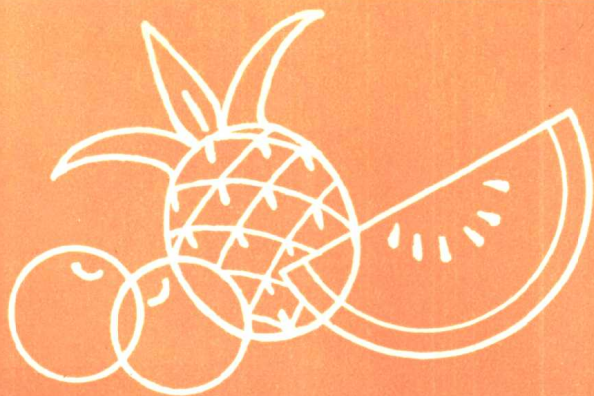




顾奎琴 主编



家庭营养大全

家庭营养大全

顾奎琴 主编

中国人民大学出版社

家庭营养大全

顾奎琴 主编

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)

北京昌平华生印刷厂排版
北京市丰台区丰华印刷厂印刷
新华书店经销

*

开本: 850×1168毫米32开 印张: 20.5插页2
1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷
字数: 511 000 册数: 1-5 000

*

ISBN 7-300-00811-9

C.71 定价: 9.10元

前 言

随着我国国民经济的发展，人们的生活水平已从温饱型向小康型过渡，特别是中央把调整食物结构作为我国的基本国策以后，营养问题更受到全社会的重视。我国的城乡居民不再满足于填饱肚子，而是追求怎样吃得更好、吃得科学，以利益智健体、防衰抗老、延年益寿。

俗话说：“人无远虑，必有近忧。”此话用于营养方面是再贴切不过了。膳食结构，食品营养与卫生，科学饮食，是关系到我国民族素质和人民健康的大问题。对此，国家有长远的战略布置和设想，每个家庭和个人也不应只满足于三餐一时，一朝一夕的膳食改善，而应从长计议，提倡科学合理的膳食制度，因为只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”；有了健康的体魄，才能谈得上事业的成就和贡献。因此，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

自古即有“民以食为天”之说，所以营养是人类生命长河中须臾也离不开的。从受精卵开始，直到生命终结都存在着营养好坏和如何营养的问题。高智能儿童的培养，绝非仅靠坠地之后的营养所能及；依靠心血来潮的吃喝，也得不到健美的体魄；营养与肥胖、高血压病、糖尿病、冠心病、癌症等现代文明性疾病的的关系以及现代人中成年型疾病儿童化、青少年化已为世人所关注。因此，营养问题涉及到每一个家庭、个人及其一生中的不同时期。《家庭营养大全》编写的目的，就是力求帮助读者从不同侧

面去认识营养的重要性，并针对从胚胎到老年的各个不同生理时期和现实生活中经常遇到的与营养有关的实际问题，给予系统、具体的指导。期望读者能借助此书，把一日三餐安排得更加科学合理。

因编者水平有限，有不当之处，敬请营养学界的同行、前辈及广大读者批评指正。

愿《家庭营养大全》给每个家庭带来欢乐，愿此书成为您的知音和益友。

编者 1990年5月

《家庭营养大全》编写组成员：

主 编：顾奎琴

编写人员：顾奎琴 高永瑞 谢桂珍

欧阳红 张久华 王建华

杨 秀 张 发 李秀媛

目 录

第一章 现代营养指南1

1. 我国的膳食指南1
2. 营养是提高人类生命的物质基础.....5
3. 营养平衡是现代人防病保健的新观念7
4. 改革膳食结构是我国的国策8
5. 平衡膳食应包括的食物9
6. 为什么提倡吃杂食10
7. 粮食与其它食物的合理搭配10
8. 不同年龄的平衡膳食构成10
9. 现代食品问题10
10. 盲目追求蛋白质食物有弊无益14
11. 世界卫生组织推荐中国铁锅14
12. 餐桌上不可一日无蔬菜15
13. 日本人长寿饮食十二要素16
14. 美国人保持理想身材的饮食动向16
15. 身高受膳食结构影响17
16. 健康之道——十多十少18

