

MODERN FAMILY LIFE

现代家庭生活丛书

现代 家庭 膳食营养

李元春 甘克超 编著



四川科学技术出版社

MODERN FAMILY LIFE

现代家庭生活丛书



现代家庭

膳食营养

李元春 甘克超 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭膳食营养/李元春,甘克超编著. - 成都:
四川科学技术出版社,2000.7
(现代家庭生活丛书)
ISBN 7-5364-4483-4

I. 现… II. ①李…②甘… III. ①家庭-膳食-营
养卫生②家庭-保健-食谱 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13239 号

现代家庭生活丛书

现代家庭膳食营养

编 著 者 李元春 甘克超
责任编辑 周 军 田 霞
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 翁宜民 康永光 杨璐璐
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印张 8.125 字数 170 千 插页 4
印 刷 成都金龙印务有限责任公司
版 次 2000 年 7 月成都第一版
印 次 2000 年 7 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 12.00 元
ISBN 7-5364-4483-4/TS·251

■ 版权所有·侵权必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012



作者简介

李元春

1951年毕业于华西大学理学院营养保育系(即家政系),从事妇幼卫生行政管理工作30余年。著有《实用家政艺术》《现代应用家政学》《常用食物营养成分转盘》《婴儿智慧园》等书。参加《婴幼儿保健手册》《漫活三岁前小儿教养》《婚育保健365问》《婴幼儿保健》等书的编写。所著“家庭教育与家庭综合治理之我见”“学龄前儿童家庭教育外环境调查”两篇论文被收入第二届全国家政学术研讨会论文集《家政学在中国》一书中。为报刊、杂志和电台等撰写的有关论文及科普文章约100篇,为各种讲座讲课约100多次。1996年,被全国妇联、国家教委授予“全国家庭教育工作园丁奖”。

现任中国婚姻家庭建设协会家政专业委员会委员、华西医科大学客座教授、四川省家庭教育研究会理事、日本家政学会会员。



前言

随着社会的变革,家庭的小型化,生活节奏的加快,如何使现代家庭的膳食安排更科学,更能保证合理的营养,已成为人们普遍关心的问题。不少青年人过去依赖父母、长辈的关爱,“饭来张口”习以为常,既不关心膳食制作的方法,更不知膳食营养与健康的关系。及至自己的爱巢建立,需要自己动手烹调饭菜时,手忙脚乱、不知所措,甚至对婚姻的幸福感也有所降低。因此对于现代家庭来说,掌握膳食营养的科学知识,既能保证家庭成员的健康,又能让家庭成员享受到品尝美味佳肴的愉悦感;既能让家庭成员有充沛的体力和智慧去迎接挑战性的工作,又能给家庭增添温馨和幸福。

本书着重介绍什么是营养素,营养素与食物的关系、营养素与健康的关系,什么是“食物宝塔”与平衡膳食,不同年龄的人群和部分需要在家中调养的患者膳食营养的需要与食谱,家庭膳食中的一些误区,食品的选购、储存与合理烹饪,以及家宴的配制与宴会礼仪的操作技术指导等。

本书由李元春、甘克超合作编写。甘克超

教授系江苏省家政学会副会长兼秘书长、江苏省营养学会常务理事。甘教授编写部分得到了南京师大金陵女子学院副院长、江苏家政学会会长梅若兰教授的支持,本书采用了该学院梅若兰、钱焕琦主编的《现代家政》中由甘克超教授所编写的第三篇“家庭膳食营养”的内容,并略加增删。本书还得到江苏省营养学会李庆天等专家的支持,惠寄资料,谨此致以衷心的感谢。

编者限于水平,不足及失误之处难免,敬请广大读者惠予批评指正。

编 者

1999年7月



现代家庭的膳食需要科学指导

- 一、人为什么需要膳食? 1
- 二、为什么说膳食营养是健康的物质保证?
..... 4

应当懂得营养素与食物的关系

- 一、你知道什么是营养素与热能吗? 7
 - (一)蛋白质——生命的物质基础 7
 - (二)脂肪——人体所需热能最高的物质 9
 - (三)碳水化合物(糖类)——人体热能的源泉 11
 - (四)膳食纤维——不可小看的作用 12
 - (五)热能——人体的能源 13
 - (六)无机盐(矿物质)——构成人体的重要物质 16
 - (七)维生素——调节人体代谢的物质 19
 - (八)水——生命的摇篮 22
- 二、不同种类的食物及其营养价值 31
 - (一)粮谷类及薯类 31
 - (二)豆类 32
 - (三)坚果类 33
 - (四)蔬菜、水果类 34
 - (五)肉类(家畜肉、家禽肉、脏腑类) 35
 - (六)鱼类 36
 - (七)蛋类 36



(八)乳类	37
(九)烹调油类	37

膳食营养与健康有直接关系

一、你知道合理营养和平衡膳食吗?	40
(一)什么是平衡膳食?	40
(二)如何使平衡膳食得到保证?	41
二、平衡膳食和“金字塔食物结构”	45
(一)什么是“食物金字塔”?	45
(二)《中国居民平衡膳食宝塔》与《中国居民膳食指南》的 关系	47
(三)平衡膳食宝塔的应用	52
三、如何设计食谱?	58
四、食谱设计举例	59
(一)一周食谱举例	59
(二)理想或期望膳食模式(DDP)	61

