



# 营养成就健康

## (一) 营养防病

主编 马爱国 中国营养学会常务理事  
著名营养专家

青岛出版社



# 营养成就健康

## (一) 营养防病

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

# 营养成就健康

社

## (一) 营养防病

主编 马爱国 汪求真

青岛出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

营养成就健康 (一) 营养防病 / 马爱国 汪求真主编. — 青岛: 青岛出版社,  
2007.9

ISBN 978-7-5436-4271-3

I. 营... II. ①马...②汪... III. ①食品营养②食物疗法  
IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138168 号

书 名 营养成就健康 (一) 营养防病  
主 编 马爱国 汪求真  
副 主 编 尹晓燕 韩 磊  
责任编辑 赵文生 邮箱 sdhbwzs@163.com  
装帧设计 宋晓明  
文字校对 单红梅  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-80998664  
出版日期 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷  
制 版 青岛人印人数码输出有限公司  
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司  
开 本 16 开 (640mm × 960mm)  
印 张 17.75  
字 数 200 千  
书 号 ISBN 978-7-5436-4271-3  
定 价 23.80 元

编校质量、盗版举报电话: 0532-80998671

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

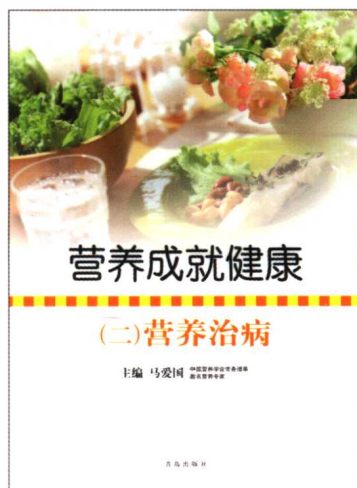
电话: 0532 - 80998826



本书包括“大头娃娃”敲警钟，营养不良找原因；预防夜盲症，维生素A不可少；坏血病——维生素C严重缺乏；海边居民同样会缺碘；如何防治脚气病？铁——女性容易缺乏的微量营养素；锌虽重要，不可滥补；孕妇慎用维生素D制剂；脂肪过量也可诱发痛风；饮食调养消除意外等270多个与日常饮食和健康相关的知识点，介绍了如何通过科学营养、合理膳食进行疾病的有效防治，目的是让读者全面了解营养与健康的基本知识，防止营养缺乏和过量，以维持机体良好的营养和健康状态。

责任编辑 赵文生

装帧设计 宋晓明



主 编

马爱国 汪求真

副主编

尹晓燕 韩 磊

编 委 (以下按姓氏笔划为序)

马爱国 马 莉 王 璐 尹晓燕

孙永叶 衣学梅 刘 敏 李 勇

李光琳 汪求真 张秀珍 张 涛

罗永兵 徐海泉 逢 丹 梁 惠

崔莲花 韩 磊

## 关注健康从关注营养开始（总序）

营养与健康人人都关注,尤其是在生活相对富裕的今天,人们对自己和家人的健康与饮食十分关心。人们在吃上舍得花钱,但吃得“好”并不意味着你能摄取到身体所需的各种营养素,并不意味着健康;低收入者,无缘山珍海味,不一定会发生营养不良。营养的不足与过剩,都对健康有不良影响。因此,要吃出营养健康,还需了解人体营养方面的知识和技能。营养成就健康,食物是有价的,营养健康知识是无价的。

中国人现在吃饱了,但还不会“吃好”。人体所需的营养物质主要包括脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等。维持健康不仅需要全面的营养物质供给,同时也需要科学控制摄入的数量,摄入过少或盲目摄入过多均对健康不利。2004年《中国居民营养与健康状况调查》结果显示,我国居民的膳食质量比10年以前有了进一步提高。但是,膳食中也显著存在两个方面的问题:第一,在贫困地区还存在着营养不良,主要表现为“隐性饥饿”——感觉吃饱了,但是维生素、微量元素和矿物质等还不能满足身体的需要,如调查显示我国居民仍缺乏钙、铁和维生素A。第二,在城市和经济发达的农村地区,主要的问题是由于营养失衡或者过度营养所造成的肥胖、超重、心血管病等的升高,并且有年轻化的趋势。其中,成年人的高血压患病率为18.8%,估计全国现有患者人数为1.6亿;成人糖尿病患病率为2.6%,估计全国糖尿病现有患者人数2000多万;血脂异常者全国亦达1亿多人。面对如此严峻的与营养相关的健康问题,我们大家是到了应该认真学习营养知识的时候了,要正确掌握营养与健康的知识和技能,而不是简单的“吃”法。