第二章 人体必需的营养素.....19

1. 人体必需的氨基酸19
2. 正常人每天应摄入的热量21
3. 机体的氮平衡22
4. 碳水化合物是主要能源23
5. 脂肪的作用及人体需求24

6. 胆固醇也是人体必需的重要物质	25
7. 蛋白质的生理功能及互补作用	26
8. 蛋白质的食物来源及供给量	28
9. 生命之水与食物纤维	30
10. 维生素是维持生命必需的营养素	32
11. 维生素A	33
12. 维生素D	34
13. 维生素E	36
14. 维生素K	37
15. 维生素B ₁	38
16. 维生素B ₂	39
17. 维生素C	40
18. 维生素B ₆	42
19. 维生素Bc	43
20. 维生素PP	44
21. 维生素H	45
22. 维生素B ₃	46
23. 维生素B ₁₂	47
24. 食物中的矿物质是不容忽视的营养素	48
25. 钙	49
26. 磷	50
27. 铁	51
28. 铜	52
29. 碘	53
30. 锌	55
31. 硒	56
32. 铬	57

第三章 不同生理时期的营养与保健.....59

第一节 膳食营养与优生优育.....59

1. 孕期营养与优生

2. 孕妇的合理膳食	61
3. 孕妇需要补充哪些维生素	62
4. 孕妇缺锰影响胎儿发育	63
5. 产妇的膳食安排	64
6. 母乳——天然保健食品	65
7. 乳母的合理饮食	67
8. 新生儿期营养	68
9. 婴儿期的喂养	69
10. 幼儿期营养与饮食	70
11. 断奶期婴儿的饮食	73
12. 托幼儿的饮食与营养	74
13. 赖氨酸的摄取应适量	76
14. 能促进儿童长高的饮食	77
15. 适宜于儿童的健脑食物	78
16. 新生儿便秘的饮食防治	79
17. 婴幼儿腹泻的食物选择	80
18. 肥胖儿童怎样饮食	81
19. 不能忽视儿童的早餐	82
20. 儿童补钙宜吃虾皮	84
21. 儿童吃水果不能代替蔬菜	84
22. 儿童营养过剩的危害	85
23. 儿童近视与饮食	87
24. 小学生的饮食与健康	88
第二节 青春期营养与健美	89
1. 女子青春期饮食	89
2. 中学生应怎样安排饮食	91
3. 高考前学生的营养	92
4. 大学生的饮食	93
5. 青少年营养与健康	95
6. 青少年饮食与身高	96
7. 饮食与皮肤健美	97

8. 饮食与头发健美	98
9. 微量元素与青春健美	100
10. 瘦人的健美与饮食	101
11. 减肥饮食法	102
12. 女子节食减肥的原则	103
13. 不吃早餐的减肥法不可取	104
14. 头发早白者的饮食	105
15. 贫血影响美容	106
16. 健美的秘方——饮食	107
17. 维生素的美容作用	108
18. 碱性食物与美容	109
19. 肥肉——皮肤保健的好食品	110
20. 防治痤疮的饮食	111
21. 脱眉者的饮食调治	112
22. 蝴蝶斑的饮食防治	113
23. 新婚夫妇的营养与保健	114
24. 蔬菜是最好的化妆品	115
25. 廉价美容剂——水	117
26. 天然美容剂——食物	118
第三节 中老年人的营养保健	122
1. 中老年人的健康与长寿	122
2. 如何防止中老年人的营养障碍	123
3. 中年人的饮食保健	125
4. 中年脑力劳动者的饮食	126
5. 中年妇女不宜多吃甜食	128
6. 延长青春的饮食	129
7. 女子更年期的饮食保健	131
8. 中老年男子性功能与食物	132
9. 常吃水果可抗衰老	133
10. 能延缓衰老的食物	135
11. 中老年人宜补钙	136

