

于若木文集

吴阶平题



中央文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

于若木文集/于若木著. —北京: 中共中央党校出版社 1999.2
ISBN 7-5035-1918-5

I. 于… II. 于… III. 食品卫生-文集 IV. R151.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 37927 号

中共中央党校出版社出版发行

(北京市海淀区大有庄 100 号)

中共中央党校印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 10.75

字数: 207 千字 印数: 1 — 2200 册

定价: 35.00 元



于若木同志近影。

陈云同志与于若木同志在革命圣地延安。



陈云同志与于若木同志在杭州西子湖畔。





80年代时任上海市长的江泽民同志与于若木同志合影。



90年代时任上海市长的朱镕基同志与于若木同志合影。



于若木同志在核酸花粉会议上发言。



于若木同志在瑞士苏黎世访问。



于若木同志与联合国开发计划署驻华代表莱特娜女士合影。



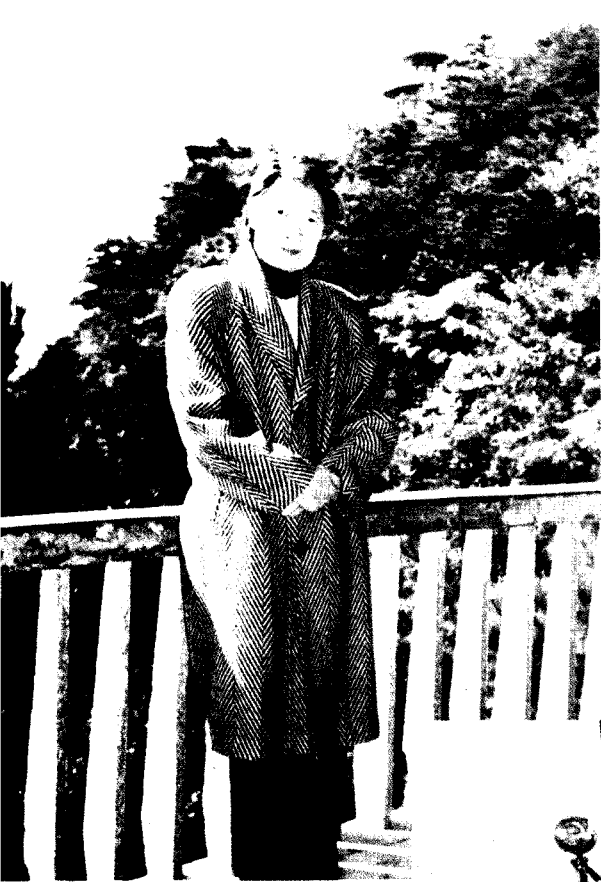
于若木同志近影。



于若木同志接受聘书。



于若木同志在北京。



于若木同志在庐山。



于若木同志在寓所书房。



于若木同志与椰树集团总裁王光兴畅谈发展民族饮料问题。

于若木同志在椰树集团联谊会上。





于若木同志与北京三元食品公司总经理高青山谈论乳品工业与人民健康的重要性。

于若木同志为北京多灵多生物技术公司题词。





于若木
同志为三鸣
集团题词。



于若木
同志观察海
南省某中学
学生食堂。



于若木同志出席绿色食品专家座谈会。



于若木同志在厦门与少年儿童一起欢度“六一”。



于若木同志接受电视台采访。

《于若木文集》编委会

名誉主任：吴阶平

主 任：钱信忠

副 主 任：潘蓓蕾 王光兴

执行编委：王建新 蔺兴润

编 委：萧家捷 沈治平 陈学存 蔺兴润

王建新 叶佐英 江 涛 丁 钢

王明真 吴克盛 高青山 俞善铭

刘曙光 汪 哲

前 言

于若木同志是我国第一代党和国家领导人、杰出的革命家、政治家、军事家陈云同志的夫人。

于若木同志1919年4月15日出生于山东省济南市的一户书香门第，由于父辈是教授、学者，使她从小就接受到良好的教育。青年时期在兄长进步思想的影响下，接受革命思想。1935年在北京参加“一二·九”学生运动，1937年奔赴革命圣地延安，从此将自己的一生奉献给了党的革命事业。

