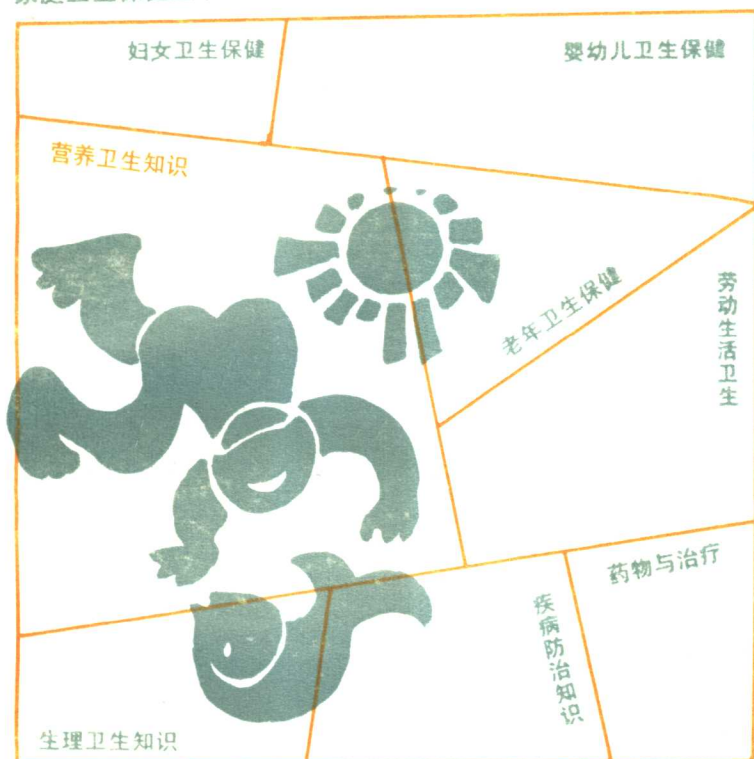


家庭卫生保健丛书



营养卫生知识

苏丽雯 路齐一 编选

6-5

中国居民出版社

家庭卫生保健丛书

营养卫生知识

苏丽雯 路齐一 编选

中国医药出版社

家庭卫生保健丛书

营养卫生知识

苏丽雯 路齐一编选

•

中国医药出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京市永乐店达明印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092 毫米1/32 印张4.875

字数95,000

1989年5月北京第1版

1989年5月第1次印刷

印数1—10,100

ISBN 7-5050-0381-X/R · 10

定价, 1.45元

前 言

《家庭卫生保健丛书》是一套卫生科普书。它是由苏丽雯和路齐一同志合编的。他们两人利用工作之余,经过长期的工作,从全国各地出版的卫生科普、杂志、报纸和资料中挑选、整理出这些文章,总共有一千五百余篇。其中多数文章的题目是编者加注的。文章的基本内容则是由各省市医学专家、医务工作者及科普工作者编写的。因而,从某种意义上讲,这部书又是一部上千人的大合作。书中所包括的医药卫生常识内容丰富、通俗、易懂;形式活泼、生动,在群众化方面亦做出一定的努力。

当然,书中也存在不少问题和缺点。例如,因是综合性的普及读物,所以在分类上就比较困难,编者在这方面尽管作了努力,亦欠完善,只好打破一些学科之间的界线,基本上按人们生活习惯进行编排的,当然,这也是一种尝试,希望能在今后的实践中,使书的内容和形式逐步得到改进。

希望今后我们卫生科普事业能得到更迅速的发展,为提高我国人民的精神文明和健康水平,为提高我国人民的医药卫生科学知识水平作出贡献。

吕 丙 奎

1月16日

编 者 的 话

《家庭卫生保健丛书》是一套卫生科普书，这套书共分八册。本册为其中之一，主要介绍营养卫生知识，包括营养概论、食品保健、饮食卫生三个方面。在这册书中，我们一共选编了155个问题，参考和整理了80余人的文章或文中部分内容（其中有80多篇文章由韩冰、吴炳月、苏丽雯等同志专为本书写的），他们的名单如下（以下人名按文章或基本内容的出现顺序排列）：

