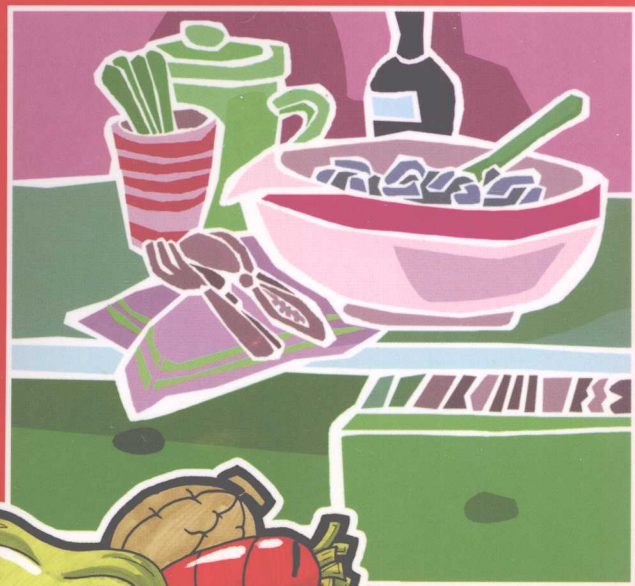


● 杨昌林 罗丽华 主编

(修订版)



家庭饮食营养 350问

金盾出版社

家庭饮食营养 350 问

(修订版)

主 编

杨昌林 罗丽华

副主编

谭祖林

编著者

杜 鹏 欧阳红 罗丽华

杨昌林 谭祖林 曹春风

兰 涓



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书在原书的基础上进行了较大的调整,增加了一些人们关心的食品安全问题。修订后的《家庭饮食营养 350 问》,包括饮食营养基本知识、人体需要哪些营养素、健康人的营养、常见病人的营养、各类食物的营养、烹调饮食营养、饮食卫生、转基因食品安全等。其内容全面实用,科学性强,可供家庭及烹调营养工作人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食营养 350 问/杨昌林,罗丽华主编. —修订版. —北京:金盾出版社,2008. 2

ISBN 978-7-5082-4877-6

I. 家… II. ①杨…②罗… III. 饮食营养学-问答
IV. R155. 1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202573 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:263 千字

2008 年 2 月修订版第 8 次印刷

印数:152001—160000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



修订版前言

《家庭饮食营养 300 问》自 1993 年 12 月出版以来,由于内容科学实用,贴近百姓生活,得到广大读者对本书的肯定和认同,先后印刷 7 次,发行 15 万余册,对此我们感到十分欣慰。能够为读者朋友们提供一些家庭日常饮食营养方面的专业指导,普及营养知识,把知识运用到一日三餐的制作中去,更好地调理好自身的营养是作者撰写本书的目的。为了满足广大读者的要求,在保留原书精华的基础上,对本书进行了修订。这次修订从 300 问增加到 350 问,以充实新的内容或根据读者来信来函反馈的信息,对营养学提出许多新的要求,结合营养学快速的发展,为此对本书进行调整和编排,新增加了什么是转基因食品及分类,吃转基因食品安全吗,如何看待当前食品安全,儿童常见的营养型疾病,什么是 EPA(二十碳五烯酸)和 DHA(二十二碳六烯酸),他们对人有什么保健作用;由于现代社会中人们的工作学习压力大,我们还加入了通过膳食营养调节和缓解不良情绪的内容。这些都是读者中反映比较普遍的问题,我们都一并编入。许多老读者会发现自己提出的问题已经成为本书内容的一部分。

此外,随着近年来科学技术突飞猛进的发展,营养学也得到了快速的发展。营养学研究的重点已经更多地转向各种疾病的饮食预防和饮食治疗。科学研究得出的许多新观点和新发现使我们对营养科学的认识进一步加深。把这些新知识介绍给广大读者是我们义不容辞的义务和责任。例如,增加了中国营养学会组织专家制订的中国居民平衡膳食宝塔,非常形象地把平衡膳食的原则转

化成各类食物的重量,并以直观的宝塔形式表现出来,便于广大群众理解和在日常生活中实行;随着人民生活水平的提高,心脑血管等慢性非传染性疾病的发病率迅速升高,对于维生素 B₆ 和维生素 B₁₂ 在预防心脑血管疾病上有哪些新发现均作了简要介绍;针对中年人忙于工作和事业,容易忽视自身的营养和健康,我们在修订版中增加了相关内容,目的在于提醒广大中年人克服饮食不合理、饮食习惯不科学,正确掌握科学合理膳食,远离肥胖病、冠心病、高血压、中风、糖尿病、癌症等疾病。相信大家阅读本书目录后就会有一种耳目一新的感觉。

