由家庭成员构成的基本社会单位。随着近 30 年来中国人口政策的推行和社会变革,中国家庭正在由传统的家族式大家庭逐渐向核心家庭过渡。核心家庭中用于可支配的收入不断增加、人均消费能力提高,人们也越来越关注自身健康,以期通过多种途径改善生活质量、减少疾患、延年益寿。

人从出生—婴幼儿—儿童—少年—青壮年—中老年,经历了若干不同的生理阶段,而女性还要经历怀孕和哺乳等特殊的生理过程;我们需要科学的知识指导,才能比较顺利地走好一生的旅程。从小到大随着年龄增长,人体各系统、各器官组织的机能会逐步改变。某一天我们突然发现自己长大了、成熟了、衰老了,一切都在不知不觉之中发生。每个人的饮食、卫生、习惯在很大程度上直接左右我们的生活质量,既可引导我们健康长寿,也可导致我们快速走向衰亡。只有每个家庭成员的身体健康才能体现整个家庭的健康。

现代社会为我们创造了舒适的生活环境,丰富的物产满足了我们的各种需求。我们只要用很小的力气就能完成以往需要付出大量体力才能达到的各种生活目的。例如,家务劳动中,煤气、天然气和电的使用,给我们生活带来很大便利,使人们节省了大量的

时间和精力,有了更多的闲暇时间;各种交通或运输工具取代了我们长距离的步行,也节省了我们的体力,如上班我们可以自己开车、乘公交车、骑自行车,出外旅行可以乘飞机、火车、轮船和长途客车等等,而上楼下楼也可乘电梯,甚至可以坐在家中网上购物。

今天的中国,部分人过上了比较富裕的生活,商店货架上琳琅满目的物品任我们挑选,大人和小孩都能得到充裕的食品。一些家庭往往非常关注子女的饮食,导致孩子的能量摄入过多,青少年肥胖人数明显增加;另一些人单纯追求价格昂贵的、精制的食品消费,或者由于平时生活节奏快、摄取的食物单一,造成体内某些必需营养素的缺乏;营养过剩或营养不均衡的现象应引起我们高度的重视。当我们获取丰富的营养,而运动和能量消耗不足时,现代代谢性疾病便会发生。某些原来是成年人得的疾患,现在青少年中也出现了,如高血压、高血脂等。

我国近 50 年来较好地控制了传染病的蔓延,以往造成人群大面积感染、死亡率高的状况随着我国医药卫生事业的发展,得到明显改善。20 世纪 60 年代我国基本消灭了血吸虫病,有效地控制了结核病;20 世纪 80 年代以来我国普及计划免疫,新出生的孩子中极少有天花、脊髓灰质炎(小儿麻痹症)、猩红热等重症传染病的发生。但近 10 余年随着国门的开放,加上饮食习惯不当以及不良的生活方式,一些新的传染病在国内呈发展态势,如病毒性肝炎、艾滋病等;尤其是 2003 年在局部地区发生的非典型性肺炎(SARS),这些给了我们一个强烈的信号,必须重视个人卫生和公共卫生,爱护我们赖以生存的社会环境,只有这样,才能保证广大人民群众的身心健康。

近年来,我国居民的生活条件大为改善,尤其在东南沿海和一些大中城市,人们的购买能力迅速提高,如何吃好、用好、保证身体健康就引起了人们众多的讨论。上至中央领导,下至平民百姓,都十分关心自己的身体健康状况。我国营养学会、国务院食物与营

养咨询委员会和国家体育总局的专家们紧密围绕着大家关心的问题,制订了一系列政策性、指导性法规和使用手册,建议我国居民参照执行。

现代人的健康来自于平衡的膳食、良好的卫生习惯和适当的体育活动等。食物提供我们生长和生存的各种营养(素/成分),卫生习惯帮助我们改变传统陋习和避免疾病的传染,而体育锻炼则增强我们的体质。本书将原来在大学里教授的专门化科学理论用浅显、通俗的话语表述出来,同时向读者介绍《中国居民膳食指南》、《中国居民膳食宝塔》等中的有关内容,以便对照自身情况,及时调整日常饮食、运动量和改善家居卫生条件,使每一个人都能活得更健康。

我们希望通过这本书向家庭的每一个成员:爷爷、奶奶、外公、外婆、爸爸、妈妈和孩子们介绍一些如何保证或改善自己和家人健康的生活知识。

全书包括三个部分:

第一篇主要介绍营养学的基本知识,营养素的功能和食物来源;人体营养需要以及不同年龄段营养和饮食搭配之间的相互关系、原则和对策;试图通过通俗的语言介绍日常接触的科学生活理念,引导读者逐渐建立正确的营养观念和养成良好的饮食习惯。

第二篇主要介绍卫生与健康的关系,常见疾病的防治及生活习惯对健康的影响;人体不同年龄段生理和心理的卫生保健常识;家庭室内环境污染对人体健康的影响及防治方法;一般就医常识和家庭急救及护理方法。通过提倡健康的生活方式,引导人们既能充分利用自然环境和人为环境中的有利因素,又能防止其不良影响,共同创造一个健康、和谐、温馨的生活空间。