马福云、李怀琳、陈 朴、刘义贤、邵维国、李松龄、
王瑞玢、李爱群、刘克俭、王 楠、郑会斌、朱宝文、
石法轩、乐 路、石 柯、苏 科、吴炳月、刘成忠、
吕兴久、刘健英、苏丽雯、陆惟鑫、赵 刚、王本慈、
邵 芝、苏 芳、徐 辑、韩少波、常嘉旺、齐文泉、
韩 冰、禹 青、龚理月、杨殿奎、刘惠荣、任进强、
何春林、之 春、陈泽霖、贾四君、秋 华、韩一军、
蔡学义、尉梅荣、杨正平、历 记、陈正虎、林宇航、
高鸿昌、卫正勋、曾昭敬、丰 收、袁洪业、桑 隆、
戴晓钟、梁兆松、董天恩、赵世一、刘旭光、正恪筠、
马永驰、张昌祺、李 力、连耀林、王树基、崔 颖、
小 囡、刘国柱、沈占宣、郭志汤、万 山、何杰德、
卢杰雄、姚根洲、李 明、张宏誉、洪 生、山 一。

以上我们所提到的这80多人，他们多是医学专家、医药工作者，也有翻译和科普工作者。他们的文章为本书提供了基础，特别是一些高水平的文章，为本书增添了光彩。如果没有他们的工作，这本书是不可能问世的，为此我们向他们表示衷心的感谢！

家庭卫生保健方面的知识，内容繁多，包罗万象，为了使读者较全面地掌握这方面的科技知识，我们在其他几册书里编选了以下几个方面的内容：

- 婴幼儿卫生保健；
- 妇女卫生保健；
- 计划生育与优生；
- 老年卫生保健；
- 生理卫生知识；
- 劳动生活卫生知识；
- 营养卫生知识；
- 疾病防治知识；
- 药物与治疗知识。

由于时间仓促、水平有限、资料欠缺、因此书中难免有不少错误和不足，恳请广大读者给以批评指正。我们希望广大医务工作者、科普工作者，能在这方面做出新的成绩，为繁荣我国的科普事业，为提高中华民族的科学文化水平和健康水平而努力。

最后，对于中华全国中医学会的吕炳奎等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢；对于韩冰、常嘉旺、吴炳月、于旭光等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢！

编 者

目 录

一、营养概论

中医是怎样谈饮食养生的?	(1)
食物中有哪些营养?	(2)
营养与身高有什么关系?	(3)
为什么人体不能缺少微量元素?	(4)
每天人体的无机盐及其需要量有多少?	(6)
人体内的钙与磷有什么作用?	(6)
钼与人体发育有关系吗?	(8)
金属元素铁与人体健康有什么关系?	(8)
体内如果缺锌会有什么影响?	(9)
多吃碘好吗?	(10)
钴和维生素B ₁₂ 与身体健康有什么关系?	(11)
人需要维生素是越多越好吗?	(12)
葡萄糖为什么对人体有较高的营养价值?	(12)
食物酸碱度与人体健康有什么关系?	(13)
何谓“第六营养素”?	(14)
怎样计算你每天需要多少营养?	(15)
何谓“粥疗法”?	(24)
治疗须发早白的饮食疗法有哪些?	(25)
蔬菜在人体中有什么作用?	(25)

二、食品保健

为什么说小米是产妇和体弱者的好粮食?	(27)
玉米有哪些营养?	(27)
玉米须能利尿吗?	(28)
黄豆为什么有“植物肉”和“绿色乳牛” 的美称?	(29)
黄豆的医疗效用是什么?	(29)
绿豆有哪些营养价值?	(29)
为什么绿豆汤是祛暑的良药?	(30)
赤小豆是利水消肿的佳品吗?	(30)
怎样用黑豆治病?	(31)
豆腐能治病吗?	(32)
扁豆能治病吗?	(33)
花生红衣能治哪些病?	(33)
花生壳为什么会有降压及降胆固醇的作用呢?	(34)
芝麻有何营养和主要医疗作用?	(34)
芹菜怎样药用?	(35)
为什么说油菜是孕妇和婴儿的菜用良药?	(35)
干眼和夜盲症病人吃韭菜有什么好处?	(36)
为什么胃溃疡、糖尿病以及体弱者 要多吃洋白菜?	(36)
香菜能透疹和散风吗?	(37)
葱可预防心血管病吗?	(37)
大蒜有哪些营养?	(38)
为什么高血压和动脉硬化患者要多吃洋葱? ...	(39)

