

中国国际广播出版社

万事不求人

□王书良 胡晓林 冯荻 编□



饮食营养篇

中国国际广

151.4

7

1

□饮食营养篇□

王书良 胡晓林 冯荻 编

万事不求人

061819

饮食营养篇

中国国际广播出版社



(京) 新登字096号

书名	万事不求人——饮食营养篇
编者	王书良 胡晓林 冯 荻
出版	中国国际广播出版社 (北京复兴门外广播大楼)
发行	新华书店北京发行所
印刷	唐山市胶印厂
开本	787 × 1092 1/32
字数	150 千
印张	7 印张
版次	1991年9月北京第一版
印次	1991年9月第一次印刷
书号	ISBN 7 5078-0005-9 / G·3
定价	3.20元

饮食营养篇

目 录

人体的三大营养素是什么·····	(1)
什么是维生素·····	(4)
无机盐对人体有哪些主要作用·····	(5)
人体每天需要多少热量·····	(6)
哪些食物含蛋白质最多·····	(7)
哪些食物含钾量高·····	(7)
人体每天需要多少维生素 E·····	(8)
人体对食物如何消化与吸收·····	(8)
青少年的健脑食品有哪些·····	(9)
中年知识分子应如何注意饮食·····	(10)
怎样合理安排老年人的营养·····	(12)
饭后为什么要休息一会·····	(13)
肥胖的人如何注意饮食·····	(14)
为什么多吃素食好·····	(15)
食物中的胆固醇很可怕吗·····	(16)
怎样合理安排学生的一日三餐·····	(19)
哪些食物对脑力劳动者的脑有好处·····	(21)
青少年发育期为什么要注意体育锻炼和营养·····	(23)
为什么常食玉米能抗癌保健·····	(24)
大豆为什么被誉为营养之王·····	(26)
莜麦面有什么营养·····	(27)

绿豆有什么妙用·····	(28)
为什么梨是去病良果·····	(31)
为什么山药是益寿佳品·····	(32)
食红薯会伤身子吗·····	(33)
马铃薯有什么营养价值·····	(35)
花生为什么叫长生果·····	(36)
香菇为什么是延年益寿的补品·····	(38)
为什么黑木耳是天然滋补剂·····	(39)
为什么银耳被誉为珍品·····	(40)
为什么桔子是老幼皆宜的食品·····	(41)
山楂为什么能消食降压·····	(43)
为什么杏能抗癌防癌·····	(44)
为什么水果可以催眠·····	(45)
为什么食用西瓜益处多·····	(45)
苹果有哪些食疗作用·····	(46)
为什么吃苹果对眼睛有益·····	(46)
为什么吃苹果要慢·····	(47)
为什么常嗑瓜子有益健康·····	(47)
香蕉的营养和药用价值有哪些·····	(49)
食物纤维可防什么病·····	(50)
为什么儿童血压高常吃香蕉好·····	(50)
核桃有什么药用价值·····	(51)
大白菜有什么营养价值·····	(51)
为什么食用菜花能防癌·····	(52)
洋白菜有什么药用价值·····	(53)
芹菜为什么是食医相宜的蔬菜·····	(55)

为什么芹菜叶的营养价值比芹菜杆高·····	(56)
黄瓜有什么营养及药用价值·····	(57)
为什么常吃胡萝卜能长寿·····	(57)
吃白萝卜有什么益处·····	(58)
辣椒有什么营养价值·····	(59)
食用韭菜有什么好处·····	(60)
吃海带有什么好处·····	(61)
为什么百合能抗癌·····	(63)
金针菜有哪些营养价值·····	(64)
生姜为什么能抑菌·····	(65)
为什么大蒜能治病·····	(66)
为什么食些醋对人体健康会有益·····	(68)
为什么菠菜能补血清热·····	(69)
为什么番茄能补血美容·····	(69)
为什么芝麻能润肤美发·····	(70)
蜂蜜为什么是健身之宝·····	(71)
花粉有什么营养保健作用·····	(72)
含营养多的食品有哪些·····	(74)
为什么燕窝名贵·····	(74)
牛羊肉有哪些营养·····	(74)
鸡汤与鸡肉有什么营养·····	(75)
鸡蛋有什么营养,怎样吃效果更好·····	(76)
为什么虾皮是老幼皆宜的食品·····	(78)
鱼肉的营养与畜肉相比好在哪儿·····	(79)
为什么骨头汤能延龄健身·····	(80)
含锌食物为什么能助你长高·····	(81)

