

现代 家庭



XIANDAI JIATING YINGYANG DAQUAN

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

营养 大全



家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU

刘勇谋 郑有光 主编

现代 家庭

XIANDAI JIATING YINGYANG DAQUAN

营养大全

刘勇谋 郑有光 主编

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



家庭医生丛书

JIA TING YI SHENG CONG SHU

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭营养大全/刘勇谋主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2006.3

ISBN 7-5352-3507-7

I. 现... II. 刘... III. ①营养卫生-大全②食物疗法-大全 IV. ①R15-62②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第155213号

现代家庭营养大全

© 刘勇谋 郑有光 主编

策 划: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

责任编辑: 熊木忠

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座12-13层

邮编: 430070

印 刷: 武汉武铁印刷厂

邮编: 430071

850毫米×1168毫米

32开

18印张

412千字

2006年3月第1版

2006年12月第2次印刷

ISBN 7-5352-3507-7/R·835

定价: 23.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

人体通过饮食获得营养素,以满足人体生理活动和体力活动的能量需要、提供建筑和修复组织的材料,调节机体内物质代谢。合理的营养不但有助于预防和保健,而且有助于疾病的康复。

“药补不如食补”是一句老生常谈。可是许多人并不知道如何科学饮食,以至于适得其反。在临床工作中经常会有患者询问我们在饮食上应该注意什么、如何调养才有助于疾病的康复。为了回答这些问题,我们编写了本书。以期通过本书让读者了解一些营养学知识,认识各种食物的营养作用、烹调方法对营养的影响,对不同季节、不同年龄、不同疾病的饮食调养提供参考。本书不仅适合于平时养生,也适合于病患者进行食疗时参考。

编 者

2006 年 2 月



目 录

一、营养学常识

1. 什么是营养·····	1
2. 什么是合理营养·····	1
3. 食物是怎样转变成能被人体利用的营养的·····	2
4. 蛋白质对我们有什么用·····	4
5. 蛋白质从何而来·····	4
6. 自然界中哪些是我们需要的碳水化合物·····	5
7. 碳水化合物对身体有什么用·····	6
8. 脂类的来源和功用有哪些·····	7
9. 为什么说能量是生命活动的保障·····	9
10. 为什么说矿物质也很重要·····	10
11. 怎样增加钙的来源·····	11
12. 铁的来源及利用·····	12
13. 怎样从食物中增加锌的来源·····	13
14. 怎样从食物中增加碘的来源·····	13
15. 硒也是人必需的微量元素吗·····	14
16. 其他几种矿物质都有什么用·····	14
17. 矿物质之间以及与其他营养素间有什么关系·····	16
18. 维生素对人体有什么用·····	16
19. 什么情况下需要补充维生素·····	18
20. 如何合理使用维生素·····	19
21. 维生素 E 有哪些用途·····	20

22. 维生素 E 的不良反应有哪些	21
23. 怎样合理使用维生素 B ₆	22
24. 怎样合理使用维生素 C	23
25. 怎样补充维生素 K	25
26. 纤维素也是营养素吗	26
27. 为什么说水是生命的摇篮	29
28. 水有哪些营养功能	29
29. 日常生活中应选择什么水及饮料	30
30. 如何科学地补水	32
31. 饮水也能减肥吗	33
32. 三大营养素之间为什么要合理搭配	34
33. 有哪些人体数值反映营养好坏呢	34
34. 营养缺乏有哪些信号	36
35. 身体免疫力与营养有何关系	37

二、食物、营养与食疗

(一) 干鲜果品类	39
1. 西瓜	39
2. 甜瓜	41
3. 葡萄	42
4. 苹果	44
5. 梨	45
6. 杏	47
7. 桃子	48
8. 石榴	50
9. 樱桃	52



10. 柿子	54
11. 山楂	56
12. 柑橘	61
13. 香蕉	64
14. 荔枝	65
15. 菠萝	67
16. 龙眼	68
17. 甘蔗	70
18. 大枣	72
19. 白果	75
20. 核桃	77
21. 枇杷	80
22. 青果	81
23. 乌梅	82
24. 木瓜	84
25. 桑椹	86
26. 荸荠	88
27. 花生	90
28. 向日葵	93
(二) 蔬菜类	94
1. 大葱	94
2. 大蒜	97
3. 辣椒	101
4. 茄子	103
5. 白萝卜	106
6. 胡萝卜	109
7. 黄瓜	110

8. 冬瓜	113
9. 南瓜	114
10. 丝瓜	117
11. 芹菜	121
12. 菠菜	123
13. 白菜	124
14. 韭菜	125
15. 黄花菜	128
16. 紫菜	130
17. 荆芥	131
18. 香菜	133
19. 番茄	134
20. 藕	135
21. 山药	139
22. 土豆	140
23. 木耳	142
24. 海带	143
(三) 调料、饮料类	144
1. 食油	144
2. 食盐	147
3. 酱	150
4. 食醋	151
5. 食糖	155
6. 茶叶	158
7. 蜂蜜	162
8. 酒	166
9. 生姜	170