吃辣椒有哪些利和弊？	(40)
吃西红柿对身体有什么好处？	(40)
冬瓜皮也能治病吗？	(41)
黄瓜对人体健康有哪些好处？	(42)
豇豆能治什么病？	(43)
为什么冬吃萝卜好处多？	(43)
为什么胡萝卜营养价值高？	(44)
哪些病常吃山药有好处？	(44)
马铃薯为什么列入胃病、肾病和心脏病的	
食谱中？	(45)
甘薯有哪些营养？	(46)
香椿能治病吗？	(46)
苹果能和脾止泻吗？	(47)
橘子全身都是药吗？	(47)
梨是属于寒性的吗？	(49)
柿子为什么不能与螃蟹同食？	(50)
桃为什么受人喜爱？	(51)
“食杏伤人”的说法有道理吗？	(52)
梅能止渴吗？	(52)
李子为什么会损齿？	(53)
为什么山楂能防治高血压、动脉硬化和冠心病？	(54)
酸枣可以安眠吗？	(55)
为什么说红枣是滋补良药？	(55)
久食核桃可以补胃吗？	(57)
食甘栗能治腰酸痛吗？	(75)
什么说“热天半块瓜，药物不用抓”？	(58)

西瓜为什么又称“天然白虎汤”？	(59)
怎样食用西瓜皮？	(59)
香瓜能治病吗？	(60)
葡萄能补血吗？	(61)
香蕉能降高血压吗？	(62)
为什么有人吃菠萝会患菠萝病？	(62)
无花果能吃吗？	(63)
枇杷能治咳嗽吗？	(63)
甘蔗汁营养和药用有哪些？	(64)
龙眼肉是补药吗？	(65)
桑椹能治什么病？	(65)
向日葵能治什么病？	(66)
藕能通气止怒吗？	(67)
莲子常食益心脾吗？	(67)
荷叶水可以辅助治疗胃下垂和高血脂症吗？ ...	(68)
枸杞子对肝脏病有什么好处？	(69)
为什么说蜂蜜能除众病而强身？	(69)
鸡蛋营养价值有多高？	(70)
吃蛋黄能促进智力发展吗？	(71)
鱼含有哪些营养？	(72)
鲫鱼调汤能消肿吗？	(73)
虾也能治病吗？	(74)
海蜇能治血压高吗？	(75)
海参能补虚吗？	(76)
吃海带有那些益处？	(77)
猪的全身都能入药吗？	(77)

狗肉能治寒症吗?	(82)
冠心病高血压患者食用兔肉好吗?	(83)
哪些动物胆能消炎解毒?	(84)
哪些是菌类蔬菜?	(84)
蘑菇能治癌症吗?	(85)
木耳有何医疗价值?	(86)
为什么称啤酒为液体面包?	(87)
葡萄酒也是滋补药吗?	(88)
菜籽油的营养价值高吗?	(89)
食用酱油有何学问?	(91)
用酸醋治病有哪些验方?	(92)
调料味精怎样入汤菜?	(92)
花椒为什么既能做调料又能入药?	(93)
吃盐多了能致病吗?	(94)
怎样吃糖合理?	(96)
饮用菊花泡茶有何益处?	(96)

三、饮食卫生

为什么不要暴饮暴食?	(98)
美容与饮食有什么关系?	(99)
脑力劳动者的饮食应注意些什么?	(100)
人每天需要多少水?	(100)
为什么渴甚不应急饮?	(101)
为什么饭后不宜多喝水?	(102)
凉开水也可以治病吗?	(102)
农村饮用水怎样用漂白粉消毒?	(103)