魔芋食品是什么·····	(81)
为什么白皮蛋适于高血压病人食用·····	(82)
怎样制做老年保健食品——醋蛋·····	(82)
为什么加山药的麦粥能使人减肥·····	(83)
菠菜吃法与肾结石、贫血有什么关系·····	(83)
为什么豆腐和鱼合吃,蛋白质的价值会大增·····	(85)
为什么牛奶和含镁食品搭配会营养倍增·····	(86)
为什么贝类和肝合吃营养大·····	(87)
为什么吃豆腐合吃些海带有好处·····	(89)
为什么不要忽视饮食中的酸碱平衡·····	(90)
为什么不应忽视食物纤维的作用·····	(91)
常吃泡菜能致癌吗·····	(94)
为什么要少食或不食烟熏食品·····	(95)
馒头拉粘丝为什么不宜再食·····	(98)
为什么不能用冷水浸泡干腌菜·····	(99)
为什么水果不能代替蔬菜·····	(99)
为什么酱油不能生吃·····	(101)
摄入食盐过多有何危害·····	(102)
为什么过食白糖危害健康·····	(103)
为什么吃糖过多会引起脂肪肝·····	(107)
为什么吃糖过多会影响视力·····	(107)
为什么糖精不宜多吃·····	(108)
为什么食用味精不可过量·····	(110)
为什么酸性食品不宜多吃·····	(110)
酸性饮料为什么不应放在铜、锌容器中·····	(111)
为什么吃油不要过量·····	(112)

铁锅炒菜有哪些好处·····	(115)
发酵食品对人体有害吗·····	(115)
食用豆浆有哪些禁忌·····	(116)
为什么油条不宜天天当早餐吃·····	(117)
凉菜为什么先上席·····	(118)
饮食中有哪些致癌物质·····	(119)
这些鸡蛋是怎么回事·····	(122)
为什么吃瓜果要削皮·····	(122)
吃柿过多有何危害·····	(123)
为什么水果吃得过多反而有害·····	(125)
为什么柿子不宜与白薯同吃·····	(125)
豆腐、菠菜为什么不宜同煮·····	(126)
为什么水垢有害健康·····	(127)
为什么不要拒食肥肉·····	(127)
为什么肉食不宜吃得太多·····	(128)
为什么食过烫食物危害大·····	(128)
为什么煮熟的银耳汤不宜放置时间过长·····	(129)
为什么焦化食品要慎食·····	(130)
哪些人不宜喝牛奶·····	(131)
吃牛奶也有学问吗·····	(131)
为什么牛奶不宜高温久煮·····	(133)
为什么牛奶要避光存放·····	(133)
为什么冲奶粉不能用酸梅晶作甜味剂·····	(134)
为什么酸奶不宜蒸煮加热后食用·····	(134)
有沉淀物的牛奶为什么不能食用·····	(135)
为什么果子露不能代替水果汁·····	(136)

为什么不要喝小商贩自制的清凉饮料·····	(137)
为什么不宜多喝汽水·····	(138)
为什么饭后饮水不宜太多·····	(139)
你知道吃糖需防螨虫吗·····	(139)
喝桔汁应怎样注意卫生·····	(140)
为什么不要用凉开水泡糖水饮用·····	(141)
为什么剧烈运动后不宜马上饮水·····	(141)
为什么咖啡加糖易使人疲劳·····	(142)
食冷饮过多有什么害处·····	(143)
喝水应注意什么·····	(144)
为什么大量出汗后不可猛饮·····	(147)
为什么不能吃天然冰·····	(148)
为什么饮水不可以久存·····	(148)
饮水除解渴外还有什么作用·····	(149)
喝隔夜茶能致癌吗·····	(149)
食用山楂应注意什么·····	(151)
为什么高脂肪食物可缓解溃疡疼痛·····	(152)
为什么溃疡患者不宜喝茶饮酒·····	(152)
为什么胆囊炎病人不能吃肥肉·····	(152)
为什么贫血患者不宜喝茶·····	(153)
患慢性胃炎的人为何不宜大量喝啤酒·····	(153)
饱餐后饮汽水为什么会发生危险·····	(154)
眼病患者吃大蒜有哪些危害·····	(154)
为什么发烧时不要喝浓茶·····	(155)
饮用咖啡为什么要适度·····	(155)
古今病人饮食禁忌都有哪些·····	(155)

