

JIANKANG JIAOYU

社区卫生服务

健康教育系列丛书

◆ 主 编 刘 巍
副主编 何贤君

JIATING YINGYANG XIAOSHOUCE

家庭营养

小 平 册

关爱生命 关爱家庭
普及健康知识
让每个家庭充满健康与欢乐



浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养小手册 / 刘巍主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8

ISBN 7-308-03551-4

I. 家... II. 刘... III. 营养卫生—手册
IV. R15-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028977 号

责任编辑 严少洁

封面、版式设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路38号 邮政编码310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 4.5

字 数 90千

版 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-308-03551-4/R·163

定 价 10.00元

《社区卫生服务健康教育丛书》编委会

总 顾 问 李兰娟

顾 问	翁卫军	傅力群	邬丽娜	郭 清
	朱钟毅	韩建中	孙建勇	杨国琴

名誉主编 叶 真 陈卫强 余仲民

主 编 傅家康 陈先荣

副 主 编	冯镇湘	王洪蛟	杨 琳	蔡延平
	陈雪萍	何玉芳	陈秉初	孟建征
	张正浩			

编 委(按姓氏笔画为序)

王洪蛟	冯镇湘	吕承红	何玉芳
张正浩	张丽萍	陈先荣	陈秉初
陈雪萍	孟建征	杨 琳	章冬瑛
傅家康	蒋国平	蒋琼萍	蔡延平



总序

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早,取得社会成就比较显著的社区之一。2004 年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因,首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求,不断加大创建力度,推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问,下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版,就是面向社区群众,普及社区卫生服务相关医学卫生知识,推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

“丛书”共有十个分册,围绕社区卫生服务的六大功能,编写了约 1500 个健康问题,近百万字,既有反映国内疾病医疗和保健方面的新知识,也有基层疾病控制方面的成功经验,内容非常丰富。“丛书”为社区卫生服务人员和广大群众

提供了查找医疗卫生保健知识的方便。“丛书”的编写得到地方政府的极大关注和相关职能部门的支持,由有关专家和社区卫生服务第一线的医护卫生人员共同完成编写是其一大特色。全套丛书完稿后又请省内专家作了最后审定。

“丛书”的出版对下城区创建“全国社区卫生服务示范区”,提高社区卫生服务健康教育水平有着非常积极的意义。期待着下城区卫生系统的领导和广大医务卫生工作人员,在区政府的积极领导下,在创建和深化“全国社区卫生服务示范区”的工作中不断总结经验,取得新的、更大的成绩。

李亚娟

2005年6月28日





序

在深入开展保持共产党员先进性教育活动中,欣闻《社区卫生服务健康教育系列丛书》一套十册,经过编著者的辛勤劳动,今已正式出版,谨在此表示热烈的祝贺!

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。杭州市下城区在保持经济快速增长的同时,在建立适应新形势要求的卫生服务体系和医疗保健体系、提高城乡居民的医疗保健水平方面做了一些工作,并得到了中央和省、市领导的肯定与鼓励。2004年底获得了“浙江省社区卫生服务示范区”的光荣称号。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,我们也看到,社区群众的科学文化素质还有待提高,自我保健意识亟须加强,社区卫生服务“六位一体”的功能发挥还不够充分,社区的健康教育和健康促进工作还任重道远。积极深化和完善社区卫生服务是我们为民谋利、为民服务的实事之一。《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版

非常及时,将有利于提高人民群众整体的健康水平,
并为争创“全国社区卫生服务示范区”添砖加瓦。

俞卫华

2005年6月15日





序

人的健康素质的提高与道德素质、文化素质的提高同样重要，维护健康既是经济发展的主要目的，也是促进经济发展的可靠保障。千百年来，人们一直在为促进健康、延年益寿而努力，同危害健康的各种因素作斗争。近年来，更有人提出了“奔小康，要健康”的口号。我们欣喜地看到，在党和政府的领导下，城市社区卫生服务在预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导和健康教育等工作等六个方面都有了长足的进步，群众的健康素质正不断提高。

但是，我们也应清醒地看到，人们对健康和疾病的认识还存在一些误区或者盲区，部分居民群众当中还不同程度地存在一些不正确的认识和不健康的行为。这就需要我们加强宣传教育，进一步提高广大群众的健康意识和健康知识水平。健康教育正是达到这一目标的有效方法和手段。健康教育是“通过信息传播和行为干预，帮助群众掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康

的因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量”。健康教育任重而道远。为此,我们组织有关专家和服务于社区卫生第一线的医务人员、健康教育人员和卫生行政管理干部,选择了传染病预防、妇女保健、儿童保健、老年保健、慢性病保健、家庭护理、营养、心理、康复与健身和应急救护等十个专题,以问答形式编写了这套《社区卫生服务健康教育系列丛书》,供社区居民、社区工作者、辖区单位工作人员和外来务工人员了解医学保健知识之用,也可作为社区卫生服务人员健康教育的参考资料。