12. 中老年人可常饮鲜奶与酸奶	137
13. 中老年人控制肥胖及饮食	138
14. 防止中老年人体重不足的饮食	141
15. 中老年人应多食用植物油	142
16. 中老年人膳食和饮食制度	143
17. 老年人饮食的宜、忌	144
18. 老年人四季食补	146
19. 老年人与食物纤维	149
20. 老年人应补充维生素	150
21. 老年溃疡病人的饮食	152
22. 老年人的膳食调养	154
23. 适宜于老人的功能食品	156
24. 老年人适当节食有益于长寿	158
25. 老年人饮茶、吃醋有益	159
26. 老年人吃豆类及豆制品好	161
27. 老年人吃素好不好	161
28. 老年人能否吃蛋黄	163
29. 老年人盐少寿多	164
30. 清晨饮水, 祛病延年	166
31. 预防大脑衰老的饮食	167
32. 预防老年痴呆症的饮食	169
33. 能降低胆固醇和血脂的食物	170
34. 能预防老年病的食物	172
35. 能改善老年人记忆的食物疗法	173

第四章 常见病饮食治疗

1. 心血管疾病的饮食防治原则	175
2. 高血压病的膳食治疗	178
3. 冠心病膳食治疗	177
4. 心力衰竭的营养治疗	178
5. 心肌梗塞的膳食治疗	179

6. 肺结核病人的膳食	180
7. 消化性溃疡的膳食原则	181
8. 急性胃炎膳食治疗	183
9. 慢性胃炎的膳食原则	184
10. 胃大部切除后的膳食调理	185
11. 病毒性肝炎的饮食治疗目的及原则	186
12. 肝病患者不宜饮酒	187
13. 脂肪肝的膳食调理及肝硬化病人的膳食	188
14. 胆囊炎和胆石症的膳食治疗	190
15. 急性胰腺炎膳食	191
16. 慢性胰腺炎膳食	192
17. 伤寒病膳食治疗	194
18. 克隆氏病膳食治疗	195
19. 慢性腹泻患者的食膳	196
20. 便秘的膳食原则	197
21. 急性肾炎的营养治疗	198
22. 慢性肾炎的膳食治疗	199
23. 尿毒症患者的饮食控制	200
24. 透析疗法的膳食	201
25. 什么是糖尿病	202
26. 控制饮食促使糖尿病良性循环	203
27. 糖尿病的膳食原则及计算方法	204
28. 糖尿病人的食品交换份食谱举例	207
29. 糖尿病人的食谱制订	207
30. 肥胖及其简单判定、原因、危害、防治	208
31. 哪些疾病要限制嘌呤	211
32. 痛风病人膳食	211
33. 先天性苯丙酮尿症的营养治疗宜早	213
34. 发热病人的饮食安排	214
35. 鼻饲膳食	214

第五章 常见病中医食疗	217
第一节 常见病食疗法	217
1. 降低血压的食疗方	217
2. 冠心病的饮食治疗	219
3. 慢性支气管炎的食疗	221
4. 哮喘的饮食疗法	223
5. 感冒与食疗	225
6. 鼻炎食饵疗法	227
7. 失眠食疗方	228
8. 贫血食疗方	230
9. 胃痛的饮食疗法	233
10. 肝病的中医食疗	235
11. 肾脏疾病的饮食疗法	237
12. 泌尿系感染及结石食疗	239
13. 糖尿病的食物疗法	241
14. 腹泻的食疗配方	243
15. 便秘患者的食物疗法	244
16. 丹毒病食疗方剂	246
第二节 小儿疾病的食疗	247
1. 小儿厌食的食疗	248
2. 小儿疳积食疗	249
3. 小儿腹泻的食疗	249
4. 小儿便秘的食疗	251
5. 小儿遗尿的食疗	252
6. 小儿百日咳食疗	253
7. 小儿癫痫食疗验方	254
8. 小儿盗汗食疗	255
第三节 妇科常见病食疗	256
1. 月经不调的食疗	256
2. 痛经的食疗	258

3. 闭经的食疗	259
4. 崩漏的食疗	260
5. 带下病的食疗	261
6. 妊娠恶阻的食疗	262
7. 先兆性流产的食疗	263
8. 妊娠水肿的食疗	264
9. 胎动不安的食疗	265
10. 不孕症的食疗	266
11. 产后缺乳的食疗	267
12. 产后便秘的食疗	269
13. 产后失眠盗汗的食疗	270
14. 回乳食疗方	270
15. 女子“阴冷”的食疗	271
第四节 男性疾病食疗	272
1. 阳萎的饮食疗法	272
2. 早泄食疗方选	274