吃水果的禁忌有哪些·····	(158)
饮食与阑尾炎有何关系·····	(158)
怎样腌鸡蛋·····	(158)
怎样腌好咸菜·····	(159)
怎样做冬菜·····	(160)
怎样加工松花蛋·····	(160)
柿子怎样脱涩·····	(161)
怎样制作泡菜·····	(162)
怎样用发酵粉发面·····	(163)
存放的植物油出现哪种情况不能吃·····	(163)
伏天怎样保存常用食物·····	(164)
绿豆过夏如何保管·····	(164)
粮食生虫有什么除治方法·····	(165)
冬季怎样存放啤酒·····	(165)
家庭怎样贮存水果·····	(166)
生姜怎样保鲜·····	(167)
怎样去掉油里的腥味·····	(168)
怎样挑西瓜·····	(168)
怎样自制冰淇淋·····	(169)
为什么盐卤能点豆腐·····	(171)
家庭厨房卫生当应意什么·····	(171)
为什么加工生熟食品的器具要分开·····	(172)
制作凉拌菜时应注意什么·····	(172)
哪几种病人不宜下厨·····	(173)
为什么餐具应常消毒·····	(173)
饮食烹调如何讲究营养·····	(174)

为什么味精要现吃现放·····	(175)
为什么猛火熬猪油有焦臭味·····	(175)
为什么炖鸡不加花椒、大料·····	(175)
为什么吃皮蛋要加姜醋汁·····	(176)
为什么面包比馒头有营养·····	(176)
为什么鸡蛋煮熟后要用冷水浸·····	(176)
为什么存放鸡蛋要大头向上·····	(176)
鸡蛋怎样保鲜·····	(177)
奶粉外观质量应怎样检测·····	(177)
如何鉴别公、母猪肉和黄疸、红膘猪肉·····	(178)
煮肉煮骨头中途为何不能加冷水·····	(178)
为什么冬季不宜在冰箱贮存啤酒·····	(179)
为什么油锅烧得太旺不好·····	(179)
为什么食油反复烹煮有毒·····	(180)
用洗衣粉洗食具果蔬有何害处·····	(181)
为什么茄子不能用水泡·····	(182)
为什么大葱怕动不怕冻·····	(183)
为什么大米不能太阳晒·····	(183)
为什么大米会泛黄·····	(183)
为什么小米放久了不好吃·····	(184)
如何防止炸鱼虾时油起沫外溅·····	(184)
如何使炸过鱼虾的油去腥·····	(184)
如何鉴别虾的新鲜度·····	(185)
如何选购活鱼·····	(185)
如何使活鱼多活几天·····	(186)
为什么要根据鱼的新鲜度来定其烹法·····	(186)

对冻鱼应采用什么方法来解冻·····	(187)
对常见的鱼怎样进行初步加工·····	(187)
怎样剔取净鱼肉·····	(189)
如何去净鱼鳞·····	(189)
为什么洗带鱼时不应去“鳞”·····	(190)
如何除去鱼胆破后的苦味·····	(190)
如何除去刀、剪或容器上的鱼腥味·····	(190)
如何使煎鱼时不破皮·····	(191)
烧鱼时盐放多了怎么办·····	(191)
为什么烧焦的鱼肉不能食用·····	(191)
烧鱼时为什么要放醋·····	(192)
烧鱼时为什么要放料酒·····	(192)
鲜鱼如何防苍蝇叮爬·····	(193)
什么叫“一鱼两吃”或“一鱼三吃”·····	(193)
怎样鉴别鲜鱼的质量·····	(193)
怎样鉴别冻鱼的质量·····	(194)
怎样做好红烧鱼·····	(194)
怎样把青虾加工成虾仁·····	(195)
如何炒好虾仁菜·····	(196)
肉鸡有哪些常用的烹饪方法·····	(197)
人造海蜇皮有哪些吃法·····	(199)
银耳有哪几种食用法·····	(200)
川冬菜有哪些吃法·····	(201)
怎样吃墨斗鱼·····	(202)
怎样吃蛤蜊·····	(203)
常见的几种食用干货怎样涨发·····	(203)