第三篇主要介绍运动处方的原理与内容,运动处方的制订方法与实施,家庭各成员包括青少年、中年、老年和妇女等不同人群

的健身运动处方,一些常见疾病的康复运动处方,最后较详尽地介绍运动锻炼中必须注意的卫生安全问题。力求既注重理论指导,又注重实践性及可操作性,目的在于普及科学锻炼的知识,把科学锻炼的方法交给广大人民群众,为增进读者及其家庭成员的健康、增强体质服务。

金 邦 荃

2003 年 8 月于英国诺丁汉

目 录

丛书序言·····	1
-----------	---

前 言·····	1
----------	---

营养篇·····	1
----------	---

一、营养与营养素 ·····	1
----------------	---

二、营养素的功能、食物来源与人体需要量·····	3
--------------------------	---

三、家庭不同成员的营养与饮食调理·····	45
-----------------------	----

四、食品选购与合理烹饪·····	95
------------------	----

卫生篇·····	108
----------	-----

一、卫生与保健 ·····	108
---------------	-----

二、个人卫生 ·····	137
--------------	-----

三、家庭卫生 ·····	165
--------------	-----

四、医药救护 ·····	185
--------------	-----

运动篇.....	212
一、生命在于运动	212
二、健身运动处方	238
三、康复运动处方	267
四、运动健身的安全保障	300
丛书后记.....	318

营养篇

一、营养与营养素

人一生都在不断地摄取食物,从中获取养分,才能保证生存、生长和繁衍后代。食物中的各种营养素或营养成分帮助我们构建身体的各个组成部分和组织器官,它们参与体内功能调节,缺一不可,它们包括宏量营养素和微量营养素两大类。

宏量营养素就像我们盖房子要用的砖瓦、水泥和沙子,主要用于修补和建造机体新的细胞和组织;就像汽车需要汽油一样,为我们生长、生活、学习、工作和运动提供所需要的能量。人们常说“人是铁、饭是钢,一顿不吃饿得慌”,能量保证我们有充沛的体力和精力去从事各项活动。

微量营养素多以促进剂或抑制剂(如酶的辅基等)的形式在体内参与调节各种生命活动,调控生物化学反应方向和人体的功能。它们在体内非常少,但就像中国人做菜要加味精一样,不可或缺。少了它们,机体就不能正常工作。最早在香港发现的维生素 B₁ 缺乏症,俗称“香港脚”,患者心脏功能损伤;当持续给予维生素 B₁ 一段时间后,其临床症状得以明显改善。

因此,营养对每一个人的身体健康、乃至生命都是十分重要的。我们从食物中汲取营养,营养素不断补充我们每天的消耗,周而复始地保持生命的继续。

俗话说“吃出来的病”。一个人若常年累月饮食不当就会出现肥胖等不良体征,使体质逐渐下降;而正确的饮食习惯和均衡的营养摄入才能提高健康水平,保持良好的体况。

(一)营养(nutrition) 人在生长发育过程中需要不断地从外界摄取食物,从中获取能量及养分并合成自身组成细胞,这个过程称为营养。因此,营养实际上是一个动态过程,也就是食物和营养素在体内的代谢过程。

(二)营养素(nutrients) 食物和饮水中能被机体充分消化、吸收、利用的物质称之为营养素,而吃进去后不被吸收、利用的物质不能称为营养素。营养素也就是食物中对身体有益的无机、有机物质。营养素一般分为六类,即水(water)、蛋白质(protein)、脂肪(fat)、碳水化合物(carbohydrate)、矿物质(mineral matter)、维生素(vitamin)。其中水、蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质中的钙、磷、镁统称为宏量营养素;微量元素和维生素被称为微量营养素。

(三)营养素的基本功能(the basic function of nutrients) 营养素在人体内各有不同的功能,主要是供给能量、构成机体组织、调节生理活动这三个基本功能。

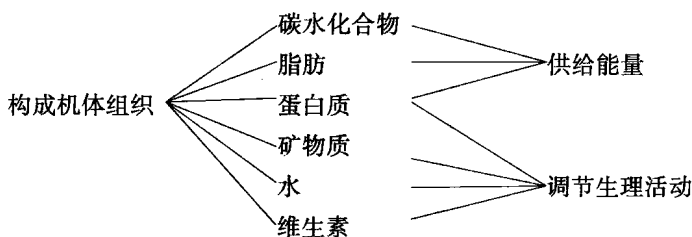


图1 六大营养素及其基本生理功能

二、营养素的功能、食物来源与人体需要量

人体的主要成分是水、蛋白质、脂肪和碳水化合物等,这些都不断地从食物中获取,以便不断地更新机体组织、储备机体所需的建筑材料和能源。不同食物含有的营养素不尽相同,只有摄取各种各样的食物,才能满足人体对各类营养素的需要。这些营养素在体内互相依赖、互相影响、互相制约,协同发挥作用。只吃一二种或几种食物,往往不能满足人体对多种营养素的需要,因为少数几种食物不可能包含人体所需的全部营养素。长期单调的饮食会直接影响人特别是儿童与青少年的正常生长发育,不利于人的身体健康。

