

134 种

图文对照，教你认识常见食物
查阅方便，轻松掌握食物营养成分

食物营养成分速查手册

Shiwu Yingyang Chengfen Sucha Shouce



了解食物，
分析营养，吃出健康

把握饮食营养关键，严防病从口入

胡维勤 主编



食物成分随手查，健康饮食每一天



安心家庭

食物营养成分 速查手册

胡维勤◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

食物营养成分速查手册 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018.6

(安心家庭)

ISBN 978-7-5388-9609-1

I. ①食… II. ①胡… III. ①食品营养-营养成分-
手册 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058801 号

食物营养成分速查手册

SHIWU YINGYANG CHENGFEN SUCHA SHOUCHE

作 者 胡维勤

项目总监 薛方闻

责任编辑 徐 洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9609-1

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

目录

CONTENTS

Part 1 健康饮食小常识

- 002 食物营养成分须知
- 004 日常热量摄入标准
- 005 饮食生活介绍

Part 2 常见食材篇

谷类及制品

- | | |
|--------|--------|
| 010 小麦 | 014 小米 |
| 012 大米 | 015 薏米 |
| 013 玉米 | |

薯类

- | | |
|---------|------------|
| 018 马铃薯 | 020 甘薯（红心） |
|---------|------------|

豆类及其制品

- | | |
|--------|---------|
| 021 黄豆 | 026 赤小豆 |
| 023 黑豆 | 027 豆腐 |
| 024 绿豆 | 028 豆浆 |
| 025 蚕豆 | |





蔬菜类

031	白萝卜	047	黄瓜
033	胡萝卜	048	苦瓜
034	扁豆	049	南瓜
035	豇豆	050	大蒜头
036	荷兰豆	051	大葱
037	毛豆	052	洋葱
038	豌豆	053	韭菜
039	四季豆	054	生菜
040	秋葵	055	白菜
041	茄子	056	芹菜
042	番茄	057	菠菜
043	辣椒	058	花菜
044	青椒	059	芋头
045	甜椒	060	莲藕
046	冬瓜	061	山药

菌菇、藻类

067	金针菇	072	银耳
069	香菇	073	海带
070	大红菇(干)	074	紫菜(干)
071	秀珍菇		

水果类

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----|
| 076 | 苹果(红富士) | 093 | 菠萝 |
| 079 | 雪梨 | 094 | 荔枝 |
| 081 | 蜜桃 | 095 | 芒果 |
| 083 | 樱桃 | 096 | 桂圆 |
| 084 | 葡萄(巨峰) | 097 | 木瓜 |
| 085 | 石榴(玛瑙) | 098 | 杨桃 |
| 086 | 草莓 | 099 | 椰子 |
| 087 | 猕猴桃 | 100 | 枇杷 |
| 088 | 柿子 | 101 | 橄榄 |
| 089 | 橙子 | 102 | 番石榴 |
| 090 | 蜜橘 | 103 | 杨梅 |
| 091 | 柠檬 | 104 | 榴莲 |
| 092 | 香蕉 | | |

坚果及种子类

- | | | | |
|-----|-------|-----|----|
| 105 | 白果(干) | 108 | 腰果 |
| 107 | 核桃 | 109 | 花生 |





肉类及其制品

111	猪肉(肥瘦)	126	鸡肝
113	猪肝	127	鸡胗
114	猪肾	128	鸡心
115	猪心	129	鸡翅
116	猪肺	130	鸭肉
117	猪肚	131	鸭血
118	猪蹄	132	鹅肉
120	牛肉(肥瘦)	133	鹅肝
121	牛肚	134	鸽
123	羊肉(肥瘦)	135	兔肉
125	土鸡		

水产类

138	草鱼	146	沙丁鱼
140	鲑鱼	147	鳕鱼
141	鲤鱼	149	龙虾
142	鲈鱼	150	牡蛎
143	鲫鱼	152	海参
144	鲳鱼	153	墨鱼
145	带鱼		

乳类及其制品

- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| 154 | 牛奶 | 157 | 奶酪 |
| 156 | 酸奶 | | |

蛋类

- | | | | |
|-----|----|-----|-----|
| 159 | 鸡蛋 | 162 | 鹌鹑蛋 |
| 161 | 鸭蛋 | | |

Part 3 零食篇

- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| 164 | 麦片 | 166 | 饼干 |
| 165 | 蛋糕 | 167 | 面包 |

