

科普知识大百科·生活百科卷

健康饮食

本书编委会 编



中国书籍出版社
China Book Press

科普知识大百科·生活百科卷

健康饮食

本书编委会 编



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食/《健康饮食》编委会编. —北京:中

国书籍出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5068 - 4982 - 1

I. ①健… II. ①健… III. ①饮食卫生—基本知识

②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 138168 号

健康饮食

本书编委会 编

责任编辑 于 姣

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 管佩霖

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 青岛新华印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32

字 数 89 千字

印 张 4.625

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5068 - 4982 - 1

定 价 18.00 元

版权所有 翻印必究

《科普知识大百科·生活百科卷》

编审委员会

主 任:刘 峰

副 主 任:郭庆杰 侯志英 张学周 郭 浩

委 员:李 峰 张连厂 张 征 谷同宇

孔志英 吉振乾 夏祥智 高 峰

林加峰 吴献忠 张艳玲 许庆洪

韩贝娟 边延龙

统 筹:梁朋举

本书编委会

主 编:贾军普

副 主 编:谷同宇 林加峰

编 委:靳文华 刘同坤 李同川 张大岭

序

科学普及和科技创新,犹如“车之两轮,鸟之双翼”,两者相互促进,相互影响,缺一不可。习近平总书记强调,科学普及的重要性不亚于科技创新,要把抓科普工作与抓科技创新放在同等重要的位置。据中国科协组织的公民科学素质调查显示,我国具备基本科学素质公民的比例从2005年的1.60%提高到了2010年的3.27%。2013年12省市抽样调查结果显示,我国公民的科学素质整体水平达到了4.48%,2015年全国水平将超过5%。“十三五”全民科学素质工作的主要目标就是实现2020年我国公民具备基本科学素质的比例达到10%,为实施创新驱动发展战略、全面建成小康社会提供有力支撑,要实现这一目标,科普工作依然任重道远。

科协是科普工作的主要社会力量,在公民科学素质建设中发挥着牵头引领作用。多年以来,濮阳市科协积极履行科普职责,丰富科普内容,创新科普手段,广泛开展群众性、社会性、经常性科普活动,打造了基层科普行动计划、龙都科普大讲堂、8800110科技服务热线等品牌科普活动,树立了科协组织鲜明的社会形象。《科普知识大百科——生活百科卷》

是濮阳市科协拓展和深化科普工作的一项最新成果,将在科学与公众之间搭起一座桥梁,让科技知识与广大公众的生活更加密切地结合起来。

《科普知识大百科——生活百科卷》包括生活休闲、居家常识、交通出行、应急避险、健康饮食、育儿百科等6个分册,分层次详细介绍了各领域常见问题,提出了有针对性的应对办法。该丛书非常注重受众需求,采用了方便携带的口袋书形式,内容注重与公众关注的热点结合,语言幽默风趣、通俗易懂,融知识性、趣味性和可读性为一体,为公众科学健康生活提供了有益的参考。

值此《科普知识大百科——生活百科卷》面试之际,谨向濮阳市科协表示祝贺!相信该书的出版发行,将为濮阳市科协科普工作谱写新的篇章,为提供公民科学素质注入新的动力。希望濮阳市科协一如既往,再接再厉,为推动新时期河南科普工作创新发展作出更大贡献!



2015年8月

目 录

第一章 营养科学素养

1. 什么是营养素？人体需要哪些营养素？ (1)
2. 不同人群对营养素的需求量相同吗？ (2)
3. 什么叫能量？一个人每天需要多少能量？ (2)
4. 什么是体重指数？您的体重正常吗？ (3)
5. 什么是碳水化合物？ (4)
6. 碳水化合物对人体有哪些作用？ (5)
7. 碳水化合物主要来自哪些食物？ (6)
8. 脂肪分为哪几类？ (7)
9. 脂类对人体有哪些基本作用？ (8)
10. 什么是反式脂肪酸？为何不宜多吃反式脂肪酸？
..... (9)
11. 富含反式脂肪酸的食物有哪些？ (10)
12. 为什么不宜多吃油炸食品？ (11)
13. 如何才能减少或消除煎炸食物的致癌物？ (12)
14. 什么是油脂变质？变质的油脂有什么危害？ (12)