1938年，于若木同志与陈云同志结为革命伴侣，50余年相濡以沫，经受了革命洗礼和政治风云的冲击，以一个革命者大无畏的精神面对革命的潮起潮落，以一个共产党员的坚强意志直面政治风云的莫测变幻。

于若木同志在数十年的革命生涯里，不仅仅是一位相夫教子的贤妻良母，更是一位事业有成的女中英才。

共和国诞生后，于若木同志长期从事科技行政工作，为发展我国的科学技术事业做了许多扎扎实实的具体工作，成为科技工作者的良师益友。

党的十一届三中全会吹起了改革的春风，共和国进入了第二个春天。于若木同志虽然退居二线，却焕发了

革命者的无比热情，高瞻远瞩、放眼未来，投身于国民营养与膳食结构、食品与食品工业现代化方面的研究，旨在促进民族兴旺发达，提高人民身体素质。为振兴中华造就一代体魄健壮的接班人。

《于若木文集》汇集了于若木同志二十多年来关于营养和膳食结构，食品与食品工业走向现代化，营养指导对提高民族素质的重要性等文章和讲话计七十余篇，其内容既有宏观指导意义，又具有微观楷模作用。

收入《文集》的文章和谈话，无论谈膳食营养、食物结构，还是讲食品 and 食品工业发展，其落脚点都是为了推动一项基本国策：对人民进行营养指导。

在这跨世纪的门槛上，于若木同志把二十多年来耕耘在营养学和营养知识普及、食品 and 食品工业发展领域里所撰写的论文和讲话稿结集出版，不仅为从事食品、营养学研究的科技工作者和食品工业企业家在开发、研究方面提供了指导性读物，而且对大专院校师生、医院、保健康复机构等医疗单位提供了优秀的辅导教材。尤其是在关于营养与食物结构的科技预测研究方面为政府部门及研究单位提供了比较切合实际又高瞻远瞩的政策建议。

《文集》以深入浅出的科普语言讲述了深奥的营养学理论，介绍了许多营养学新知识、新概念、新信息，并以通俗的语言阐述了具有较高学术水平的营养指导基本理论和实践措施。

《文集》语言通俗，既具有较高的政策性和学术

性，同时具有可读性和珍藏价值。《文集》的显著特点是，语重心长，期望殷殷，不仅体现了于若木同志严谨的、孜孜不倦的治学精神，也体现了一位从事营养学研究的学者人品如山的大家风范。

《于若木文集》编辑委员会

一九九八年十一月

自序

营养学是当今国际上最热门的学科之一。在改革开放的形势下，国际上营养学大发展的热潮不可能不对我国的营养学及饮食文化产生影响。国门打开之后，国外不断传来了营养学的最新动向。这些新动向、新思想给我们以启迪，引发我们去思考，我们应当如何推进我们的营养工作，发展我们的食品工业、饮食文化，以适应改革开放的新形势，为提高我国国民的身体素质，为四个现代化服务。

在改革开放的浪潮中，我悄悄地走进了我所陌生的一个领域——营养学，这是为人类健康长寿服务的一门学问。无论何人，不论你意识到还是未意识到，你都离不开营养学，因为人人都要吃饭，种植业、养殖业、食品加工都需要营养科学的指导。吃什么和怎样吃是营养研究的课题，就是告诉人们如何科学地吃饭，避免文明病的发生，使生活过得美满幸福，更富有活力和创造力。

回忆 80 年代之初，当我问津营养学的问题时，首先访问了中国医学科学院卫生研究所的营养室，就教于营养学界的老前辈周启源、金大勋、沈治平等老教授以