Part 4 糖类篇

- | | | | |
|-----|----|-----|-----|
| 170 | 冰糖 | 172 | 蜂蜜 |
| 171 | 红糖 | 173 | 巧克力 |





Part 5 调料篇

食用油类

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 176 | 玉米油 | 178 | 橄榄油 |
|-----|-----|-----|-----|

调料类

- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| 180 | 酱油 | 183 | 盐 |
| 182 | 白醋 | 184 | 八角 |

附录

- | | |
|-----|----------|
| 186 | 食物脂肪酸含量 |
| 193 | 食物碘含量 |
| 197 | 食物血糖生成指数 |

The background is a vibrant yellow with a textured, slightly mottled appearance. Scattered across the background are faint, white line-art illustrations of various food items: a head of lettuce at the top, a tomato, a mushroom, a head of cauliflower, a fish, a slice of citrus fruit, a carrot, and a piece of meat at the bottom.

Part

1

**健康饮食
小常识**

食物营养成分 须知

食物的营养成分主要包括热量、蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质和水、膳食纤维等。人体必需的营养都从各类食物中获得，下面就分别介绍这些食物的营养成分。

1 脂肪

脂肪既是人体组织的重要构成部分，又是提供热量的主要物质之一。脂肪的能量密度是每克 37000 焦耳，亦即 9 大卡。脂肪来源有动物性来源和植物性来源。植物油中亚油酸和亚麻酸含量比较高，营养价值比动物脂肪高。动物的贮存脂肪几乎不含维生素，但肝脏、奶和蛋类的脂肪富含维生素 A 和维生素 D。植物油富含维生素 E。

2 维生素

维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。维生素既不参与构成人体细胞，也不提供能量。人体对维生素的日需要量常以毫克或微克计算，但一旦缺乏就会引发相应的维生素缺乏症，对健康造成损害。

3 矿物质

矿物质是人体内无机物的总称。和维生素一样，是人体必需的元素，矿物质无法自身产生、合成，每天矿物质的摄取量也是基本确定的，但随年龄、性别、身体状况、环境、工作状况等因素有所不同。虽然矿物质在人体内的总量不及体重的 5%，也不能提供能量，但是在维持人体组织的生理功能中发挥重要的作用。

4 热量

热量除了给人在从事运动、日常工作和生活所需要的能量外，同样也提供人体生命活动如血液循环、呼吸、消化吸收等所需要的能量。热量来自糖类、脂肪和蛋白质。糖类产生热量为 16.7 千焦 / 克，蛋白质产生热量为 16.7 千焦 / 克，脂肪产生热量为 37.7 千焦 / 克。

5 糖类

糖类是为人体提供热能的三种主要的营养素中之一，糖类是生命细胞结构的主要成分及主要供能物质，并且有调节细胞活动的重要功能。膳食中缺乏糖类将导致全身无力、疲乏、血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等，严重者会导致低血糖昏迷。

6 膳食纤维

膳食纤维是指植物中天然存在的、提取的或合成的糖类的聚合物，其聚合度 $DP \geq 3$ ，不能被人体小肠消化吸收，对人体有健康意义。其包括纤维素、半纤维素、果胶、菊粉及其他一些膳食纤维单体成分等。它对于人体的作用是防治便秘、减肥、预防结肠和直肠癌、防治痔疮、促进钙质的吸收等。



日常热量 摄入标准

不同的人在不同的年龄阶段所需的热量是不同的。正确地摄入适当的热量，才能维持我们正常的身体功能，又不至于造成脂肪的堆积，影响身材。

每日所需热量的计算方法

Step1 确定自己的身体活动量

身体活动水平低：大部分时间是坐着，生活中主要保持静态

身体活动水平普通：工作有需要站立，会进行适当运动

身体活动水平高：主要从事体力活动，或者是有运动习惯的人群

Step2 不同年龄阶段的男女所需热量

单位：千焦 / 日

身体活动量	女性			男性		
	低	普通	高	低	普通	高
18~29 岁	7116	8162	9418	9418	11093	12558
30~49 岁	7325	8372	9627	9627	11093	12767
50~69 岁	6907	8162	9209	8790	10046	11720
70 岁以上	6069	7116	8372	7744	10046	10465