15. 怎样才能防止油脂变质? (13)
16. 脂肪有“有益”和“有害”之分吗? (14)
17. 胆固醇有“好”“坏”之分吗? 每天摄入多少胆固醇较适宜? (14)
18. 为什么要控制每天的食用油量? 成人每天吃多少油适宜? (15)
19. 哪些食物含不饱和脂肪酸更多? (16)
20. 蛋白质在人体中有哪些作用? (17)
21. 矿物质与人体有什么关系? (17)
22. 矿物质在人体中有哪些作用? (18)
23. 为什么要限制每天盐的摄入量? (19)
24. 钙在人体中有哪些作用? (19)
25. 钙主要来自哪些食物? (20)
26. 哪些因素可影响钙的吸收? (21)
27. 老年人为什么容易“缺钙”? 如何补钙? (21)
28. 骨头汤补钙有效吗? (22)
29. 高钙奶能更好地补钙吗? (23)
30. 为什么晒太阳不足容易导致缺钙? (23)
31. 补钙越多越好吗? (24)
32. 人体缺铁会有哪些信号? (24)
33. 如何有效补充铁元素? (25)
34. 锌对人体有哪些作用? 缺锌有哪些危害? (26)
35. 锌的主要食物来源有哪些? (27)

36. 在营养缺乏性疾病中,为什么同时补充钙、铁、锌不科学?
..... (27)
37. 硒对人体有哪些作用? 缺硒有哪些危害? (28)
38. 维生素与人体有什么关系? (28)
39. 维生素 A 对人体有哪些作用? 缺乏时有哪些危害?
..... (29)
40. 维生素 A 主要来自哪些食物? (30)
41. 维生素 D 为什么能强身健骨? 维生素 D 缺乏时对人体有
哪些危害? (31)
42. 维生素 E 对人体有哪些作用? (32)
43. 维生素 E 有哪些食物来源? (32)
44. 为什么人体对维生素 C 的需求量很大? (33)
45. 维生素 B 族为什么特别容易流失? (33)
46. 为什么维生素 B₁₂、叶酸、维生素 B₆ 摄入不足容易导致动
脉粥样硬化? (34)
47. 什么是膳食纤维? (35)
48. 水与人体有什么关系? (35)
49. 怎样合理地补充水分? (36)
50. 什么是平衡膳食? (37)
51. 为什么提倡每天的食物尽可能多样化? (38)
52. 健康生活要素有哪些? (39)
53. 为什么动、植物性食物同时混合搭配食用更有利于健康?
..... (39)

54. 常吃素食有什么不好? (40)

第二章 主食

55. 人体为什么每天要吃足够的粮食并且粗细搭配? (41)
56. 全谷类食物对健康有哪些好处? (42)
57. 主食吃得越少越好吗? (42)
58. 在谷类食物的烹调过程中怎样才能减少营养素的流失? (43)
59. 低脂肪和高脂肪的食物分别有哪些? (44)
60. 常吃“洋快餐”有什么危害? (44)
61. 为什么不能拿水果当饭吃? (45)
62. 为什么不宜多吃烧烤类食物? (46)
63. 摄入膳食纤维越多越好吗? (47)
64. 为什么不能马马虎虎对付早餐? (48)
65. 为什么晚餐时间不宜过晚? (49)
66. 为什么晚餐不宜过饱? (49)
67. 为什么晚餐不宜过荤、过甜? (50)
68. 长期吃素有哪些危害? (50)
69. 常吃方便面有哪些危害? (51)
70. 常吃油炸食品对人体健康有哪些危害? (52)
71. 小米有哪些保健作用? (52)
72. 玉米的营养价值有哪些? (53)

73. 为什么说常吃玉米有助于预防眼底黄斑病变? ... (54)
74. 饭后吸烟、喝茶影响健康吗? (55)
75. 饭后可以立即活动吗? (56)
76. 饭后可以立即睡觉吗? (56)