在营养和健康上,有知识比有钱重要。当温饱问题解决以后,人们的健康状况很大程度上是取决于相关知识。有些读者恐怕难以相信,20世纪末有报道说某山区有30位村民上山干活,先后出现双腿浮肿、心慌、头昏等症状,一个严重者经医院抢救无效死亡。患者被诊断为心力衰竭,最终调查证实为维生素B<sub>1</sub>严重缺乏所致,这与当地村民稻米加工较细,淘米煮饭习惯不当有关。如果他们了解一些基本的膳食营养常识,结果可能就会不同。



那是不是越贵的东西越有营养？不是。现在很多老百姓认为“吃好”的概念就是大鱼大肉，其实这并不是一个健康的概念。你可能听过这样的例子：农民把鸡蛋卖掉，然后买麦乳精和方便面，这种事情司空见惯。实际上，鸡蛋的营养价值要高得多。我国贵州的部分地区比较贫困，但那地方枣树非常多，如果你能多吃一点枣，就能解决贫血的问题。再比如我国居民维生素A缺乏较为普遍，除了动物性食品含有的维生素A以外，很多深色蔬菜都含有维生素A，比如胡萝卜维生素A的含量非常丰富，吃这些蔬菜时要有一定的油脂相伴。所以普及营养知识，教给老百姓吃什么、怎么吃、吃多少，这在目前来讲是个很重要的问题。

**营养成就健康。**现在人们生活富裕了，但一组“富贵病”正悄悄向我们靠近，并已成为威胁人们生命的“杀手”。所谓“富贵病”，主要是指心脑血管病、糖尿病、肥胖病、脂肪肝等，是由于人们在生活改善后过多食用高能量、高脂肪、高蛋白的食物，从而导致这些疾病的发生。从表面上看，好像只要你有钱了吃得好了，你就一定要得高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病似的，其实这并不是富裕的必然后果，而是因为我们缺乏营养知识。从世界范围来看，中国传统的饮食习惯是以植物性食物为主，有菜有饭，有素有荤，营养是比较平衡的。但现在有时候人们把以前好的习惯慢慢地都不要了，开始重复西方发达国家曾经走过的弯路。比如说油脂类，这是人体健康所需要的一类很重要的营养成分，不吃油脂显然不行，但是如果吃得太多，血脂就会升高。一个在现在看来很小的影响，如果持续几十年，就会在我们的体内积累，这些积累就会形成动脉硬化，最后导致进入中年或者老年的时候，容易发生冠心病、心肌梗塞、中风等心脑血管病。因此，不健康的饮食习惯会影响一个人的终身。

本书旨在向居民普及相关营养知识，从一日三餐入手，建立科学的饮食习惯，成就健康的人生。

最后，用这样一句话与读者共勉：

**合理营养，平衡膳食，健康就在你手中。**

中国营养学会名誉理事 前副理事长

李珺声

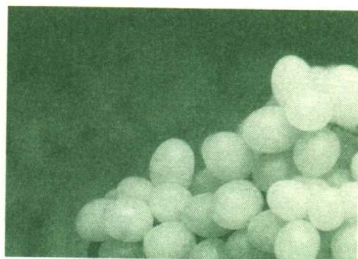
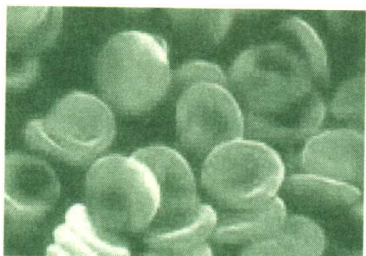
# 前言

