



做自己的营养师

把健康把握在自己的手中

我们每天都需要与食物
交道，我们每一天都要
食，但是我们是否了解
成的食物？我们是否
道，进食它们之后对我
会产生怎样的影响？我
是，是否真正认识过生存
奥不可离的食物？



我想，面对上面的这些问题，很
多人都不知道该如何回答，也
知怎样回答才是科学的
理的。更有太多的人，
因为无法很好地认识
食物，以至于所进食的
不仅对自己的身体没有帮助，反而造
成了一系列反面的影响。



我们在请教了诸多营养专家的基础
上，对我每天所接触的食物，在
营养和性状方面进行了详细的剖析，
并供数款最能符合人体
营养，以供读者在体
味居的同时，自己的
营养师。



做自己的营养师



王勇 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书为每位现代人提出了全方位的饮食与营养建议,无论从形式还是内容都给人耳目一新的感觉。资料来源于国内最新的饮食与营养资讯,紧贴营养热点和当今的饮食习惯,涵盖了大家普遍关心的营养学话题,内容以科学理论为依据,做到了趣味性和实用性的完美结合,文字通俗易懂,是一本极为实用的家庭必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

做自己的营养师/王勇主编. —北京:中国纺织出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5064-4272-5

I. 做… II. 王… III. 营养学-基本知识 IV. R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第016715号

策划编辑:梁平 特约编辑:王延丰 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:307千字 定价:25.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

做自己的营养师

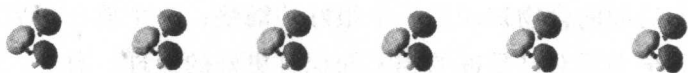
本书为每位现代人提出了全方位的饮食与营养建议，无论从形式还是内容方面都给人耳目一新的感觉。资料来源于国内最新的饮食与营养资讯，紧贴营养热点和当今的饮食习惯，涵盖了大家普遍关心的营养学话题，内容以科学理论为依据，做到了趣味性和实用性的完美结合，文字通俗易懂，是一本极为实用的家居必备手册。

编委会:

王 勇	赵玉君	刘 莉
徐铁成	姚熙坤	郑淑华
关勇男	王晓波	



序 言



我们每天都要进食，每天都要与食物打交道，但是我们是否了解食物的营养成分？是否知道进食之后对自己会产生怎样的影响？是否真正认识过生存须臾不可离的食物？……我想，面对上面这些问题，很多人都不知该如何回答，也不知怎样回答才是科学的、合理的。更有太多的人因为无法很好地认识食物，以至于所进食的食物不仅对自己的身体没有帮助，反而造成了一系列的负面影响。有鉴于此，我们在请教了诸多营养专家的基础上，精心编撰了这本图书——《做自己的营养师》。我们的目的很简单：让大家了解自己每天所要接触的食物及它们的性状，以致能在工作之余自己动手做一做，体味一番居家生活的乐趣，体味动手烹食的乐趣。

为了便于读者更好地了解食物知识，我们根据食物的不同类别分成了十余个章节，每一个章节都对该类食物的特性、营养成分做了较为详细的综述。为了让大家对食物有更好地认识，我们还专门就每一类别中的主要食物的相关知识、性状进行了具体的阐述，同时还根据该食物的性状，选择了三道佳肴，并将其具体的制作步骤详述下来，以利于读者根据自己的兴趣与爱好进行烹制。当然，各位读者朋友完全可以根据本书中所阐述的相关知识选择相应的食物进行烹调，相信一定会制作出更多的美味佳肴。

为了让大家对食物有更好地了解，我们在咨询了诸多专家的基础上，还专门撰写了“营养学基础知识”与“怎样吃最科学”两个章节，一个放在本书的开篇，以方便读者对营养学的相关知识有初步了解，这对于更好地掌握后面的食物知识是一个很好的铺垫；一个放在最后，以方便读者在阅读全书后对已掌握的相关知识有更好的梳理。总之，我们希望更多的读者能够通过这本书了解食物知识，学会运用食物知识，从而使自己真正成为一名合格的也是科学的营养师，每天都能给自己提供最好的呵护！

编 者

2007年3月

目 录

第一章 营养学基础知识	1
一、人体的物质组成	2
二、人体能量的来源	3
三、什么是食物营养素	4
第二章 谷物中的营养	6
一、谷物的特性	7
二、谷物中的营养	7
三、谷物的种类	8
1. 大米	8
2. 小米	10
3. 薏米	11
4. 黑米	12
5. 糯米	14
6. 玉米	15
7. 大黄米	17
8. 糜子米	18
9. 荞麦	19
10. 大麦	21

11. 小麦	22
12. 燕麦	24
13. 高粱	26

第三章 蔬菜中的营养 27

一、蔬菜的特性	28
二、蔬菜中的营养	28
三、蔬菜的种类	29
1. 白菜	29
2. 菠菜	31
3. 韭菜	32
4. 蕹菜	33
5. 菜花	35
6. 豆瓣菜	36
7. 空心菜	37
8. 茭白	39
9. 黄花菜	40
10. 甘蓝	42
11. 油菜	43
12. 茼蒿	44
13. 茄子	46
14. 芹菜	48

