

家庭科学饮食

张丹天舒 编著

中国城市出版社



家庭科学饮食

张丹 天舒 编著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭科学饮食/张丹, 天舒编著. —北京: 中国城市出版社, 2000.7

ISBN 7-5074-1154-0

I. 家… II. ①张…②天… III. 食品营养: 合理营养—通俗读物 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 66201 号

责任编辑 郭 垦

封面设计 吴 涛

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮 编 100013

电 话 84275833 传 真 84278264

电子信箱 cncity@peoplespace.net

经 销 新华书店

印 刷 北京京丰印刷厂印刷

字 数 252 千字 印 张 13

开 本 850×1168 (毫米) 1/32

印 次 2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001—5000 册 定 价 22.00 元

·版权所有、翻印必究·

前 言

“民以食为天”，每个人每天都离不开饮食。但人为什么要饮食，怎样饮食，具体地说怎样科学地饮食，才能吃得好、身体健康、长寿，却未必人人皆知。现时我国有相当多的人只知饮食，而不知为什么要饮食，不懂得怎样科学地饮食。他们每天饮食（摄食）只是出于人的生理本能而已。这是不能与现代社会生活相适应的。

人的生存、生活、学习和工作，需要有旺盛的生命力，而人的生命、精力、健康、长寿都离不开营养。营养则来自于饮食。人通过饮食，从食物（品）中摄取营养，维持生命和旺盛精力，促进健康，获得长寿。所以，食物（品）是人类生存和发展的最重要的物质基础。这就是人为什么要饮食的基本原因。

人们生活在现代社会中，既要知道为什么要饮食，还要懂得怎样科学地饮食，但目前我国尚有不少人在饮食和营养方面还存在着模糊的认识：有的

认为不论吃什么食物（品），吃饱就行；有的则认为食在口福，享受第一。他们只片面追求色、香、味、口感好，以为吃得香、吃得多、吃得名贵就是好。这些认识都是缺乏科学性的，是不科学饮食的表现。实际上，吃饱并不等于营养好。如果一个人每天总吃一种食物，即使这种食物质量再好，也很难达到理想的营养水平。没有食物的合理搭配，吃饱了还可能出现营养缺乏，或引起其他营养疾病问题。生活富裕了，有钱，吃得香（色、香、味、口感好）、吃得多、吃得名贵、高级，口福满足了，也不等于营养好，身体不一定就健康，长寿。相反，片面追求口福享受，还会招致烦恼，吃出问题，损害健康，引来“富贵病”或不治之症，乃至缩短寿命。正如我国历史上著名医圣张仲景对饮食问题所指出的：“若得相宜则益体，害则成疾。”饮食，能养身治病，也能伤身致病（命），关键在于科学、合理与否。国外大量研究、实践和调查统计材料表明，饮食与环境是人类生、老、病、死的主要因素。导致人的疾病乃至死亡的原因，约有三成至五成是由于饮食不科学所致。据世界有关调研报告指出，在现代10种排在首列的人类致死因素中，有6种与饮食相关，

②

其中3种，即心血管病、糖尿病和癌症，则为致死的主要病因，尤其是癌症与饮食息息相关。美国科学院饮食与癌症委员会最新研究告示：“大多数癌症可能是由于生活习惯和饮食所决定，而不是由于遗传上的差异。”研究结果表明，人类50%以上的癌症与食物因素有关。世界有关调研报告论证指出：“对某些国家和地区来说，改变人们某些不科学的饮食和不良的饮（膳）食习惯，可能使某些癌症的死亡率减少10%~90%，平均死亡率降低35%。”

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了解甚少，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严重的社会问题。例如：在少年儿童当中，有的人由于营养过剩而长成了“小胖墩儿”；有的由于偏食、挑食，引起营养不良，身体呈现“豆芽型”；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再是传染病，而是心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病。可见身体健康与科学饮食有着多么密切的关系。

