



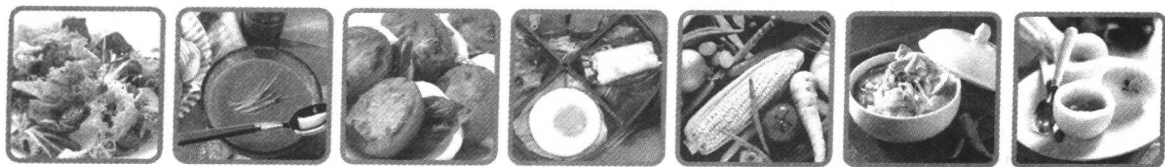
营养健康

每一天

刘修铁 马广野 / 编著



黑龙江科学技术出版社



营养健康

每一天

刘修铁 马广野 / 编著

最权威的
营养读本



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

营养健康每一天/刘修铁,马广野编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5506 - 7

I. 营… II. ①刘…②马… III. 食品营养:合理营养 - 普及读物
IV. R151.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116853 号

营养健康每一天

编 著 刘修铁 马广野

责任编辑 张丽生 焦琰

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451 - 53642106(发行部) 传真:0451 - 53642143

(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市北中印刷厂

开 本 720 × 980 1/16

印 张 26

版 次 2007 年 10 月第 1 版 · 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 5506 - 7/R · 1385

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

序 言

我国 5000 多年的饮食文化渊源流长。我们的祖先——中国农业的鼻祖神农氏，为了开发食物资源，遍尝百草滋味，水泉甘苦，曾日遇百毒，不惜生命，终于找到了丰美的动植物食物，并加以畜养培植，不断扩而充之，美而好之，给世代留下了宝贵的饮食财富。经过世世代代烹调加工的改进及不断的筛选提炼，给后人留下了不少营养丰富、别具风味的谷肉菜蔬、水陆珍奇及数以万计的传统食品和美味菜点，大大丰富了人们的饮食生活。

同时，我国古代医药学家、营养学家、美食家，又给我们留下了符合身体素质需求的食物结构模式——“五谷为养、五果为助、五畜为荣、五菜为充”的十六字配膳大法。若以此看我国部分地区人群的生活状况，由于食物结构不合理，膳食中动物蛋白和脂肪比例过大、食糖过多，因而导致或加剧了不少“文明病”——动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病及肥胖症等，已成为致使人类死亡的重要因素。

一个人从出生开始，就必须不断地从外界摄取身体所需要的各种营养，才能维持生命和生长发育，才能有充沛的精力、强壮的体魄从事各种劳动，建立家庭，繁衍后代。因此，从新家庭的建立起，即应学习一些有关饮食方面的知识，根据气候、季节的变化，根据人们的不同性别、年龄，不同的生理阶段和不同的职业、环境进行饮食调配，以满足机体对营养素的需要，才能保障身体健康，推迟衰老，增加抗病能力，提高工作、学习效率；才能做到优孕、优生、优育，促进下一代茁壮成长。

长；才能彻底改善民众身体素质。

因此，我们编写了《营养健康每一天》这本书。书中从不同的月份论述了包括妇女、儿童、老人等各类人群所需的营养，提出了重视吃饭问题，讲求营养供应，注意膳食调配；重视科学配餐等日常生活中个人、家庭应引起高度重视的问题。

本书通俗易懂、取材新颖、可操作性强，十分便于推广，具有一定的知识性、科学性和广泛的应用性，是一本有价值的营养参考书！

目 录



一月 营养特点

1月1日	营养与健康	1
1月2日	喝不尽天下的补粥	2
1月3日	“一天吃荤、一天吃素”的奥妙	4
1月4日	饮水的科学	5
1月5日	提倡吃杂食	6
1月6日	富含维生素C的食物	7
1月7日	富含维生素D的食物	8
1月8日	不吃早餐对身体有害	9
1月9日	粮食与其他食物的合理搭配	10
1月10日	蔬菜的烹调度	11
1月11日	油脂多,危害大	13
1月12日	菠菜的营养价值	14
1月13日	蔬菜的颜色越深越有营养	15
1月14日	素食者要保证营养	16
1月15日	家庭常用补药6种	17
1月16日	餐前保健全新概念	18
1月17日	街头快餐的利与弊	19