第四章 瓜果类蔬菜中的营养 50

一、瓜果类蔬菜的特性	51
二、瓜果类蔬菜中的营养	51
三、瓜果类蔬菜的种类	52
1. 佛手瓜	52
2. 黄瓜	53
3. 冬瓜	55

4. 荸荠	57
5. 苦瓜	58
6. 南瓜	59
7. 胡萝卜	61
8. 白萝卜	62
9. 马铃薯	64
10. 西红柿	66
11. 红薯	68
12. 辣椒	70
13. 芋头	71
14. 丝瓜	73

第五章 食用菌中的营养 76

一、食用菌的特性	77
二、食用菌中的营养	77
三、食用菌的种类	78
1. 猴头菇	78
2. 鸡枞	80
3. 黑木耳	81
4. 草菇	83
5. 金针菇	84
6. 竹荪	86
7. 香菇	88
8. 平菇	89
9. 松蘑	91
10. 银耳	93

第六章 肉类中的营养 95

一、肉的特性	96
二、肉中的营养	96

三、肉的种类	97
1. 猪肉	97
2. 牛肉	99
3. 羊肉	101
4. 鸡肉	102
5. 鸭肉	104
6. 鸽肉	105
7. 鹌鹑肉	107
8. 兔肉	108
9. 狗肉	110
10. 鹅肉	112

第七章 蛋类中的营养 114

一、蛋的特性	115
二、蛋中的营养	115
三、蛋的种类	116
1. 鸡蛋	116
2. 鸭蛋	118
3. 鹌鹑蛋	119
4. 鸽子蛋	121
5. 鹅蛋	122

第八章 水产品中的营养 124

一、水产品的特性	125
二、水产品中的营养	125
三、水产品的种类	126
1. 鳊鱼	126
2. 鳊鱼	127
3. 黄花鱼	129
4. 鲈鱼	131

5. 鲇鱼	133
6. 鲤鱼	135
7. 草鱼	136
8. 带鱼	138
9. 鲫鱼	140
10. 甲鱼	141
11. 鲍鱼	143
12. 海带	145
13. 鲜虾	147
14. 田螺	148
15. 蛤蜊	150
16. 海蜇	151
17. 紫菜	153

第九章 水果中的营养 155

一、水果的特性	156
二、水果中的营养	156
三、水果的种类	157
1. 香蕉	157
2. 苹果	158
3. 梨	160
4. 猕猴桃	161
5. 芒果	162
6. 菠萝	164
7. 龙眼	166
8. 橘	167
9. 樱桃	168
10. 木瓜	170
11. 西瓜	171
12. 桃子	172
13. 大枣	174

14. 荔枝	175
15. 山楂	177
16. 草莓	179
17. 哈密瓜	180
18. 葡萄	181

第十章 坚果中的营养 184

一、坚果的特性	185
二、坚果中的营养	185
三、坚果的种类	185
1. 核桃	185
2. 松子	187
3. 腰果	188
4. 开心果	190
5. 栗子	191
6. 花生	193
7. 杏仁	194
8. 莲子	196

第十一章 豆类中的营养 198

一、豆类的特性	199
二、豆类的营养	199
三、豆类的种类	200
1. 黄豆	200
2. 绿豆	202
3. 红小豆	203
4. 蚕豆	204
5. 芸豆	206
6. 豌豆	207
7. 扁豆	208

第十二章 乳品中的营养 211

一、乳品的特性 212

二、乳品中的营养 212

三、乳品的种类 213

1. 牛奶 213

2. 羊奶 214

3. 奶酪 215

4. 酸奶 217

第十三章 怎样吃最科学 219

一、中国人的饮食结构 220

二、婴儿吃什么最科学 221

三、幼儿与学龄前儿童吃什么最科学 221

四、学龄儿童吃什么最科学 222

五、青少年吃什么最科学 223

六、职场白领吃什么最科学 224

七、孕妇吃什么最科学 225

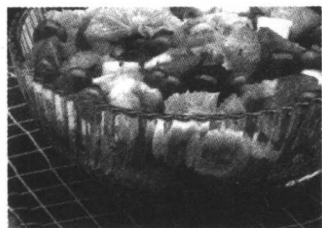
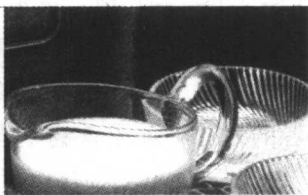
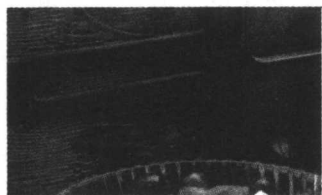
八、乳母吃什么最科学 226