第六章 饮食的科学卫生

第一节 肉、蛋、乳

1. 动物肝脏是营养丰富的食品	277
2. 过量及偏食肉类并无好处	277
3. 吃畜肉当心“三腺”危害	278
4. 米猪肉不能吃	279
5. 不要为鲜红的肉色所迷惑	280
6. 涮羊肉太嫩会结苦果	280
7. 宰杀家禽的学问	281
8. 成熟的鲜肉味道才更鲜美	281
9. 预防冠心病膳食要有鱼	282
10. 当心青皮红肉海产鱼类引起的过敏	283
11. 美味河豚鱼，中毒会要命	283

12. 怎样选购鲜鱼	284
13. 螃蟹的选购	284
14. 蛋黄优于蛋清	285
15. 喝生鸡蛋有害	285
16. 鸡蛋中的胆固醇也不可怕	286
17. 吃鸡蛋也不是多多益善	287
18. 如何鉴定鸡蛋的新鲜度	287
19. 鸡蛋保鲜法	288
20. 喝牛奶中的科学	288
第二节 粮、油、菜	289
1. 粮食勿食过精	289
2. 煮粥该不该放碱	290
3. 粮豆发芽或发酵可提高营养价值	291
4. 大豆类食品素称植物肉	291
5. 豆浆的科学喝法	292
6. 让大豆的营养价值得到充分发挥	292
7. 怎样选择食用油脂	293
8. 生食豆油不可取	294
9. 食用油不能反复高温	295
10. 深色蔬菜营养价值高	295
11. 如何防止蔬菜营养素的损失	296
12. 水果有什么营养价值	297
第三节 食品卫生	297
1. 无孔不入的细菌性食物中毒	297
2. 警惕毒蘑菇中毒	298
3. 吃鲜黄花菜须防中毒	299
4. 吃四季豆为什么要熟透	299
5. 莫让儿童吃杏仁、桃仁、李仁	299
6. 牛也不吃马铃薯芽	300
7. 食菠萝应先用盐水浸泡	300

8. 不宜与海米同食的水果	301
9. 辣椒不宜多食	301
10. 霉变食品宁弃勿食	301
11. 常见的食品污染有哪几种	302
12. 汞污染与水俣病	303
13. 糖精会致癌吗	303
14. 吃水果应削皮	304
15. 炊具使用中的常识	304
16. 丰盛的晚餐背后	305
17. 细嚼慢咽好处多	306

第七章 家庭的理想饮食307

第一节 家庭食谱的制订307

1. 理想食谱应具备的条件307
2. 营养成分计算308

第二节 各类人群的膳食构成及食谱举例313

1. 成人的膳食食谱313
2. 孕妇的膳食食谱315
3. 乳母的膳食食谱318
4. 1~3岁幼儿膳食食谱319
5. 4~6岁学龄前儿童膳食食谱321
6. 学生膳食食谱322
7. 老年人的膳食食谱326

第三节 顺应四季变化安排膳食328

1. 春季家常食谱328
2. 夏季家常食谱332
3. 秋季家常食谱335
4. 冬季家常食谱339

第四节 节日家宴菜谱342

1. 中餐菜肴342

2. 西餐菜肴	392
第八章 食物的营养与药用	420
第一节 粮、油、菜、果	420
1. 粮油类	420
2. 蔬菜类	431
3. 水果类	460
第二节 肉、蛋、乳、水产	483
1. 畜禽蛋乳类	483
2. 水产类	498
第三节 补品、调料、饮品	511
1. 补品类	511
2. 调料饮品类	531
第九章 家庭美食与药膳	540
第一节 药膳食物的特性	540
1. 药膳是一种特殊食品	540
2. 药膳的治病、强身、抗老作用	540
3. 食物的性味	541
4. 食物的五味	542
5. 药膳烹调的特点	543
6. 药膳的烹调方法	543
第二节 药膳实例	545
1. 粥饭类	545
2. 汤羹类	558
3. 菜肴类	574
4. 饮品类	619
附录	627
推荐的每日膳食中营养素供给量的说明	627
推荐的每日膳食中营养素供给量	635