第三章 蔬菜、水果

77. 关于蔬菜,我们在日常饮食中应该注意什么? (58)
78. 为什么蔬菜越新鲜越好? (59)
79. 为什么多数蔬菜不宜生吃? (59)
80. 烹饪蔬菜时为什么不要轻易丢弃蔬菜中的某一部分?
..... (59)
81. 烹饪蔬菜时为什么强调尽量急火快炒? (60)
82. 烧好的菜为什么要马上就吃? (60)
83. 吃菜时为什么也要喝汤? (61)
84. 蔬菜为什么不能先切后洗? (61)
85. 为什么提倡蔬菜要单炒? (61)
86. 叶菜类蔬菜的营养价值有哪些? (62)
87. 根茎类蔬菜的营养价值有哪些? (63)
88. 瓜茄类蔬菜的营养价值有哪些? (63)
89. 菌藻类蔬菜的营养价值有哪些? (64)
90. 每天摄入蔬菜越多越好吗? 摄入蔬菜过多会造成哪些危害? (64)
91. 为什么不能食用未腌熟的蔬菜及不新鲜的蔬菜?
..... (65)

92. 番茄究竟是生吃好还是熟吃好? (66)
93. 酒店餐桌上的围边菜可以放心地吃吗? (67)
94. 菠菜能不能配豆腐? (67)
95. 维生素片可以代替蔬菜吗? (68)
96. 吃水果多多益善吗? (69)
97. 什么时间吃水果最好? (69)
98. 水果能代替蔬菜吗? (70)
99. 蔬菜能代替水果吗? (71)
100. 饭后吃水果可取吗? (71)
101. 水果的加工品能代替新鲜的水果吗? (72)
102. 烂水果削掉腐烂部分后还可以吃吗? (72)
103. 吃水果时削皮好还是不削皮好? (73)
104. 果汁能替代新鲜水果吗? (74)
105. 植物生长调节剂对人体有危害吗? (75)
106. 如何清洗果蔬更安全? (76)
107. 为什么不能食用未熟透的四季豆? (76)
108. 为什么不能食用发芽的马铃薯? (77)
109. 为什么不能食用不熟悉的野生蘑菇? (77)
110. 为什么说有色果蔬更护眼? (78)
111. 吃火锅时应该注意什么? (79)
112. 如何挑选和保存猕猴桃? (80)
113. 如何挑选和保存香蕉? (81)
114. 如何挑选和保存南国梨? (81)

115. 如何挑选和保存柿子? (82)
116. 如何挑选和保存牛油果? (82)
117. 红薯叶有营养价值吗? (83)
118. 如何挑选红薯叶? (84)
119. 吃红薯时有哪些注意事项? (84)
120. 土豆能减肥吗? (85)
121. 常吃南瓜有什么好处? (85)

第四章 奶类及豆类

122. 如何合理饮用牛奶? (87)
123. 早晚一杯奶有哪些好处? (88)
124. 怎样喝奶有利于钙的吸收? (88)
125. 为什么说“吃牛奶”而不是“喝牛奶”? (89)
126. 成人每人每天喝多少牛奶为宜? (90)
127. 牛奶和豆浆能配着喝吗? (90)
128. 牛奶和果汁可以一起喝吗? (91)
129. 牛奶可以掺米汤喝吗? (91)
130. 牛奶必须煮沸才能喝吗? (92)
131. 牛奶可以用保温杯来保温吗? (92)
132. 为什么不宜空腹喝奶? (93)
133. 喝牛奶对胃有保护作用吗? (93)
134. 鲜奶与奶粉哪个更好? (94)
135. 炼乳可以代替牛奶吗? (95)