怎样才能使海米软嫩鲜香·····	(207)
如何配制凉菜调味卤汁·····	(207)
你会炒青菜吗·····	(208)
怎样做拔丝苹果·····	(209)
怎样自制雪梨膏·····	(210)
怎样做“绿豆团”·····	(210)
怎样制作花生浆·····	(210)
怎样识别食品罐头的代号·····	(211)
怎样挑选新鲜啤酒·····	(212)
怎样保存啤酒·····	(213)
怎样自制小儿消暑食品·····	(213)

人体的三大营养素是什么

一、蛋白质

从原始的单细胞到人体组织器官，一切有生命的地方都有蛋白质。蛋白质是构成细胞和组织的“建筑材料”；蛋白质构成酶、抗体和某些激素，参与人体内的新陈代谢，维持人体正常生理功能，防止人体受外界细菌、病毒的侵害。蛋白质几乎参加了人体内的每一项正常生理活动。

在正常情况下，由蛋白质供给的能量约占人体所需总能量的1/10。儿童、青少年正在生长发育，需要较多的蛋白质，他们需要的蛋白质约占总能量的1/6。怀孕和哺乳期的妇女、病人、体力劳动者也需要较多的蛋白质。

成年人每天需要摄入80—100克蛋白质，超过此量，往往不被吸收而排出体外，并且增加人体的负担。如果蛋白质供不应求，每天摄入不足50克，会使人疲倦无力、体重下降、肌肉萎缩、贫血，长期下去，还会造成营养不良性水肿，使身体的抵抗力明显下降。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的。人体所需要的氨基酸中，有8种必须由食物中的蛋白质供给，体内不能合成。这8种氨基酸是：甲硫氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、苏氨酸、色氨酸和苯丙氨酸。这8种氨基酸就称为必需氨基酸。其他氨基酸是身体内能够合成的，叫做非必需氨基酸。非必需氨基酸有甘氨酸、丙氨酸、丝氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸、脯氨酸、羟脯氨酸、精氨酸、胱氨酸和半胱氨酸等。

蛋白质是食物营养素的重要成分。含有全部必需氨基酸的蛋白质称为完全蛋白质，如酪蛋白、卵白蛋白、大豆球蛋白

等。在其组成中缺少一种或几种必需氨基酸的蛋白质，称为不完全蛋白质。用不完全蛋白质做为唯一的蛋白质来源会引起营养缺乏病。评价一种蛋白质的营养价值高低，主要看其所含8种必需氨基酸是否齐全，含量是否丰富。含完全蛋白质较丰富的食物有鸡蛋、肉、鱼、乳、大豆。米、面等食物所含虽为不完全蛋白质，但在一餐中如有几种食物互相补充，就能满足身体的需要，如玉米面虽只含不完全蛋白质，但若与豆面同时吃，我们的身体就能将两者所含的氨基酸撮合，形成完全蛋白质。

二、脂肪

日常食用的植物油，主要成份是脂肪，也含有少量类脂和脂溶性维生素。类脂，是人体生理活动中不可缺少的物质，包括磷脂和胆固醇等物质。

脂肪在人体内贮存量很大，大约占成年人体重的10—20%，贮存脂肪最多的地方是皮下、大网膜和内脏周围。人体内的脂肪除去保持体温、固定内脏和起缓冲作用之外，还可以转变为糖供给能量。

磷脂是细胞结构中不可缺少的组成部分。

体内的胆固醇除去食物中供应一部分外，肝脏还制造一部分。胆固醇是皮肤合成维生素D的原料，是肾上腺皮质激素和性激素的主要成分，这些都是生命活动不能缺少的物质。而且胆固醇还是其他营养素新陈代谢不可缺少的。但是胆固醇在血液中含量过高，就会在动脉壁上沉积，形成动脉硬化，这是胆固醇有害的一面。