近年来，随着我国经济的快速发展，人民的生活水平得到了极大提高。但是营养不良、营养素缺乏的情况仍然存在；同时，与营养相关的慢性疾病，如糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管疾病等发病率逐年升高。营养学和医学研究证明，这些疾病的发生发展与人体营养状况有着密切的关系。目前我国居民存在的营养与健康问题是由主观忽视、营养知识和营养指导缺乏，以及必要的经济条件不足等多方面因素共同造成的，而且发展趋势不容乐观。为什么在城乡居民生活水平提高较快的时期里，仍然会存在营养问题？据此，编辑这本科普书目的是让读者全面了解营养与健康的基本知识，防止营养缺乏和过量，以维持机体良好的营养和健康状态。

《营养成就健康（一）营养防病》一书分为三篇。第一篇“营养缺乏——健康的隐形杀手”介绍了常见的营养素缺乏对健康的影响，包括蛋白质-能量营养不良、维生素缺乏及钙、碘、铁、硒等矿物质缺乏对健康的危害。除了特征性的营养缺乏病的表现以外，书中还结合我国居民营养的实际状况及国情介绍了如何通过合理膳食预防这些营养缺乏的发生。第二篇“营养过量——健康有忧”是针对群众中容易出现的一些错误的营养观念，如营养素摄取得越多越好、维生素是防病的“万能药”等，介绍了12种营养物质摄入过多对健康的危害，包括维生素A过量、铁过量、补钙过量等。第三篇“合理营养——可防疾病”围绕着目前我国日益多见的高血压、心脑血管疾病等慢性病的营养预防措施，介绍了如何通过科学营养、合理膳食进行有效防治。

从营养防病的角度，我们组织了有关的营养工作者和研究人员编写了这本营养书籍，系统介绍营养与健康的关系，并力求语言通俗易懂。本书的编撰和出版得到了许多专家的热情指导，得到了出版社人员的悉心帮助，在此对他们表示衷心的感谢。

## 目 录



## 第一篇 营养缺乏——健康的隐形杀手 / 1

## 一、蛋白质-能量不足惹的祸——“大头娃娃” / 1

1. “大头娃娃”敲警钟，营养不良找原因 / 1

2. 营养不良危害大 / 3

3. 合理补充蛋白质，防患于未然 / 4

## 二、维生素A——护眼又护肤 / 5

1. 预防夜盲症，维生素A不可少 / 5

2. 皮肤干燥，多吃维生素A / 7

3. 维生素A缺乏的原因 / 7

4. 如何纠正维生素A缺乏？ / 8

5. 维生素A的食物来源 / 8

### 三、维生素C——护龈防出血 / 10

1. 坏血病——维生素C严重缺乏 / 10
2. 应及时补充维生素C的人群 / 11
3. 维生素C的食物来源 / 12

### 四、止不住的鲜血——维生素K缺乏 / 13

1. 维生素K缺乏——止血障碍 / 14
2. 哪些原因引起维生素K缺乏? / 14
3. 如何预防维生素K缺乏? / 15

### 五、碘——人体必需的微量元素 / 16

1. 碘缺乏特性及原因 / 16
2. 碘缺乏到底会给人体带来哪些危害呢? / 17
3. 什么是地方性甲状腺肿? / 17
4. 克汀病危害大 / 18
5. 碘缺乏是儿童智力的隐形杀手 / 19
6. 海边居民同样会缺碘 / 20
7. 碘缺乏的预防及治疗 / 20
8. 使用不当, 加碘盐成为无碘盐 / 21
9. 碘的食物来源 / 22