家庭中不同人群的膳食营养需要和健康

一、孕妇的营养需要和膳食	63
(一)孕妇的营养对胎儿、婴儿和孕妇自身的影响	63
(二)孕妇的营养需要	64
(三)孕妇的膳食	68
二、乳母的营养需要和膳食	71
(一)乳母的营养对乳汁质量的影响	71



(二)乳母的营养需要	73
(三)乳母的膳食	75
三、婴幼儿的营养需要和膳食	76
(一)婴幼儿的营养需要	76
(二)婴儿的喂养	79
(三)幼儿的膳食	87
四、儿童、青少年的营养需要和膳食	90
(一)儿童、青少年的营养特点	90
(二)儿童、青少年的膳食	92
五、成年人的营养需要和膳食	93
六、老年人的营养需要和膳食	94
(一)老年人的生理特点与健康	94
(二)老年人的营养需要	95
(三)老年人的膳食	96
(四)怎样为老年人安排四季食谱?	97

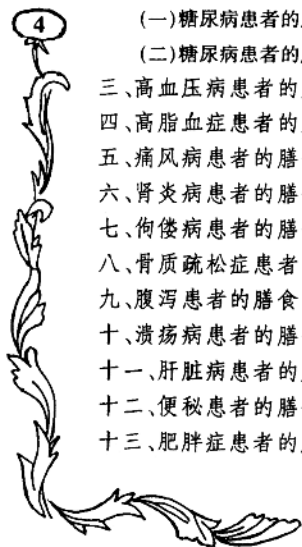
家庭膳食中值得重视的问题

一、家庭膳食中的误区	106
(一)食品是否“越高级、越贵、越好”?	106
(二)只要对健康有好处的“营养物质”是否就该补充? ...	107
(三)“蜂王浆”是否可以随便服用?	108
(四)添加鱼肝油是否越多越好?	109
(五)凡含有胆固醇的食物是否都不该吃?	111
(六)减肥中的“节食减肥”	114
(七)纯净水真比矿泉水好吗?	116

二、关于保健食品	120
(一)为什么会出现保健食品?	120
(二)什么是保健食品?	120
(三)“三代”保健食品是怎么回事?	121
(四)在什么情况下需食用保健食品?	122
(五)保健食品能否代替普通食品——一日三餐?	123
(六)药膳是不是保健食品?	125
(七)怎样识别保健食品、普通食品及药品?	125

部分疾病患者的膳食

一、养生之道——食疗	128
二、糖尿病患者的膳食	129
(一)糖尿病患者的膳食原则	130
(二)糖尿病患者的膳食举例	133
三、高血压病患者的膳食	134
四、高脂血症患者的膳食	136
五、痛风病患者的膳食	138
六、肾炎病患者的膳食	139
七、佝偻病患者的膳食	140
八、骨质疏松症患者的膳食	141
九、腹泻患者的膳食	144
十、溃疡病患者的膳食	145
十一、肝脏病患者的膳食	147
十二、便秘患者的膳食	152
十三、肥胖症患者的膳食	152



十四、感冒患者的膳食	155
------------	-----

食物的选购与储存

一、食物选购的原则	158
(一) 根据营养需要选购食物	158
(二) 根据经济能力选购食物	158
(三) 根据饮食习惯选购食物	159
(四) 根据季节变化和市场供应选购食物	159
(五) 根据膳食多样化的要求选购食物	160
二、如何选购和储存食物	160
(一) 稻米、面粉	160
(二) 薯类(甘薯、马铃薯、芋头等)	161
(三) 豆类	161
(四) 肉类	161
(五) 鱼类	162
(六) 蛋类	162
(七) 乳类	163
(八) 蔬菜类	164
(九) 水果类	164
(十) 油脂类	165
三、食品的冷却储存	165

家庭膳食的合理烹饪

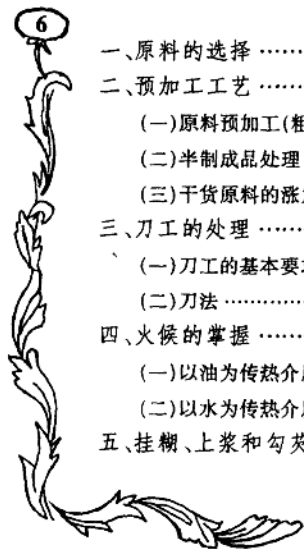
一、烹饪的目的	169
---------	-----



(一)“烹”	169
(二)“调”	170
二、烹饪时营养素的变化	170
(一)蛋白质	170
(二)脂肪	171
(三)碳水化合物	172
(四)无机盐	172
(五)维生素	173
三、合理烹饪与营养素的保存	174
(一)主食的合理烹饪与营养素的保存	174
(二)副食的合理烹饪与营养素的保存	175