本书采用深入浅出的文字介绍健康的营养准则和科学饮食的方法，力求突出科学性和实用性，是现代家庭的必备读物。

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

作者

目 录

上篇 营养需求与科学饮食

第一章 营养对人体的作用 / 3

一、蛋白质：构成人体组织细胞的基本物质 / 5

1. 蛋白质对人体的作用 / 5
2. 蛋白质的生理价值 / 7
3. 蛋白质的主要食物来源 / 8

二、脂肪：供给人体热能 / 10

1. 中性脂肪对人体的生理作用 / 10
2. 类脂对人体的生理作用 / 12
3. 脂肪的食物来源 / 13

三、碳水化合物:提供热能,保肝解毒 /13

1. 碳水化合物对人体的生理作用 /14
2. 碳水化合物的主要食物来源 /15

四、矿物质:构成人体组织,维持水电平衡 /16

1. 矿物质对人体的生理作用 /16
2. 主要矿物质的主要食物来源 /17

五、维生素:维持生命机体的健康 /19

1. 各种维生素对人体的生理作用 /20
2. 各种维生素的主要食物来源 /24

六、食物纤维:利于通便,利于消化 /26

1. 食物纤维对人体的生理作用 /26
2. 食物纤维的主要食物来源 /28

七、水:人体生命的源泉 /28

1. 水对人体的生理功能 /29
2. 水的主要食物来源 /30

八、各种营养素之间的相互作用 /30

1. 营养素相互作用的方式 /31

2. 生热营养素之间的相互作用 /31
3. 维生素与生热营养素之间的相互作用
4. 无机盐与生热营养素之间的相互作用 /32
5. 无机盐和维生素的相互作用 /32
6. 氨基酸之间的相互作用 /33
7. 维生素之间的相互作用 /33

第二章 家庭不同成员的科学营养需求 /35

一、婴幼儿科学营养的饮食需求 /37

1. 婴儿期科学营养的饮食需求 /37
2. 幼儿期科学营养的饮食需求 /47

二、青少年科学营养的饮食需求 /54

1. 青少年的营养特点 /55
2. 青少年对各种营养素的需求 /55

三、青少年科学营养的饮食需求 /64

1. 青壮年的营养特点 /64
2. 青年人对各种营养素的需求 /65
3. 壮年人对各种营养素的需求 /69

四、老年人科学营养的饮食需求 /72

1. 老年人的营养特点 /72

2. 老年人对各种营养素的需求 /75
3. 老年人科学营养的良好饮食习惯 /80

五、女性不同时期的科学营养需求 /82

1. 月经期科学营养的饮食需求 /82
2. 孕产期科学营养的饮食需求 /83
3. 哺乳期科学营养的饮食需求 /89
4. 更年期饮食 /90

第三章 日常食物的营养成分及作用 /93

一、粮食蔬菜与果品 /95

1. 粮食类作物的营养成分及作用 /95
2. 各类蔬菜的营养成分及作用 /101
3. 各类果品的营养成分及作用 /121

二、肉蛋禽与水产品 /134

1. 肉、蛋、禽的营养成分及作用 /134
2. 水产品的营养成分及作用 /140

第四章 饮食的搭配禁忌 /153

一、蔬菜类的搭配禁忌 /155

1. 葱的搭配禁忌 /155

2. 蒜的搭配禁忌 /156
3. 韭菜的搭配禁忌 /157
4. 芥菜的搭配禁忌 /157
5. 芹菜的搭配禁忌 /157
6. 辣椒的搭配禁忌 /158
7. 茼蒿的搭配禁忌 /159
8. 竹笋的搭配禁忌 /159
9. 茄的搭配禁忌 /159
10. 黄瓜的搭配禁忌 /159
11. 南瓜的搭配禁忌 /160
12. 金瓜的搭配禁忌 /161
13. 胡萝卜的搭配禁忌 /161
14. 萝卜的搭配禁忌 /162
15. 菠菜的搭配禁忌 /162
16. 花生仁的搭配禁忌 /163

二、果品类的搭配禁忌 /163

1. 李子的搭配禁忌 /164
2. 梅子的搭配禁忌 /164
3. 柿子的搭配禁忌 /165
4. 柑、桔的搭配禁忌 /165
5. 山楂的搭配禁忌 /166
6. 菱角的搭配禁忌 /167

7. 银杏的搭配禁忌 /167

8. 栗子的搭配禁忌 /167

9. 核桃的搭配禁忌 /167

三、肉蛋禽类的搭配禁忌 /168

1. 猪肉的搭配禁忌 /168

2. 猪肝的搭配禁忌 /169

3. 牛肉的搭配禁忌 /170

4. 牛肝的搭配禁忌 /170

5. 羊肉的搭配禁忌 /171

6. 狗肉的搭配禁忌 /171

7. 鸡肉的搭配禁忌 /172

8. 鸭肉的搭配禁忌 /173

9. 野鸡的搭配禁忌 /173

10. 鸡蛋的搭配禁忌 /174

四、水产品类的搭配禁忌 /175

1. 鲤鱼的搭配禁忌 /175

2. 鲫鱼的搭配禁忌 /175

3. 鳝鱼的搭配禁忌 /176

4. 虾的搭配禁忌 /176

五、调料饮料类的搭配禁忌 /177

1. 酱、酱油的搭配禁忌 /177

2. 醋的搭配禁忌 /178
3. 糖的搭配禁忌 /178
4. 牛奶(含羊奶、马奶)的搭配禁忌 /179
5. 茶饮料食物的搭配禁忌 /180
6. 咖啡的搭配禁忌 /181