由于编者的学识水平不一,以及健康教育的经验不足,不当之处在所难免,离群众的需求也会有一定距离,欢迎读者和有关专家批评指正。

杭州市下城区科技局为本书的出版提供了经费资助,谨在此表示感谢。让我们在政府各有关部门和社会各界的重视与支持下,以人为本,为进一步营造社区健康环境、提高居民健康素质而共同努力。

傅永德

2005年6月





前言

营养问题涉及每一个家庭、个人及其一生的不同时期,它关系到人体健康和疾病治疗两个重要方面。随着人们生活水平从温饱型向小康型过渡,营养问题日益受到人们的重视。人们不再满足于填饱肚子,而是追求怎样吃得科学、吃得安全。人们需要有科学的营养知识以抚育儿童,需要科学合理的营养以保证正常的生活、学习和工作,以及通过合理的营养以达到延年益寿。然而,很多人由于过分地摄入大量营养物质,或者一味地追求所谓的高级营养品,造成营养过剩,给健康带来了不利影响或导致疾病;也有的人由于长期膳食结构不合理,造成某些营养缺乏病。还有当人们患了某些疾病时,如何通过膳食方法来辅助治疗和促进康复,人们常常会发问,得了某种病应该吃什么食物?什么食物不能吃?为了普及营养知识,让人们更好地运用这些知识进行自我保健以及对一些疾病辅以饮食治疗,我们编写了这本家庭营养小手册。全书以问题形式导入,以便读者更好地理解。

家庭营养小手册是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本。全书共分四个部分:第一部分简单介绍了营养学的一些基本概念、基础知识,以便于读者更好地理解、运用本手册;第二部分有针对性地介绍了社区不同人群,

包括儿童、孕妇、中老年人有关营养的实际问题,以便人们更好地进行自我保健;第三部分是针对社区一些常见疾病的营养与饮食治疗,给予具体的指导,以利于疾病的康复;第四部分系统地提供科学、安全的膳食方法,简明扼要地介绍食物选购、搭配、烹饪的基本科学方法,并围绕常见的食品卫生与安全问题作了解答,以利于读者把一日三餐安排得更加科学、安全、合理。最后,还对一些健康饮食的“误区”进行了澄清,帮助人们逐步树立起科学的、正确的营养观,进行合理的营养自我保健。

编 者

2005 年 5 月





第一部分 营养基础知识

1. 什么是营养和营养素/1
2. 什么是食物的营养价值/2
3. 怎样才算合理营养/2
4. 正常人一天需要多少能量/3
5. 什么是优质蛋白质,它来源于哪些食物/4
6. 正常人一天需要多少蛋白质/5
7. 什么是必需脂肪酸,它来源于哪些食物/6
8. 正常人一天需要多少脂肪/7
9. 什么是脂溶性维生素和水溶性维生素/7
10. 维生素制剂能代替蔬菜吗/8
11. 为什么把矿物质称为生命的“动力元素”/9
12. 什么是膳食纤维,它们如何分类/10
13. 如何正确科学地饮水/10
14. 如何根据平衡膳食宝塔摄取食物/11
15. 测一测您的膳食能否维持健康/15

第二部分 社区健康人群的营养

16. 婴幼儿最易缺什么营养素/17
17. 个子长高有秘方吗/18
18. 小儿龋齿与糖有何关系/19

19. 防止孩子感冒的种种食物/20
20. 怎样给孩子烹调胡萝卜/21
21. 儿童不宜吃哪些食品/22
22. 益脑增智的食物有哪些/23
23. 孕吐期间吃些什么/24
24. 妊娠期间营养要注意什么/25
25. 产妇喝红糖水有何好处/27
26. 乳母的营养需要多少/27
27. 中年人营养保健应注意什么/28
28. 怎样选择食物才能达到平衡膳食/29
29. 更年期妇女的饮食要注意什么/30
30. 老年人饮食要注意哪些问题/31
31. 老年人每日饮食应如何安排/31
32. 摄入过量的铝会导致老年痴呆症吗/32
33. 多吃鱼能益寿健脑吗/33
34. 为什么节制饮食能长寿/34
35. 老年人饮用牛奶腹泻怎么办/36
36. 防止老年人便秘有什么好办法/36
37. 长寿老人的膳食有何特点/37