饮用水有哪些旧习俗要改变?	(103)
水能引起中毒吗?	(104)
服用冷饮要注意什么?	(105)
多喝汽水好不好?	(106)
哪些病人不宜食冷饮?	(106)
嗜酒有哪些害处?	(107)
怎样饮酒才科学?	(108)
人的味觉与食物温度有关吗?	(109)
怎样保持大米中的维生素B ₁ ?	(110)
油脂在人类饮食中有什么作用?	(110)
胆固醇高的人可以吃油和肥肉吗?	(111)
饮食习惯与糖尿病有什么关系?	(112)
粗食淡饭对心血管疾病有好处吗?	(113)
患病应怎样忌食?	(114)
“食物相克”吗?	(116)
为什么应注意食物的配伍禁忌?	(117)
科学烹调应注意哪些问题?	(119)
做凉拌菜要注意什么?	(120)
吃饭应注意哪些卫生习惯?	(121)
人的手上会有多少细菌?	(122)
碗筷上会有多少细菌?	(122)
什么是葡萄球菌肠毒素?	(122)
哪些常用食物会引起中毒?	(123)
怎样预防细菌性食物中毒?	(125)
“哈喇油”是怎么回事?	(126)
吃芸豆角会中毒吗?	(127)

吃鱼为什么会引起组胺中毒?	(128)
小白虾也会引起食物中毒吗?	(128)
吃河蟹要注意什么?	(129)
食用虾蟹与肺吸虫病有什么关系?	(130)
吃蚕豆为什么会引起疾病?	(131)
涮羊肉与寄生虫病有关吗?	(132)
怎样预防亚硝酸盐中毒?	(132)
霉菌毒素对健康有什么损害?	(133)
哪些简便方法可去除黄曲霉素?	(134)
怎样去除赤霉毒素?	(135)
发生食物中毒后怎么办?	(136)
生吃瓜果要注意什么?	(136)
吃水果为什么会过敏?	(137)
什么是食物过敏?	(138)
为什么保温瓶里不宜存放牛奶豆浆?	(139)
为什么走路吃东西不好?	(139)

一、营养概论

中医是怎样谈饮食养生的？

饮食养生，食物中的五味——酸苦甘辛咸，进入胃肠各有所走，各有所为，各有所立，各有所生。若食之不当，或食之过量，或味过于浓厚，或食之不止，皆能令人脏腑为病。

如酸味入肝而养肝；苦味入心而养心；甘味入脾而养脾；辛味入肺而养肺；咸味入肾而养肾。若食之过多，则反伤其所主之脏。《内经》曰：“酸走筋，多食令人癰，（小便不利）；咸走血，多食令人渴；辛走气，多食令人洞心（心痛）；苦走骨，多食令人变呕；甘走肉，多食令人心闷。”为了保障五脏正常功能，在饮食上如何调补呢？答曰：心欲苦味，肺欲辛味，肝欲酸味，脾欲甘味，肾欲咸味，欲者养育之宜也。否则，不仅本脏受损，还影响其它脏腑。所以，经曰：“多食咸，则脉凝注，多食苦，则皮枯而毛拔；少食辛，则筋急而爪枯；多食甘，则骨痛而发落；多食酸，则肉皱而唇揭。”古人从生活实践中认识到食盐多，血脉凝，多发冠心病；甘食过多，可引起糖尿病、痛风、龋齿病。“高粱之变，足生大疔”，“肥美食甘，易罹消疸”（糖尿病）。高粱厚味，可以导致物质堆积，易得动脉硬化、高血压、糖尿病。但是，如果摄取营养不足，或偏食，同样产生疾病，不利健康。唐代医生孙思邈最早认识到：不

吃杂食，单吃白米，得脚气病，或叫维生素B缺乏症。

“生命在于运动”这已是常识，但运动要消耗营养的，营养物质的补充，是生命的基础，如果只注意运动而不注意补充，对于生命及其它的器官则是有损无益的。对于运动量较强的人，老年体弱的人，营养补充尤为重要，就我国目前的生活水平而言，有的人是患了高粱厚味之病，但大多数人，还需要纠正偏食，调剂营养，以保证三大要素（脂肪、蛋白质、碳水化合物），维生素，酶类的补充。精神养生与饮食养生，以及其它方面的养生，都是相辅相成的，以精神养生占有主导地位。