饮食生活 介绍

健康的饮食生活，需要我们对食材进行选择，适当地食用各类食物，同时还需要合理搭配，以达到均衡营养的目的。

1 谷类

谷类是小米、大米、玉米、小麦、高粱等的总称。它们是膳食中能量的主要来源，在农村中它们往往也是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主要食物时，应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。加工的谷类食品如面包、烙饼、切面等应折合成相当的面粉量来计算。每人每天应该吃 300 ~ 500 克谷类。



2 蔬菜、水果类

蔬菜和水果经常放在一起，因为它们有许多共性，但不能完全相互替代。蔬菜每天应吃 350 克以上（黄绿色蔬菜应吃 120 克以上），水果每天应吃 200 克以上。果蔬主要成分是人体必需的维生素、无机盐及植物纤维，蛋白质和脂肪含量较少。它还含各种有机酸、芳香物质及各种色素成分，对调节人们的口味也有重要的意义。



3 豆类

豆类及豆制品蛋白质含量很高，在 20% ~ 40%，以大豆含量最高。且蛋白质的质量也好，蛋白质组成接近人体需要。宜与豆类混配食用以补充含量较少的赖氨酸。维生素以 B 族维生素最多，富含钙、磷、铁、钾、镁等无机盐，是膳食中难得的高钾、高镁、低钠食品。

4 乳类及其制品

乳类营养素比较全面，营养价值高且易消化吸收，适合病人、幼儿和老年人食用。牛奶是人类最普遍食用的奶类，富含矿物质，是人体钙的最佳来源，钙磷比例非常利于钙的吸收。鲜奶经加工可制成各种奶制品，如奶粉、酸奶和奶酪等，不同的奶制品其营养价值不同。

5 肉类

肉类是动物的皮下组织及肌肉，可以食用。含蛋白质丰富，一般在 10% ~ 20%，蛋白质属优质蛋白质，不仅含有的必需氨基酸全面、数量多，而且比例恰当，接近于人体的蛋白质组成，容易消化吸收。肉类含有 1% 左右无机盐，瘦肉中较多，特别是脏器内含量很丰富，还有较多的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 D 和烟酸等。

牛肉	含丰富蛋白质，组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对术后和病后调养有滋补功效
猪肉	滋阴润燥，可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。猪排滋阴，猪肚补虚损、健脾胃
鸡肉	含蛋白质、脂肪、维生素、胆固醇、钙、磷、铁等多种成分，有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉的功效

6 海鲜类

鱼虾蟹贝类营养价值高，富含优质蛋白质、人体必需的脂肪酸和 DHA、IPA 等多种营养物质，对于动脉硬化、心脏病、高血压、脑肿瘤等疾病有较好的防治效果。各种鱼虾蟹贝类的组织中含有多种可溶性呈味物质，形成不同水产食品的固有风味特色。

鱼	常吃鱼有健脑、护心降脂、补钙、养血、防糖尿病和高血压、抗氧化、防畸变的作用
虾	蛋白质丰富，肉质松软易消化，无腥味和骨刺，含丰富矿物质，能增强免疫力、补肾壮阳、抗早衰
蟹	蟹不但味奇美，而且营养丰富，是一种高蛋白的补品，对滋补身体很有益处
贝	高蛋白低脂肪，氨基酸组成较全面，适宜高胆固醇、高血脂者和患支气管炎、胃病的人食用

7 蛋类

蛋类富含优质蛋白、脂肪酸、胆固醇和其他各类营养素，如微量元素钾、磷、钠、镁等，铁的含量尤为丰富，但钙相对不足。所以，将奶类与蛋类共同食用可营养互补。蛋类中维生素 A、B 族维生素也很丰富。



8 菌菇、藻类

菌藻类可分为菌菇和海藻两类。菌藻类食物富含蛋白质、膳食纤维、糖类、维生素和微量元素。菌藻类食物除了提供丰富的营养素外，还具有明显的保健作用。蘑菇、香菇、银耳、黑木耳等有增强人体免疫力、抗肿瘤、降血脂和胆固醇、防止动脉粥样硬化等作用。海带能治疗缺碘性甲状腺肿大，有预防白血病及骨癌的作用。



9 糖类

甜食并没有想象中的那么坏。运动前适量吃些甜食可满足人体运动时所需的部分能量供应；过于疲劳与饥饿时，体内热能失去过多，吃些甜食，其中糖可比一般食物更快地被血液吸收，迅速补充体能。所以，适量地吃一些糖果等甜食，是不会有问题的，但是如果过多食用甜食，会引发高血糖、高血压、肥胖等多种疾病。