第三部分 社区常见疾病及营养

38. 什么情况下适合流质饮食/39
39. 什么情况下适合半流质饮食/40
40. 什么情况下适合少渣饮食/40
41. 什么情况下适合多渣饮食/41





- 42. 什么情况下适合限钠盐饮食/41
- 43. 什么情况下适合低脂肪饮食/42
- 44. 什么情况下适合低蛋白饮食/43
- 45. 什么情况下适合低热量减体重饮食/44
- 46. 什么情况下适合高热量高蛋白饮食/44
- 47. 什么情况下适合高钙饮食/45
- 48. 高血压病人为什么要限盐/45
- 49. 常用食物中钠的含量有多少/46
- 50. 如何调节膳食中的钠盐量/47
- 51. 怎么样烹制限盐饮食的菜/48
- 52. 高血压病人为什么要忌酒/49
- 53. 高血压病人的饮食原则是什么/50
- 54. 高血压病人为什么要多补钙/50
- 55. 吃糖多会诱发高脂血症吗/51
- 56. 怎样看待食物中的胆固醇/51
- 57. 高脂血症病人的饮食如何安排/52
- 58. 为何多吃含钾食物可预防脑血管病/53
- 59. 脑血管病人的饮食治疗原则是什么/54
- 60. 为何多吃豆制品有利于防止中风/55
- 61. 长期卧床病人的饮食如何调理/56
- 62. 饮茶可以防治冠心病吗/57
- 63. 冠心病病人的饮食原则是什么/58
- 64. 冠心病病人可食与忌食哪些食物/59
- 65. 心肌梗死病人的饮食原则是什么/60
- 66. 心力衰竭病人可食与忌食哪些食物/61

- 67. 冠心病病人能吃鸡蛋吗/62
- 68. 缺铁性贫血病人怎样进行营养配餐/63
- 69. 贫血病人为什么要注意补充维生素 C/64
- 70. 贫血病人为什么不要饮茶/65
- 71. 婴幼儿贫血应选择哪些食物/65
- 72. 人体能吸收铁锅中的铁吗/66
- 73. 急性胃炎病人的饮食如何安排/67
- 74. 慢性浅表性胃炎病人的饮食如何调理/68
- 75. 胃出血病人的饮食护理/69
- 76. 溃疡病人不宜喝哪些饮料/70
- 77. 伤寒病人的饮食如何调配/71
- 78. 肝炎病人的营养原则是什么/72
- 79. 慢性胆囊炎、胆结石病人为何要少吃油腻食物/73
- 80. 胆囊切除后病人的饮食应注意什么/74
- 81. 慢性肾炎病人的饮食应注意什么/74

第四部分 饮食的科学卫生

- 82. 为什么常吃玉米能益寿/76
- 83. 荞麦有哪些营养价值/77
- 84. 大蒜对健身防病有何益处/78
- 85. 银耳有哪些营养功能/79
- 86. 西红柿有哪些营养价值/80
- 87. 为什么说海带是“长寿菜”/81
- 88. 说说芝麻的保健作用/82





89. 大枣为什么既能补身又能抗癌/83
90. 吃鳖(甲鱼)是大补吗/84
91. 芦笋有何奥妙与功用/84
92. 核桃为什么被称为“长寿果”/85
93. 葡萄酒有哪些营养价值/86
94. 为什么要膳食搭配/86
95. 营养膳食的搭配原则包括哪些/87
96. 怎样配菜才能提高营养价值/88
97. 怎样进行蔬菜的科学搭配/89
98. 怎样进行荤菜的科学搭配/90
99. 加热对肉类蛋白质的影响/90
100. 加热对鱼类蛋白质的影响/91
101. 加热对谷类碳水化合物的影响/92
102. 油脂对菜肴风味的影响/92
103. 烹饪对水溶性维生素的影响/93
104. 烹饪对脂溶性维生素的影响/94
105. 烹饪对矿物质的影响/95
106. 加热对膳食纤维的影响/95
107. 水在烹饪食物时的变化如何/96
108. 不同烹调方法对营养素的影响/97
109. 怎样选购与贮存粮食类/97
110. 怎样选购与贮存蔬菜类/98
111. 怎样选购与贮存肉类/99
112. 怎样选购与贮存禽蛋类/100
113. 怎样选购与保存鲜鱼/101

- 114. 怎样选购与贮存食用油/101
- 115. 怎样选购与贮存糖/102
- 116. 怎样选购与贮存盐/103
- 117. 怎样选购与贮存酱油/104
- 118. 怎样选购与贮存醋/105
- 119. 怎样选购与贮存味精/105
- 120. 食物为什么会变质/106
- 121. 各类食品的保质期有多久/107
- 122. 食品放进冰箱是否就能保鲜了/108
- 123. 怎样清除蔬菜上的残留农药/109
- 124. 多吃烤肉串易致癌/110
- 125. 怎样鉴别“有毒”水发食品/111
- 126. 哪些食品卫生问题可投诉/111
- 127. 野生蘑菇为何不能随便吃/112
- 128. 为何不宜生食海鲜/113
- 129. 四季豆为何要煮透才能吃/113
- 130. 发红的甘蔗还能吃吗/114
- 131. 如何防止“菠萝病”发生/115
- 132. 少吃肉、蛋真能减肥吗/115
- 133. 老年人吃素能长寿吗/116
- 134. 吃补品对延年益寿有帮助吗/116
- 135. “有钱难买老来瘦”的说法对吗/117
- 136. 浓茶解酒好吗/118
- 137. 馒头是不是越白越好/118
- 138. 喝豆浆“五忌”/119