下篇 家庭四季饮食的科学设计

第一章 春季饮食的科学设计 /187

一、春季饮食的科学要求 /189

二、春季早餐的科学设计 /190

1. 婴幼儿春季早餐的科学设计 /190
2. 青少年春季早餐的科学设计 /193
3. 青壮年春季早餐的科学设计 /194
4. 老年人春季早餐的科学设计 /196
5. 妇女特殊时期春季早餐的科学设计 /197

三、春季午餐的科学设计 /203

1. 婴幼儿春季午餐的科学设计 /203
2. 青少年春季午餐的科学设计 /206
3. 青壮年春季午餐的科学设计 /210
4. 老年人春季午餐的科学设计 /212

5. 妇女特殊时期春季午餐的科学设计 /215

四、春季晚餐的科学设计 /223

1. 婴幼儿春季晚餐的科学设计 /223
2. 青少年春季晚餐的科学设计 /227
3. 青壮年春季晚餐的科学设计 /231
4. 老年人春季晚餐的科学设计 /234
5. 妇女特殊时期春季晚餐的科学设计 /238

第二章 夏季饮食的科学设计 /247

一、夏季科学饮食的需求 /249

二、夏季早餐的科学设计 /250

1. 婴幼儿夏季早餐的科学设计 /250
2. 青少年夏季早餐的科学设计 /252
3. 青壮年夏季早餐的科学设计 /254
4. 老年人夏季早餐的科学设计 /255
5. 妇女特殊时期夏季早餐的科学设计 /256

三、夏季午餐的科学设计 /263

1. 婴幼儿夏季午餐的科学设计 /263
2. 青少年夏季午餐的科学设计 /266
3. 青壮年夏季午餐的科学设计 /270

4. 老年人夏季午餐的科学设计 /273
5. 妇女特殊时期夏季午餐的科学设计 /277

四、夏季晚餐的科学设计 /284

1. 婴幼儿夏季晚餐的科学设计 /284
2. 青少年夏季晚餐的科学设计 /287
3. 青壮年夏季晚餐的科学设计 /290
4. 老年人夏季晚餐的科学设计 /293
5. 妇女特殊时期夏季晚餐的科学设计 /296

第三章 秋季饮食的科学设计 /305

一、秋季科学饮食的需求 /307

二、秋季早餐的科学设计 /308

1. 婴幼儿秋季早餐的科学设计 /308
2. 青少年秋季早餐的科学设计 /310
3. 青壮年秋季早餐的科学设计 /312
4. 老年人秋季早餐的科学设计 /313
5. 妇女特殊时期秋季早餐的科学设计 /315

三、秋季午餐的科学设计 /321

1. 婴幼儿秋季午餐的科学设计 /321
2. 青少年秋季午餐的科学设计 /325

3. 青壮年秋季午餐的科学设计 /328
4. 老年人秋季午餐的科学设计 /331
5. 妇女特殊时期秋季午餐的科学设计 /335

四、秋季晚餐的科学设计 /341

1. 婴幼儿秋季午餐的科学设计 /341
2. 青少年秋季晚餐的科学设计 /344
3. 青壮年秋季晚餐的科学设计 /347
4. 老年人秋季晚餐的科学设计 /352
5. 妇女特殊时期秋季晚餐的科学设计 /356

第四章 冬季饮食的科学设计 /363

一、冬季科学饮食的要求 /365

二、冬季早餐的科学设计 /367

1. 婴幼儿冬季早餐的科学设计 /367
2. 青少年冬季早餐的科学设计 /368
3. 青壮年冬季早餐的科学设计 /370
4. 老年人冬季早餐的科学设计 /371
5. 妇女特殊时期冬季早餐的科学设计 /372

三、冬季午餐的科学设计 /378

1. 婴幼儿冬季午餐的科学设计 /378