九、老年人吃什么最科学 227

参考文献 228

第一章

营养学基础知识



一、人体的物质组成

人体的物质组成成分主要是：水、蛋白质、脂肪、糖类无机盐及维生素。各种物质的组成有一定的比例，一般来讲，水占人体体重的 55% ~ 67%，蛋白质占 15% ~ 18%，脂肪类占 10% ~ 15%，糖类占 1% ~ 2%，无机盐占 3% ~ 4%。

在上述物质中，水是人体的主要组成部分。在人的脑组织中，大约含有 85% 的水；血液中则含 90% 以上的水……人体的各种生理功能都要在水的参与下才能完成。水是消化食物、组织内部传送营养至各个细胞、排泄人体废物、血液和淋巴液循环、维持润滑关节、使物质能够通透内脏器官细胞和血管以及调节体温所必需的。

蛋白质的功能也很重要，它与人的生命关系非常密切；如果没有了蛋白质，也就没有了生命。蛋白质是人体最重要的组成物质，人体的肌肉、肝脏、酶，甚至包括毛发全都是由蛋白质组成的。在人体内，大约有一万多种蛋白质，占人体细胞干重（专业术语）的 80%。成人肌肉组织干重的 3/4 为蛋白质，脑及神经干重的一半是蛋白质，人体内的一千多种酶也是由蛋白质构成的。蛋白质在人体内起着调节消化、呼吸、血液循环、神经活动等作用，所以，它是维持生命体征的基础物质，也是人体热量的来源之一。蛋白质是由二十多种氨基酸组成的，其中人体不能合成的缬氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、苏氨酸、异亮氨酸、组氨酸等必须靠食物摄入进行补充。根据学者的划分，如果食物中含八种以上人体必需的蛋白质，就叫做完全蛋白质，否则就是不完全蛋白质。但不管是哪一种蛋白质，成人每天的摄入量都不能少于 60 克，否则就会引起营养缺乏症，严重的甚至会出现浮肿症状。

脂肪则是人体内部能源的储存库，它是糖元的一种后备物质，可以供给人体热量——脂肪在体内氧化后，其中很大一部分就变成了热量。脂肪是构成人体细胞的重要组成成分，尤其是脑神经、肝脏、肾脏等重要器官中都含有丰富的脂肪。脂肪在体内还构成身体组织和生物活性物质，也是细胞膜的主要组成成分。一些不溶于水而只溶于脂类的维生素，经过脂肪储存后，便能被人体吸收利用。人体内的皮下脂肪构成是保护身体的隔层，可以有效地防止体温的发散，具有保持体温的作用，还有保护内脏器官、滋润皮肤和防

震作用。

糖类是人体的能源，是人的生命活动和劳动时所需能量的供给者。糖类也是构成人体组织的重要物质，糖与蛋白质结合后形成的糖蛋白，是细胞膜上的重要组成成分，并且糖还参与了人体细胞的多种代谢活动。

无机盐又称矿物质。人体内大约含有四十多种无机盐，它们在人体内虽然只占总体重的3%左右，但却发挥着很重要的生理作用。这些元素包括钠、钾、氯、钙、磷、镁、铁、硫、碘、氟、锌、铜、镍、锡、钒、锶、钴、硒、铬、钼、锰等。它们可以维持体液的渗透压，保持人体的酸碱平衡，在各类细胞的能量代谢中都起着非常关键的作用；它们还是核苷酸、磷脂、磷蛋白和磷酸化糖的组成成分，也是人体各种生理活动正常进行的必要物质。

人体的构成和正常运转都离不开这五大物质。人要维持正常的生命活动，就需要不断地从食物中获得这五种营养物质，缺乏任何一种物质，人体的组织结构或功能都会出现变化或异常，从而引起疾病。

二、人体能量的来源

人体只有持续不断地供给能量，才能维持心脏的跳动及正常的生理活动。人体所需的能量主要是由糖、脂肪、蛋白质在氧化过程中释放出来的，其中约70%来自于糖，其次是脂肪。在一般情况下，蛋白质很少作为能源被氧化利用。蛋白质在人体内的主要功能并不是提供能量，而是为人体各器官提供生长和消耗的补充，当然，在一定情况下，蛋白质也会被用作人体的能量。

通常情况下，学者们把每克食物在人体内彻底氧化后所释放的能量称为这个食物成分的卡路里（热量）。一般情况下，每克糖分彻底氧化后释放出17.4千焦的能量；每克脂肪则可释放出38.87千焦的能量。脂肪虽然可以为人体提供大量的能量，但大量地摄取油脂食物，对人体却有不良的影响。

在生活中，人们所食用的谷类食物中的碳水化合物是人体能量的主要来源。碳水化合物是一种由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物，由于其化学结构中的氢、氧之比与水相同，所以人们习惯地称它为碳水化合物，俗称为糖类。根据碳水化合物分子结构的繁简，它还被分为单糖、双糖和多糖三大类。

单糖是结构最简单的碳水化合物，它易溶于水，所以能直接被人体吸收利用，常见的单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖是由两个单糖分子脱掉一个水分子后合成的糖，它也易溶于水，但需分解为单糖后才能被身体吸收，