食物中有哪些营养？

我们平常吃的食物中主要有以下营养：

一、水分。约占体重的三分之二。水分可以调节体温，维持血液循环，帮助营养吸收和排泄废物。如果没有水分，生命也就停止了。

二、脂肪。来自我们每天吃的油类、黄豆等食物。脂肪主要供人体生长，修补组织，储存能量，制造内外分泌，输送脂溶性维生素等。

三、糖类。主要就是我们吃的糖和淀粉，大米、白面、小米、红薯等都含有这类物质。人体内的糖类，主要以糖元的形式贮存于肝脏的肌肉中。糖元可以变为葡萄糖，通过血液输送到各种组织，供代谢之用。

四、蛋白质。主要来自我们吃的肉类，鸡蛋，豆类以及小米等。蛋白质是一切生命的基础。人的一切组织，如肌肉、骨骼、神经、皮肤、血液等组织及细胞的基本成分，均

以蛋白质为主要构成原料。

五、维生素。食物中含有一种微量而又不可缺少的营养物质叫维生素，缺少了它，就要生病。例如胡萝卜、菠菜和动物肝脏中含量比较多的维生素A，缺了它，不仅生长、生殖受阻、还容易得夜盲症。再如缺了维生素E，人的生殖机能就不正常；缺了维生素K，血液就不能正常凝固。

六、矿物质。钙、磷、铁、铜、钴等也是人体所不可缺少的物质。例如：钙、磷在人体内的功用主要是构成骨骼。铁、铜、钴与人体制造血液有密切关系。所以，在日常的食物当中，都要注意这些营养。

营养与身高有什么关系？

想让孩子长高些该给他们多吃些什么呢？身高是由骨骼长度决定的，长高便是长骨头。

骨由三分之一的有机物和三分之二的无机物构成，孩子的有机物更多些。有机物主要是骨胶，无机物则以磷酸钙为主。骨胶由多种蛋白质形成，维生素C的作用也很显著，所以要多吃蛋白质和富含维生素C的蔬菜和水果。

磷酸钙的磷和钙，靠维生素D来吸收和储存。如缺乏维生素D，食物中的钙磷不能充分吸收，肾回收磷的能力下降，于是血液中钙磷减少造成了骨质里磷酸钙沉淀不足，骨质软化，骨骼生长停止。当然，如果食物中缺乏钙和磷，那就更谈不上吸收转化了。

鱼、肉、禽、蛋、乳等动物性食品都含有大量的蛋白质。动物的骨头部分含有大量的钙质，所以煮烂后连软骨、小鱼骨一起嚼碎咽下有很大好处。动物内脏中磷的含量也很

高，尤其是肝和脑。豆制品既含有大量植物蛋白又有丰富的磷。在一般食物中，磷较多而钙易缺乏。因此营养不良消化欠佳的孩子，可以适当服些钙素母。维生素D则在鱼肝油里含量最高，动物的肝和其他内脏也不少。阳光中的紫外线也能使皮肤里的胆固醇和麦角醇转化成维生素D。这对于骨骼的生长是十分有利的。所以要鼓励孩子多在阳光下活动，尤其是冬季。

为什么人体不能缺少微量元素？

人体是由多种化学元素组成的。人体重量的99.95 % 是由周期表中前十二种元素组成，不足0.05%的重量是微量元素。

微量元素在人体中其量虽微，但对人体的生化机能却有着重要的影响。在营养中，微量元素比维生素更重要，因为它们在体内不能合成。在生命的化学过程中，微量元素的作用好象发动机上的火花塞。在食物消化过程中，能量的转换和活组织的构成都要依赖它们。

人体在生长发育期缺乏某种微量元素，便会影响正常生长或功能障碍。缺镁引起烦躁、震颤或惊厥；缺铁引起小细胞性贫血；缺钾引起肌肉无力或麻痹；缺锌引起小儿营养不良症和影响生殖器官的发育；缺铬会影响胰岛素正常生理功能，造成角膜损伤，血糖过多，糖尿病，动脉粥样硬化，生长不良，寿命缩短。国外还有学者报道，缺锰会引起癫痫。有人对头发中十四种元素进行分析表明，锌、铜缺乏，钾和铬含量减少，铝、镉和锰的含量增加，都会影响智力，造成智力低下。20世纪70年代，加拿大科学家克拉帕分析了8名