### 六、精白米面带来的病症——维生素B<sub>1</sub>缺乏与脚气病 / 23

1. “脚气病”的来历 / 23
2. 脚气病不是脚气 / 24
3. 当心!——容易误诊的婴儿脚气病 / 24
4. 如何防治脚气病? / 25

### 七、烟酸——癞皮病的“克星” / 26

1. 什么是癞皮病? / 26
2. 合理膳食防“癞皮” / 27

### 八、钙——人体的“造型”功臣 / 28

1. 佝偻病的元凶——钙缺乏 / 29
2. 佝偻病重要在预防 / 30
3. 从“吃、喝、动”入手, 一生远离钙缺乏 / 31

4. 您家有佝偻病患儿吗? / 32
  5. 走出佝偻病认识误区 / 33
  6. “老太太骨折”要当心 / 34
- 九、铁缺乏——健康有忧 / 35
1. 缺铁会让你贫血 / 35
  2. 合理饮食补铁 / 36
  3. 常吃什么不缺铁? / 37
  4. 警惕儿童缺铁性贫血 / 38
  5. 儿童缺铁危害多 / 38
  6. 如何早期发现儿童缺铁性贫血? / 39
  7. 合理营养是预防儿童缺铁性贫血的关键 / 40
  8. 预防儿童缺铁性贫血, 这些方法也有效 / 41
  9. 铁——女性容易缺乏的微量营养素 / 42
  10. 女性怕冷与缺铁有关 / 43
  11. 少女缺铁, 情绪会变坏 / 43
  12. 老人贫血多见, 饮食预防是关键 / 44
  13. 老人经常忘事跟缺铁有关 / 45
- 十、硒——重要的生命元素 / 46
1. 硒有哪些重要的功能? / 46
  2. 缺硒引起“克山病” / 47
  3. 如何预防硒缺乏 / 48
- 十一、肥胖——不都是营养过剩 / 49
- 十二、核黄素——皮肤的维他命 / 50
1. 核黄素的功能有哪些? / 51
  2. 为什么会缺乏维生素B<sub>2</sub>? / 52
  3. 核黄素的来源有哪些? / 52
  4. 预防口角炎, 应补充核黄素 / 53
  5. 核黄素有治疗脂溢性皮炎的作用 / 54
  6. 核黄素缺乏可致阴囊皮炎 / 55
  7. 核黄素缺乏可诱发食道癌 / 56

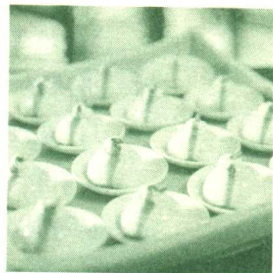
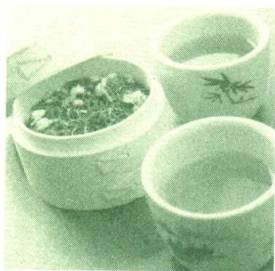
### 十三、锌——“生命之花” / 58

1. 锌为什么会有那么重要的生理功能呢? / 59
2. 哪些原因会导致锌缺乏? / 59
3. 怎样预防锌缺乏? / 60
4. 锌虽重要, 不可滥补 / 60
5. 如何摄锌最合理? / 61
6. 怪异的现象——锌缺乏 / 62
7. 孩子厌食, 查查看是否缺锌 / 63
8. 锌有助于伤口愈合 / 65
9. 锌与肠病性肢端皮炎 / 66
10. 锌有助于保护视力 / 66
11. 补锌可减轻反复呼吸道感染 / 68
12. 儿童缺锌与学习记忆 / 68
13. 缺锌性侏儒病 / 69
14. 儿童饮食“八戒” / 71
15. 锌与性器官发育不良 / 72
16. 锌与前列腺密切相关 / 73

### 十四、叶酸是什么? / 73

1. 哪些情况会引起叶酸缺乏? / 74
2. 叶酸与巨幼红细胞贫血 / 75
3. 哪些食物富含叶酸呢? / 75
4. 叶酸与出生缺陷 / 77
5. 神经管缺陷——最严重的出生缺陷 / 77
6. 我国育龄妇女缺乏叶酸较为严重 / 79
7. 孕妇盲目补充叶酸反而过犹不及 / 79
8. 叶酸与“兔唇”宝宝 / 80
9. 叶酸与先天性心脏病 / 81
10. 叶酸缺乏与老年痴呆 / 82
11. 叶酸缺乏与心脑血管疾病 / 84
12. 叶酸与防癌 / 85

- 13. 叶酸可缓解老年听力衰退 / 86
- 十五、补充微量元素有助于治疗青春痘 / 88
- 十六、营养预防儿童多动症 / 89
  - 1. 儿童多动症有哪些表现? / 89
  - 2. 儿童多动症是怎么产生的? / 90
  - 3. 儿童多动症的营养预防 / 91