植物油——花生油、芝麻油、豆油和菜籽油等，对人体健康有益。一些硬壳干果也含丰富的脂肪，如核桃仁含脂肪68%，

生向日葵子含脂肪54%，生花生米含脂肪39%。大豆含脂肪约18%，五谷杂粮只含1—2%。

动物脂肪主要是猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼的脂肪。肥肉比瘦肉脂肪含量高。而动物内脏胆固醇含量最高，老年人应少吃。

成年人每天脂肪需要量是60克。

三、糖类

糖类又称为碳水化合物，包括淀粉、糖原、麦芽糖、蔗糖（砂糖）、乳糖和葡萄糖。

我们每天的食物，糖占80%以上，其中主要是淀粉。糖在人体内和氧发生作用，变成二氧化碳和水，同时释放出能量，供给人体活动的需要。正常情况下，人体所需要的能量70%是由糖提供的。此外，糖类也是组成细胞不可缺少的成分。

人体所需要的糖，主要是由粮食供应。粮食中的糖类以淀粉形式存在，一个淀粉分子含有200—300个葡萄糖分子。淀粉在消化道分解为葡萄糖，被吸收到体内，由血液输送到全身，供组织和细胞使用。多余的葡萄糖聚合为糖元，暂时储存在肝和肌肉里备用。

五谷杂粮含糖量最高，面粉、粳米、高粱米和玉米面含糖73—79%，豆类含糖49—58%，白薯和土豆含糖18—29%，栗子含糖73%。

一两大米或面粉，抵得上70毫升50%的葡萄糖注射液的含糖量。一般人们在生活中，从食物中可以得到足够的糖分，不必再另外补充。但有昏迷、高烧和腹泻的病人，或是进食有困难的病人，就需另外补充一定量的葡萄糖。

什么是维生素

维生素也是人体内的一个重要成分，人体缺乏维生素，将会引起一系列疾病。维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素，其来源、生理功用和缺乏症见下表：

主要维生素的来源、功用和缺乏症

种类	名称	主要来源	生理功用	缺乏症
脂溶性维生素	维生素A	胡萝卜、甘薯、蛋黄、肝、绿叶蔬菜、玉米等	维持眼睛在黑暗情况下的视力；维持上皮组织的正常结构；促进生长发育	干眼病、夜盲症、上皮增生角化
	维生素D	晒太阳、蛋黄、鱼肝油、牛奶等	促进食物中钙磷的吸收，促进骨骼的生长发育	儿童易患佝偻病，成年人得骨质疏松病
	维生素E	各种绿叶蔬菜及植物油	维持正常生殖机能，防止肌肉萎缩	一般不会得缺乏症。可用来治疗习惯性流产
	维生素K	菠菜、白菜、苜蓿、西红柿、肝等	促进肝脏合成凝血酶元等	出血不容易止血，血液不容易凝固
水溶性维生素	维生素B ₁ (硫胺素)	米糠、麦麸、蔬菜、酵母	促进体内糖的氧化，增进食欲	多发性神经炎 (脚气病)、肠胃功能障碍
	维生素B ₂ (核黄素)	小米、面粉、花生鸡蛋、酵母	构成黄酶类辅基的成分，在生物氧化过程中起传递氢的作用	口角炎、舌炎、角膜炎、阴囊炎
	维生素PP (烟酸和烟酰胺)	谷类、花生、酵母、肝	构成辅酶I及II的成分，为细胞内的呼吸作用所必需	癞皮病 (包括皮炎、腹泻和神经炎)
	泛酸	谷类、菠菜、酵母、肝等	构成辅酶A的成分	没有发现过缺乏症
	维生素B ₆	米糠、各种谷类、鱼、肉、乳	构成氨基酸转氨酶和脱羧酶的辅酶成分	没有发现过缺乏症，可用于止吐
	叶酸	各种绿叶植物、肝等	与红血球的成熟有关	巨红细胞性贫血