家庭烹饪技术

一、原料的选择	178
二、预加工工艺	178
(一)原料预加工(粗加工)方法	178
(二)半制成品处理	179
(三)干货原料的涨发	179
三、刀工的处理	181
(一)刀工的基本要求	181
(二)刀法	182
四、火候的掌握	182
(一)以油为传热介质的烹调	183
(二)以水为传热介质的烹调	184
五、挂糊、上浆和勾芡	185



(一)挂糊与上浆	185
(二)糊的种类	185
(三)浆的种类	186
(四)糊、浆的操作要点	186
(五)勾芡的运用	187
六、调味的技术	188
(一)基本味的作用	188
(二)复合味的调制应用	189
七、配菜方法	191
(一)量的搭配	192
(二)质的搭配	192
(三)色的搭配	192
(四)味的搭配	192
(五)形的搭配	193

家宴的设计与制作

一、家宴的组成	195
二、家宴设计的方法	195
三、家宴制作实例	197
四、家宴的程序及上菜礼节	202

微波炉烹调简介

一、微波炉加热原理	204
二、微波炉烹调的特点	204



三、对微波炊具的要求	204
四、烹调功率(温度控制)的选择	205
五、烹调时间的选择	206
六、微波炉烹调应注意的事项	206

讲究进餐的环境

一、餐厅的环境与布置	209
二、餐桌座次的排序与布置	210

进餐的礼仪

一、中餐进餐礼仪	217
二、西餐进餐礼仪	218
三、自助餐礼仪	220
四、喝咖啡的礼仪	222
五、用餐的禁忌	223
附表:常用食物成分表	224
参考书目	248

现代家庭膳食营养

现代家庭的

膳食需要科学指导



“民以食为天”，从茹毛饮血到一日三餐，人们的饮食习惯发生了很大的变化，但是由于多年来传统观念的制约，我国多数人仍然较多地偏重于“食”是出于人的本能的需要，“三日不粒，父子不能相存。”而对如何让人们树立科学的食物消费观念，合理调整膳食结构，逐步使饮食科学化，还缺乏社会性的指导。现在一日三餐已经成为每个家庭、每个人的饮食习惯，人们不仅吃“饱”，还要吃“好”，这是解决温饱后的正当需求。但是，由于长期以来人们缺乏膳食营养的科学知识，以至于出现一些误区，比如出现“蜂王浆热”、“燕窝热”、“中华鳖精热”的现象……不一而足，人们错误地以为它们可以“增进健康，包医百病”。因此，普及家庭膳食营养科学知识，使家庭膳食符合健康的营养需要，有着极为现实和深远的意义。家庭是构成社会的基本单位——细胞，它由不同年龄不同健康情况的个体组成，因此如何合理利用食物资源，保证膳食营养素的合理供给，满足不同个体的生长发育、抗衰老病、延年益寿的需要，是造福子孙后代、关系到中华民族人种健康强壮、一代更比一代强的一个极其重要的问题。

一、人为什么需要膳食？

在这里，有必要弄明白“饮食”与“膳食”是怎么回事。简单说来“饮食”就是指“吃喝”，即喝水、吃食物；“膳食”则是指经过加工后的饭菜等食物。实际上在人们习惯的概念上饮食与膳食是一回事，而膳食则是长期来用于营养学上的术语。

要弄清人为什么需要膳食，首先应当知道人是由什么

物质构成的这一奥秘。

正如大自然中的一切生物一样,人体也是由构成地球的各种化学原子组成的。这些需要用电子显微镜方能看到的微小的营养素分子,组成了人体的各种组织、器官的细胞,如人体蛋白质是由碳、氢、氧、氮等原子组成的;人体组织中的水是由氢、氧原子组成的。这些化学元素是以化合物的形态存在的,这些化合物就是蛋白质(碳、氢、氧、氮等),脂肪(碳、氢、氧等),碳水化合物(碳、氢、氧),维生素,矿物质和水(氢氧化合物)。以成年人为例,这些化合物在人的体重中所占的比例大体是:蛋白质占 16%~19%,脂肪占 18%,碳水化合物占 0.7%,维生素占 1%,矿物质占 5.2%,水占 60%(非绝对数,介于 50%~75%之间,因为它的比例是随年龄的增长和人体脂肪组织的增多而减少的)。以一个体重为 50 公斤的女子为例,她的身体中所含的各种营养素约为:水 30 公斤,蛋白质 8 公斤,脂肪 9 公斤,碳水化合物 0.35 公斤,维生素 0.50 公斤,矿物质 2.60 公斤。

人之所以有生命,表现在有呼吸、心跳、血压、神智,各种组织器官如肝、心、肾等的功能正常,胃肠能正常地消化、吸收、排泄,有肢体的运动等体力活动和语言、思维等脑力活动等等。这些“工作”必然使得组织、器官的部分细胞因劳动而消耗损失。像机器需要加油和维修一样,为了要维持生命的正常运转,除了需要从大自然中吸取新鲜空气外,还必须及时从动植物食物中摄取相应的蛋白质、维生素、无机盐(矿物质)等营养物质,使之不断消耗、不断补充修复,这就是通常所说的新陈代谢。

现代家庭
膳食营养

3