10. 花椒	175
11. 胡椒	177
12. 茴香	178
13. 肉桂	180
14. 丁香	182
15. 味精	183
16. 白矾	185
17. 碱面	186
(四) 鸡鱼肉蛋类	186
1. 鸡	186
2. 鸭	189
3. 蛋	190
4. 鱼	195
5. 黄鳝	199
6. 鳖	201
7. 乌龟	202
8. 虾	205
9. 蟹	206
10. 猪	207
11. 牛	209
12. 羊	211
13. 狗	213
14. 乳汁	215
15. 动物肝	217
16. 动物肺	218
17. 动物肾	219
18. 动物胆	220

(五)粮食类	221
1. 红薯	221
2. 玉米	223
3. 小麦	226
4. 大麦	228
5. 稻谷	230
6. 芝麻	232
7. 黄豆	235
8. 黑豆	237
9. 赤小豆	238
10. 白扁豆	240
11. 蚕豆	242
12. 绿豆	243

三、烹调与营养

1. 烹调的作用	247
2. 调味的五个目的	247
3. 调味的五个基本原则	249
4. 烹饪方法与营养损失	250
5. 八种健康的烹调习惯	250
6. 合理烹调是平衡膳食的重要环节	251
7. 合理烹调八要点	253
8. 绿叶菜的合理烹调	254
9. 蔬菜混炒营养多	256
10. 吃鸡蛋六大误区	257
11. 煮鸡蛋不宜用凉水冷却	258



12. 着味的作用、方法、原则	259
13. 焯水的作用、方法、原则	260
14. 水煮的作用、方法、原则	262
15. 过油的作用、方法、原则	264
16. 走红的作用、方法、原则	265
17. 汽蒸的作用	267
18. “病从口入”与烹调过程有关	267

四、饮食卫生常识

1. 过多食盐能影响机体钙流失	269
2. 饭后不宜马上吃水果	270
3. 饭后不宜饮茶	270
4. 饭后不宜马上活动	270
5. 常吃方便面会得营养缺乏症	270
6. 饮食不当也可致近视	272
7. 多吃味精损害健康	273
8. 七种水果不能空腹食	274
9. 吃零食有学问	275
10. 常喝豆浆也有弊	275
11. 吃海产品三点要注意	276
12. 瘦身不能盲目节食	277
13. 少女过度节食的九大危害	279
14. 节食不当反毁容	283
15. 用药期间饮食有禁忌	283
16. 食物药物有相克之害	284
17. 小儿服药不宜与牛奶、果汁同服	284

18. 清淡不等于吃素	285
19. 给素食者的四个提醒	286
20. 水煮鱼的五大“隐患”	287
21. 烧烤食物要少吃	288
22. 危害健康的 10 种食物搭配	289
23. 不宜同时吃的食物	290
24. 不宜与牛奶同时吃的食物	291
25. 羊肉不宜与食醋搭配	292
26. 食物中的鸳鸯配	292
27. 何时喝汤	293
28. 嚼口香糖的学问	295
29. 何时吃水果	295
30. 霉变的红薯不能吃	296
31. 加了颜料的虾米不能吃	296
32. 什么是食品中毒	297
33. 食品中毒的一般分类	298
34. 引发食品中毒的原因	298
35. 食品中毒的预防方法	298
36. 健康膳食最优组合	299
37. 每天饮食营养均衡	300
38. 营养的核心是“合理”	301
39. 怎样安排好一日三餐	303
40. 食物多样、谷类为主	304
41. 饮食应配合年龄需要	305
42. 好的饮食习惯	306
43. 多吃粗粮利瘦身	307
44. 每天吃 1 个苹果的 6 个理由	308



45. 同类互换, 调配丰富多彩的膳食	309
46. 饮食营养莫入误区	311
47. 酸奶最好不加热	313
48. 熬夜人的进补佳品	313

五、不同季节的营养与膳食

(一) 春季的营养与膳食	315
1. 春季怎样安排饮食	315
2. 春天要讲究饮食科学	316
3. 春季疾病的饮食防治	317
4. 早春饮食有侧重	320
5. 春季养生十大药粥	322
6. 老人春季食补偏方	324
7. 春季幼儿的营养	326
8. 春季宜多食苦味蔬菜	329
9. 春食菠菜好处多多	330
10. 春食百合润肺防燥	331
11. 春食枸杞头及枸杞子有何补益作用	332
12. 春初当食葱	333
13. 春天“上火”和“降火”	333
14. 春天百花入菜, 勿简单模仿	334
15. 春天祛湿排毒的饮食	335
16. 热性体质者春季食养可选用哪些食品	335
17. 春季为何慎吃海产品	338
18. 春夏之交该吃什么鱼	338
(二) 夏季的营养与膳食	338