目

录

365



最
权
威
的
营
养
读
本

1



1月18日	防止儿童佝偻病的营养配方	20
1月19日	防治牛奶性贫血	21
1月20日	孕妇维生素不可少	22
1月21日	孕期不同阶段的营养需求	24
1月22日	对补品的看法	26
1月23日	平衡膳食所包括的食物	27
1月24日	家庭常见补药的贮藏法	28
1月25日	贮藏板栗的方法	29
1月26日	吃胡萝卜营养价值高	30
1月27日	干货泡发食物使营养素损失减少的方法	30
1月28日	花生是养生保健的长生果	31
1月29日	贫血病人应从饮食中补充的营养素种类	32
1月30日	吃零食的好处	33
1月31日	不宜生吞的蛇胆	35



二月 营养特点

2月1日	炒菜的学问	37
2月2日	合理烹调主食	38
2月3日	营养调配的原则	39
2月4日	春季要清淡滋补	40
2月5日	小米的食疗价值	42
2月6日	维生素C虽好不可多用	43
2月7日	食品安全的10条“黄金定律”	45
2月8日	富含维生素E的食物表	46
2月9日	红小豆的补益作用	47



2月10日	富含铁的食物	48
2月11日	能提供较好的蛋白质的食物	48
2月12日	补充蛋白质的好处	49
2月13日	人体需要补铬	50
2月14日	牛肉是食疗佳品	51
2月15日	鸡蛋的营养最全面	52
2月16日	更科学的吃鸡蛋法	53
2月17日	饮食与护脑	55
2月18日	脑力劳动者的饮食安排	56
2月19日	体力劳动者的饮食安排	57
2月20日	富含锌的食物	58
2月21日	鲜、苦、辛的学问	59
2月22日	平衡营养的要求	60
2月23日	腌菜中的亚硝酸盐	63
2月24日	绿豆是“济世良谷”	64
2月25日	便秘病人的饮食治疗	65
2月26日	植物油,多多益善	66
2月27日	含镁多的食物	67
2月28日	家庭进补应有年龄段	68



三月 营养特点

3月1日	多吃谷类保健康	69
3月2日	依皮肤而摄食	70
3月3日	一日三餐有学问	70
3月4日	精饌佳肴不一定就有营养	71



3月5日	清淡也是一种滋补	72
3月6日	各种维生素蕴含于不同的食物中	73
3月7日	纤维素不是吃得越多越好	74
3月8日	松花蛋的营养价值	75
3月9日	多吃维生素及微量元素会中毒	76
3月10日	在噪声环境中工作的人应及时补充维生素	77
3月11日	合理搭配膳食来提高铁的利用率	78
3月12日	蕈、藻类食物的营养特点	79
3月13日	营养与癌的关系	80
3月14日	果菜能抗癌	82
3月15日	香菇能抗癌的原因	83
3月16日	猪肉皮的营养价值	84
3月17日	多吃酸牛奶和肉皮有益	85
3月18日	头发营养秘方	85
3月19日	补精乌发何首乌	87
3月20日	茶叶的营养价值	87
3月21日	黄瓜有奇特的美容作用	88
3月22日	食宜清淡养生法	89
3月23日	多吃谷类保健康	90
3月24日	醋豆的营养价值	91
3月25日	芝麻能抗衰老	93
3月26日	电脑操作者的营养大餐	94
3月27日	要补充的米饮	95
3月28日	不宜长时间地浸泡海带	96
3月29日	老年人的饮食安排	96
3月30日	提高消耗性疾病患者的免疫力	97
3月31日	过食与节食的好坏	99