表 1 人体的主要化学成分

	蛋白质	脂类	碳水化合物	水	矿物质	合计
%	17.0	13.8	1.5	61.5	6.2	100.0

注:以 25 岁的成年男性为标准计算

(一)食物的选择

每日三餐为我们提供主要的营养来源,保证我们健康成长,从而使我们以饱满的精力投入到繁重的学习、工作中去,并使生活质量得以明显改善。因此我们在对食物的选择上应该遵循 1997 年中国营养学会提出的《中国居民膳食指南》中的八条原则,达到平衡膳食、合理营养、促进健康的目的。

(二)合理搭配食物

我国将食物分为五大类,即谷类及薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果类、食用油类。

我们在挑选主食时,不能光以个人的嗜好来确定长期食用的主食。曾经有人因长期吃精制米饭,动物性食物和蔬菜瓜果摄入不足,而导致维生素 B₁ 缺乏症——脚气病,俗称香港脚。我国营养界的前辈郑集先生在 20 世纪 30 年代就提倡食用糙米,以增加 B 族维生素的摄入。因此我们要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮,多吃蔬菜、水果和薯类,以获得大量的维生素、微量元素、膳食纤维,一方面对保护心血管、增强抗病能力起着十分重要的作用,另一方面膳食纤维可以促进胃肠蠕动,改善消化道的功能。

还应注重食物中营养成分的互补性。除人乳和蛋品外,其他食物中蛋白质的氨基酸种类和数量各不相同。如谷类蛋白质含量低并缺乏赖氨酸,而大豆蛋白质含量较高且富含赖氨酸。通过这两种食物的合理搭配,可以使食物中的氨基酸相互补充,提高食物蛋白质的生物学利用价值。

(三)中国居民膳食指南(简介)

1. 食物多样、谷类为主。人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素。因而提倡人们广泛食用多种食物。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类。蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜种类繁多,包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用菌等。不同品种所含营养成分不尽相同,甚至悬殊很

大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果,它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质、膳食纤维、天然抗氧化物的主要来源。

3. 每天吃奶类、豆类或其制品。奶类除含丰富的蛋白质和维生素外,含钙量较高,且钙的利用率也很高,是天然钙质的极好来源。多饮用奶或奶制品,可以提高青少年的骨密度,延缓中老年人骨质丢失的速度。豆类是我国的传统食品,含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。它可以提高我国农村人口的蛋白质摄入量,又可防止过多消费肉类等。

4. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高。肉类铁的利用率较好。鱼类含有不饱和脂肪酸,有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏维生素 A、维生素 B₁₂、叶酸含量丰富,但内脏一般含胆固醇较高,食用时应适量。有条件的地区动物性蛋白质的供应量应占总需要量的 40%~50%。

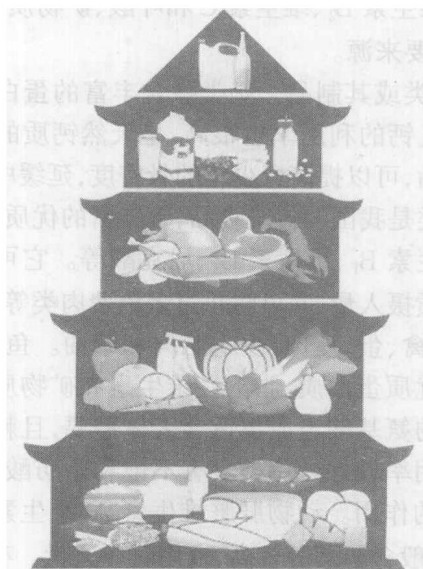
5. 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重。人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。如果进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存,从而使体重增加,甚至引起肥胖;反之,能量不足可引起消瘦,造成劳动能力下降。

6. 吃清淡少盐的膳食。吃清淡的食物有利于健康,因为食盐摄入量(主要是钠)与高血压发病呈正相关关系。

7. 饮酒应适量。无节制地饮酒会发生多种营养素缺乏,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险,对个人健康和社会稳定都是有害的。

8. 吃清洁卫生、不变质的食物。在选购食物时应当选择外观好,没有污泥、杂质,没有变色、变味并符合卫生标准的食物。集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传播的机会。

中国居民平衡膳食宝塔



油脂类
25 克

奶类及奶制品
100 克
豆类及豆制品
50 克

畜禽肉类
50—100 克
鱼虾类
50 克
蛋类
25—50 克

蔬菜类
400—500 克
水果类
100—200 克

谷类
300—500 克

宝塔说明

一、平衡膳食宝塔共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

二、宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重。

三、宝塔建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围,适用于一般健康成年人,在应用时还要根据个人情况适当调整。

(四)蛋白质(protein)

蛋白质是人体一切组织细胞重要的组成部分,成人体内蛋白质数量约占体重的 16%~19%。其中大部分用于合成新的组织蛋白,每日约有 3% 的体蛋白分解代谢更新(即每天纯消耗约 20 克蛋白质)。肌肉是体内蛋白质含量较高的组织,其蛋白质含量达