1. 夏季营养 6 准则·····	338
2. 夏季饮食的营养平衡·····	341
3. 夏季如何进补·····	342
4. 夏天多饮豆饮料·····	342
5. 爽口解暑绿豆汤·····	343
6. 夏天更应该多吃梨·····	343
7. 夏饮牛奶好处多·····	344
8. 夏天吃什么蔬菜好·····	345
9. 夏季不宜贪吃的四种食物·····	346
10. 夏季慎食 4 种易中毒食物·····	346
11. 儿童夏季饮食需注意的问题·····	347
12. 为啥夏季儿童饮食差·····	348
13. 夏天要把住病从口入关·····	349
14. 夏季更要吃早餐·····	350
15. 夏日多吃丝瓜好·····	350
16. 夏令食补首选鸭·····	351
(三) 秋季的营养与膳食·····	352
1. 秋季饮食之道·····	352
2. 秋季饮食养生漫谈·····	354
3. 秋季进补悠着点·····	355
4. 秋季进补宜吃鱼·····	356
5. 秋季喝什么汤好·····	357
6. 配制秋季“排毒套餐”·····	358
7. 秋天多喝蜜,少吃姜·····	359
8. 秋食柚子正当时·····	360
9. 初秋进补还是食莲藕·····	361
(四) 冬季的营养与膳食·····	362



1. 冬季的饮食原则·····	362
2. 冬季如何进补·····	363
3. 冬季进补话药膳·····	366
4. 冬补禁忌·····	367

六、不同年龄的营养与膳食

(一) 婴儿期的营养与膳食·····	369
1. 婴儿的膳食指南·····	369
2. 婴儿营养需要量·····	370
3. 配方食品·····	375
4. 婴儿辅助食品·····	376
5. 给婴儿添加辅助食品的合适比例·····	378
6. 母乳喂养婴儿最好·····	379
(二) 幼儿期的营养与膳食·····	380
1. 幼儿的膳食指南·····	380
2. 营养需要·····	381
3. 幼儿喂养·····	382
(三) 学龄前儿童的营养与膳食·····	383
1. 学龄前儿童的膳食指南·····	383
2. 营养需要·····	384
3. 饮食安排·····	385
4. 学龄前儿童营养要注意哪些问题·····	385
(四) 学龄儿童的营养与膳食·····	386
1. 学龄儿童的膳食指南·····	386
2. 营养需要·····	387
3. 饮食安排·····	388

4. 儿童期主要营养问题·····	388
5. 缺锌会影响生长发育·····	390
6. 学龄儿童的营养为什么不能忽视·····	391
(五)青少年的营养与膳食·····	392
1. 青少年膳食指南·····	392
2. 青春期应补充哪些营养·····	393
3. 青春期饮食要诀·····	394
4. 青春期少吃快餐·····	394
5. 注意健身·····	396
(六)孕产妇的营养与膳食·····	396
1. 孕妇的膳食指南·····	396
2. 乳母的膳食指南·····	397
3. 注意饮食与营养从孕前开始·····	398
4. 孕妇营养素缺乏的危害·····	399
5. 孕妇营养需要·····	400
6. 怎样安排哺乳期妇女的膳食·····	404
7. 营养与妊娠合并症·····	405
8. 妊娠合并糖尿病·····	407
9. 孕期饮食与胎儿肥胖·····	409
10. 坐月子的 15 个食补小秘诀·····	409
(七)成人期的营养与膳食·····	410
1. 日常饮食的 10 种基础食物·····	410
2. 男性多吃海鱼补脑·····	411
3. 漂亮女人食疗有妙计·····	413
4. 经期饮食·····	414
5. 五大类食物有助天然排毒·····	415
6. 难于上餐桌的食物精品·····	416



(八)更年期的营养与膳食	417
(九)老年期的营养与膳食	418
1. 老年人的膳食指南	418
2. 老年人饮食宜与忌	420
3. 老年人四季怎样进补	421
4. 合理营养才能长寿	423
5. 老年人血虚体质者的食补	424
6. 老年人饮食要“热、淡、杂、烂”	425
7. 老年人不渴也应喝点水	425
8. 老年人饮水的最佳时间	426
9. 多种干果能养生	426
10. 多吃海鲜可预防心肌梗塞	427
11. 抗衰老补点维生素	427
12. 老人补钙三注意	428
13. 老年人吃水果的学问	429
14. 老年人能吃蛋黄吗	430
15. 老人冬天宜多食生姜	430
16. 喝酸奶有益健康	431
17. 14 种超级食物可增寿	431

七、各种疾病食疗方法

(一)肥胖	433
1. 肥胖究竟与饮食有何关系	433
2. 造成肥胖的不良饮食习惯有哪些	434
3. 肥胖病有多大的危害	438
4. 青少年肥胖有哪些后患	440