四月 营养特点

4月1日	减肥者的饮食原则	101
4月2日	清凉滋补越补越爽	102
4月3日	吃蔬菜讲究方法	103
4月4日	好好把握夏天减肥好时机	105
4月5日	减肥降脂夸冬瓜	107
4月6日	红薯能减肥	108
4月7日	日减肥者的自我调节	108
4月8日	降脂减肥的竹荪	110
4月9日	葡萄是健脑延年的佳果	111
4月10日	萝卜的营养学	112
4月11日	核桃能健脑、降胆固醇	113
4月12日	天然蛋白质黑豆	114
4月13日	家庭营养新功效	116
4月14日	大豆是最物美价廉的食物	117
4月15日	老年人最适宜吃豆腐	119
4月16日	喝豆奶,益处多	120
4月17日	苦瓜是糖尿病病人的理想食品	120
4月18日	人人爱吃的白菜	121
4月19日	养胃抗癌的木耳	122
4月20日	葱蒜可防癌	124
4月21日	生姜具有食用、药用价值	125
4月22日	辣椒对人体健康所起的作用	126
4月23日	西瓜皮有特效	127



4月24日	不要小看头痛	128
4月25日	各种无机盐的食物来源	129
4月26日	“液体面包”不是对人人都有益	130
4月27日	科学饮咖啡	131
4月28日	烹调中减少肉类食品的营养损失的方法	132
4月29日	不可多食的干果	133
4月30日	香蕉含有丰富的营养	133



五月 营养特点



5月1日	少吃不吃的学问	135
5月2日	富含镇静活性食品	136
5月3日	山珍海味没有特殊营养价值	136
5月4日	鱼类的营养特点	137
5月5日	核酸是一种生命信息物质	138
5月6日	细嚼慢咽养生法	139
5月7日	能吃的木头能治病	140
5月8日	燕麦能预防心血管疾病	141
5月9日	西瓜、甜瓜,消暑、治病小常识	142
5月10日	食猪血好处多	143
5月11日	有减肥作用的蔬菜	144
5月12日	提高大豆的营养价值	145
5月13日	蔬菜要先洗后切	146
5月14日	合理烹调副食的方法	146
5月15日	热性食物的刺激	147
5月16日	含锰多的食物	148



5月17日	有利于碘吸收烹调法	149
5月18日	荤油和素油搭配食用	150
5月19日	使肥肉对身体有益的烹调法	150
5月20日	蛋乳为辅养生法	151
5月21日	龙眼为“果中神品”	153
5月22日	配菜也能提高菜的营养价值	154
5月23日	烧猪蹄宜加醋	155
5月24日	吃凉拌菜要注意的细节	155
5月25日	不宜生吃的食物	156
5月26日	火腿的科学烹制	157
5月27日	吃带馅食品的好处	158
5月28日	醋的食用、药用价值	159
5月29日	油中脂肪酸的类型	160
5月30日	正确选用果汁饮料	161
5月31日	吃松花蛋要配姜醋汁	162



六月 营养特点

6月1日	绿茶提神又减肥	163
6月2日	硒含量较多的食物	164
6月3日	富含止痛活性食品	164
6月4日	乳腺癌女性需注意的问题	165
6月5日	山楂是消食降压的佳果良药	167
6月6日	高血脂者慎用维生素 E	168
6月7日	病人吃水果有选择	169
6月8日	消毒大过进补	170



6月9日	当心儿童“果汁尿”	171
6月10日	用脑补脑,安神补髓	172
6月11日	食量与体力活动要均衡	174
6月12日	正确的吃法使人聪明	175
6月13日	如何预防食物中霉	176
6月14日	免疫性刺激性	177
6月15日	孕妇的热能要供足	178
6月16日	孕妇需要把握脂肪摄入量	180
6月17日	芹菜能防治高血压	181
6月18日	妇女儿童适宜的糖	182
6月19日	新潮食物替代节食	184
6月20日	含铜丰富的食物	187
6月21日	日常食盐量	187
6月22日	吃鸡蛋不是多多益善的	189
6月23日	蛋黄的营养优于蛋清	189
6月24日	教你吃蔬菜	190
6月25日	蔬菜生吃熟吃各有利弊	191
6月26日	肉与蔬菜同吃利于身体	193
6月27日	饭后喝浓茶害处多	194
6月28日	莴笋的营养价值	194
6月29日	酒类的营养特点	195
6月30日	有益于身体健康的饮酒法	196