## 第二篇 营养过量——健康有忧 / 93

- 一、维生素 A 过量会中毒 / 93
  - 1. 维生素 A 适量好处多多 / 93
  - 2. 维生素 A 过量殃及骨骼 / 94
  - 3. 儿童谨防服鱼肝油过量 / 95
  - 4. 狗肝吃多危害大 / 96
  - 5. 孕妇维生素 A 过量危及胎儿 / 96
- 二、补铁过量危害大 / 97
  - 1. 铁过量易导致婴儿猝死 / 98
  - 2. 成人补铁慎防过量 / 99
  - 3. 铁过量与癌症 / 100
- 三、不容忽视的氟中毒 / 101
  - 1. 发黄易碎有小坑——过量氟“伤”牙 / 101
  - 2. 可致残疾的氟骨症 / 103
  - 3. 喝茶也会导致氟过量? / 104

- 四、慎防维生素D过量 / 105
  - 1. 儿童补充维生素D要警惕中毒 / 105
  - 2. 孕妇慎用维生素D制剂 / 107
  - 3. 过量补充钙和维生素D易患肾结石 / 107
  - 4. 如何预防维生素D过量 / 108
- 五、补充维生素E的误区——过犹不及 / 109
  - 1. 维生素E对寿命的影响 / 109
  - 2. 维生素E过量对老年人群的影响 / 110
  - 3. 维生素E过量对孕妇的影响 / 110
- 六、平淡是“真”——盐过量有损健康 / 111
  - 1. 盐过量与高血压 / 112
  - 2. 清淡低盐饮食有助于预防高血压 / 112
- 七、从身体到精神的腐蚀——饮酒过量危害大 / 113
  - 1. 酒虽好喝, 可不能贪杯 / 113
  - 2. 急性酒精中毒伤及心脏 / 114
  - 3. 慢性酒精中毒损害神经系统 / 115
  - 4. 酒精伤肝, 后果严重 / 115
  - 5. 大量饮酒, 小心你的胃 / 116
  - 6. 长期过量饮酒与“三高” / 117
- 八、甜食过量危害健康 / 118
  - 1. 糖过量易导致肥胖 / 119
  - 2. 糖过量增加糖尿病危险 / 120
  - 3. 糖过量与龋齿 / 120
  - 4. 糖过量对眼睛还有影响? / 120
  - 5. 肝脏疾病患者不宜多吃糖 / 121
- 九、过量脂肪危害健康 / 122
  - 1. 什么是脂肪? / 122
  - 2. 摄入脂肪过多导致肥胖 / 123
  - 3. 脂肪过量损害肝脏 / 123
  - 4. 脂肪过量导致心脑血管疾病 / 124



5. 脂肪过量增加糖尿病风险 / 124

6. 脂肪过量也可诱发痛风 / 125

#### 十、蛋白质虽好也不宜过量食用 / 125

1. 蛋白质是生命的基石 / 125

2. 蛋白质吃多了也会中毒 / 126

3. 长期高蛋白质饮食危害健康 / 127

#### 十一、补钙不慎危害健康 / 128

1. 补钙过量危害多 / 129

2. 孕妇补钙需谨慎 / 129

3. 补钙谨防入误区 / 131

4. 科学补钙是关键 / 131

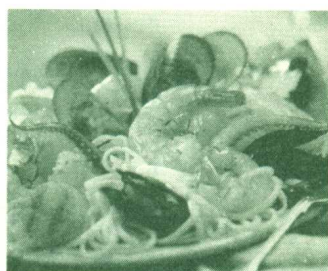
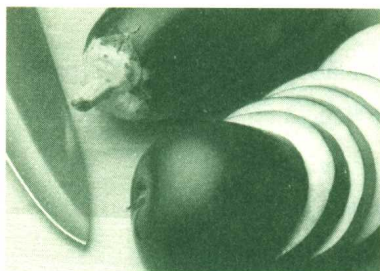
#### 十二、补锌过量易导致锌中毒 / 132

1. 让我们来认识一下“锌” / 133

2. 锌越多越好吗? / 133

3. 补锌要注意“过犹不及” / 134

4. 生长发育期的孩子如何正确补钙和锌 / 134



### 第三篇 合理营养——可防疾病 / 137

#### 一、矫捷身躯吃出来——饮食防肥胖 / 137

1. 肥胖——因“何”而来? / 137

2. 肥胖危害不可忽视 / 139

3. 控制总热量是防肥胖的关键 / 140

4. 学会合理分配热量 / 141