136. 牛奶加糖越多越好吗? (95)
137. 可以用牛奶服药吗? (96)
138. 牛奶中可以加巧克力一起饮用吗? (96)
139. 加工牛奶时为什么忌文火煮? (97)
140. 加工牛奶时为什么忌煮奶时间过长? (97)
141. 加工牛奶时为什么忌加糖一起煮? (98)
142. 羊乳与牛乳相比较哪个更好? (98)
143. 哪些人不适合饮用牛奶? (99)
144. 酸奶与鲜奶相比较有哪些营养特点? (101)
145. 酸奶与酸奶饮料有什么区别? (102)
146. 老酸奶比普通酸奶的营养价值更高吗? (102)
147. 喝酸奶多多益善吗? (103)
148. 奶油及奶油制品对人体健康有哪些危害? (104)
149. 奶片的营养价值与牛奶等同吗? (104)
150. 奶酪的营养价值有哪些? (105)
151. 为什么不能用透明容器装牛奶或冲奶粉? (106)
152. 豆类有哪些营养价值? (107)
153. 豆腐的营养优势有哪些? (108)
154. 如何提高豆类及豆制品的营养价值? (108)
155. 大豆及豆制品吃得越多越好吗? (109)
156. 牛奶与豆浆哪个更好? (110)
157. 豆腐如何吃更有营养? (111)
158. 为什么要常喝豆浆? (111)

159. 哪些人不适宜吃豆制品? (112)
160. 饮用豆浆时应该注意哪些事项? (113)

第五章 蛋类及水产

161. 蛋类的营养价值有哪些? (115)
162. 土鸡蛋比洋鸡蛋营养价值更高吗? (116)
163. 蛋黄的营养价值有哪些? (117)
164. 吃鸡蛋真的容易患心脏病吗? (118)
165. 为什么不能吃生鸡蛋? (119)
166. 煮熟的鸡蛋用冷水浸泡有益于健康吗? (119)
167. 经常食用皮蛋对健康有害吗? (120)
168. 为什么不能常吃油炸荷包蛋? (121)
169. 长期吃咸蛋有什么不好? (121)
170. 吃松花蛋时有哪些注意事项? (121)
171. 经常吃铁蛋、卤蛋、茶叶蛋有什么不好? (123)
172. 经常吃鸡蛋仔有什么不好? (123)
173. 为什么鲜奶炖蛋不宜多吃? (123)
174. 产妇吃鸡蛋越多越好吗? (124)
175. 鱼类的营养价值有哪些? (124)
176. 为什么说吃深海鱼更有益健康? (125)
177. 哪种烹饪方法使鱼更有营养? (126)
178. 海鱼与淡水鱼的营养价值有何不同? (127)

第一章

营养科学素养

1 什么是营养素？人体需要哪些营养素？

(1) 营养素是机体为了维持生存与健康、生长发育、生理与心理活动的需要,以食物的形式摄入所需物质。

(2) 人体所需要的营养素由蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素等共七大类。这些营养素中一部分不能在体内合成,必须从食物中获得,称为“必需营养素”;另一部分营养素可以在体内由其他食物成分转换生成,称为“非必需营养素”。



2 不同人群对营养素的需求量相同吗？

关于营养素的需求量，因人群不同而有所差异，如铁对青少年的体力与智力发育尤其重要，叶酸对孕妇预防胎儿先天性神经管畸形必不可少，维生素 D 与钙对保持老年骨质健康及儿童骨骼的生长发育都有至关重要的作用。针对这类特殊人群，在制定膳食指南时，需要注意强调某些食物的选择，以确保其所需营养素的充足摄入。

3 什么叫能量？一个人每天需要多少能量？

能量又称热能。人体如同一台机器，只有持续不断地供给能源，才能维持正常的机能和运转。机器的能量来源是燃料或电力，人体的能量供给是一日三餐中的碳水化合物（糖类）、脂肪、蛋白质等三大产热营养素。

营养学上计算能量的单位称为：千卡。

- (1) 1 克碳水化合物（即淀粉或糖类）产能 4 千卡。
- (2) 1 克脂肪产能 9 千卡。
- (3) 1 克蛋白质产能 4 千卡。

成年男子（体重 60 公斤计）：每天需要能量约 2400 ~