七月 营养特点

7月1日	吃饱的误区	198
7月2日	绿色食品的概念	199
7月3日	夏季清补,养脏调肝	200
7月4日	年轻人快速减肥的一周配方	201
7月5日	常见的饮食致癌因素	202
7月6日	食物中致癌物的消除法	203
7月7日	在日常饮食中注意防癌	204
7月8日	富含雌激素活性的食品	205
7月9日	平衡膳食的含义	206
7月10日	海鱼可预防冠心病	206
7月11日	鱼肚的作用	207
7月12日	消胀除腻的香菜	209
7月13日	茄子的止血作用	210
7月14日	夏季腹泻知多少	211
7月15日	常见的食品污染的种类	212
7月16日	蔬菜的简易保鲜法	213
7月17日	苹果、梨的营养价值和药用价值	213
7月18日	润阴养肺的杏仁	215
7月19日	吃葡萄不吐葡萄皮	216
7月20日	一酸一甜的优势	217
7月21日	胆固醇不是多多益善	217
7月22日	高脂血症病人的饮食调配	218
7月23日	荞麦能降血压	220
7月24日	对付小儿营养不良有妙法	221



7月25日	糖摄入过多不利于身体	223
7月26日	不宜常吃、多吃油条	224
7月27日	冷冻食品的优点	225
7月28日	冷冻食品的烹调方法	226
7月29日	速冻肉不宜迅速解冻	227
7月30日	鲜牛奶不宜冰冻的原因	227
7月31日	科学饮奶	228



八月 营养特点



8月1日	吃清淡少盐的膳食	230
8月2日	鱼的营养价值	230
8月3日	鱼鳞也是营养保健品	231
8月4日	鳊鱼宜与藕合吃	232
8月5日	鲜鱼与豆腐合吃营养价值好	233
8月6日	如此吃大豆,美味又健康	233
8月7日	炒豆芽时放醋好	234
8月8日	正确使用调味品	235
8月9日	多一些了解你身边的土豆	235
8月10日	无机盐,孕妇的天然“补品”	236
8月11日	怀孕期间获得蛋白质的途径	238
8月12日	家庭药补	239
8月13日	提倡吃野菜的原因	240
8月14日	“蜜方”能治病	241
8月15日	兔肉是保健肉	242
8月16日	脑力劳动者的家庭进补	243



8月17日	不宜饮啤酒的人群	246
8月18日	萝卜汁的妙用	247
8月19日	不能食用霉变食物	248
8月20日	冰箱贮藏食品应注意的问题	249
8月21日	巧用芹菜小秘诀	250
8月22日	胖者您悠着吃	251
8月23日	不宜长期食用方便面	253
8月24日	防止番茄酱变质的方法	254
8月25日	微量元素,老年人保健必不可少	254
8月26日	鸡肉是“济世良药”	255
8月27日	发热病人的饮食调理	256
8月28日	原汤不宜丢弃	256
8月29日	米不宜多淘久泡	257
8月30日	不宜多吃烤羊肉串	258
8月31日	以饮料代替喝水不好	259



九月 营养特点

9月1日	秋季滋补学问大	261
9月2日	海带的5益	261
9月3日	橘子的食用价值	262
9月4日	龙眼的多种食法	263
9月5日	谨慎食用加入人工合成色素的食物	264
9月6日	对人体有害的食品添加剂	265
9月7日	多吃水果、蔬菜有利于消除黄褐斑	266
9月8日	水果中的佳品——荔枝	266



9月9日	猕猴桃是“世界水果之王”	267
9月10日	补中珍品灵芝	268
9月11日	抗焦虑食品的配方	269
9月12日	化疗时请吃胡萝卜	270
9月13日	柿子不宜与红薯、螃蟹同食	271
9月14日	开胃益气的黄花鱼	272
9月15日	儿童需注意蛋白质摄入	273
9月16日	膳食纤维对老人的保健作用	274
9月17日	老人可以吃蛋黄	274
9月18日	老人多吃鱼有好处	275
9月19日	不宜生吃活鱼	276
9月20日	辐照食品对人体无害	277
9月21日	多吃糖会得糖尿病的说法不正确	278
9月22日	燕窝可平喘	279
9月23日	玉米能抗癌	281
9月24日	大枣富含维生素	282
9月25日	一天吃三枣,终身不显老	284
9月26日	红枣的收藏方法	285
9月27日	富含钾的果菜	285
9月28日	焖肉的学问	287
9月29日	止咳润燥的鹅	288
9月30日	不宜多吃罐头食品	288