由于作者水平有限,书中不足之处在所难免,衷心希望各位读者提出宝贵意见。

作 者



CONTENTS

目

录

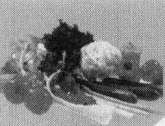
一、饮食营养基本知识	(1)
1. 中国居民膳食指南的基本原则是什么?	(1)
2. 什么是中国居民平衡膳食宝塔? 有哪些内容?	(3)
3. 我国现行的膳食结构有哪些利弊?	(4)
4. 什么是吃饱与吃好?	(5)
5. 怎样才能做到合理营养?	(7)
6. 膳食结构影响身高吗?	(8)
7. 膳食结构影响健康吗?	(9)
8. 膳食结构影响寿命吗?	(11)
9. 营养好坏影响优生吗?	(12)
10. 营养好坏影响智力吗?	(12)
11. 有可能通过饮食营养调节和缓解不良情绪吗?	(13)
12. 什么是平衡膳食?	(15)
13. 平衡膳食应包括哪些食物?	(16)
14. 为什么提倡吃杂食?	(17)
15. 粮食怎样与其他食物合理搭配?	(17)
16. 四季膳食有什么特点?	(18)
17. 怎样调配好主食?	(19)
18. 怎样调配好副食?	(20)
19. 怎样安排一日三餐?	(21)
20. 怎样自备午餐?	(22)
21. 精饌佳肴就一定有营养吗?	(23)
22. 蔬菜的颜色越深越有营养吗?	(23)
23. 吃鸡蛋是不是多多益善?	(24)



- 24. 蛋清有营养还是蛋黄有营养? (24)
- 25. 冻肉有营养还是鲜肉有营养? (25)
- 26. 馒头有营养还是面包有营养? (26)
- 27. 肉汤有营养还是肉有营养? (26)
- 28. 高档菜有营养还是大路菜有营养? (27)
- 29. 吃荤好还是吃素好? (28)
- 30. 素食者应注意补充哪些营养? (28)
- 31. 为什么不可忽视早餐? (29)
- 32. 晚餐为什么不宜多吃多喝? (30)
- 33. 怎样看待补品? (30)
- 34. 什么叫强化食品? (31)
- 35. 怎样帮儿童选购强化食品? (32)
- 36. 吃零食有好处吗? (33)
- 37. 什么是保健食品? (35)
- 38. 保健食品的功能有哪些? (36)
- 39. 何谓碱性、酸性食品? (37)
- 40. 何谓绿色食品、无公害食品、有机食品? (38)
- 二、人体需要哪些营养素..... (40)**
 - 41. 人体需要营养素的种类有哪些? (40)
 - 42. 什么叫蛋白质? (40)
 - 43. 蛋白质有哪些生理作用? (41)
 - 44. 人体一天需要摄入多少蛋白质? (42)
 - 45. 哪些食物能提供较好的蛋白质? (42)
 - 46. 过多摄入蛋白质有什么弊端? (43)
 - 47. 为什么不宜长期吃素食? (43)
 - 48. 什么叫脂肪? (44)
 - 49. 脂肪有哪些生理作用? (45)
 - 50. 人体一天需要摄入多少脂肪? (46)



51. 什么是 EPA 和 DHA? 对人有什么保健作用?	(46)
52. EPA 和 DHA 的摄入是多多益善吗?	(48)
53. 怎样看待胆固醇?	(49)
54. 怎样看待动物油与植物油?	(51)
55. 猪瘦肉为什么不宜多吃?	(52)
56. 什么叫碳水化合物(糖类)?	(52)
57. 糖类(碳水化合物)有哪些生理作用?	(53)
58. 人体每天需要摄入多少糖类?	(53)
59. 精米、白面有哪些缺陷?	(54)
60. 食物纤维对人体健康有哪些好处?	(55)
61. 纤维素吃得越多越好吗?	(56)
62. 什么叫维生素?	(56)
63. 人体需要哪些维生素?	(57)
64. 维生素对人体有什么作用?	(57)
65. 人体每天需要摄入多少维生素?	(58)
66. 各种维生素的最佳食物来源有哪些?	(59)
67. 常见的维生素缺乏有哪些表现?	(59)
68. 维生素是不是可以多吃?	(60)
69. 常见的维生素摄入过量有哪些表现?	(61)
70. 什么叫无机盐?	(62)
71. 无机盐对人体有哪些作用?	(62)
72. 人体每天需要摄入多少无机盐?	(63)
73. 各种无机盐从哪来?	(63)
74. 无机盐缺乏有哪些表现?	(64)
75. 人体为什么易缺铁?	(65)
76. 怎样合理搭配膳食来提高铁的利用率?	(66)
77. 人体为什么会缺锌?	(66)
78. 膳食中应怎样补锌?	(67)



79. 影响钙吸收的因素有哪些? (67)
80. 碘缺乏有哪些危害? 如何防治? (68)
81. 水对人体有哪些重要作用? (70)
82. 如何科学合理饮水才能促进健康? (71)
83. 为什么说凉开水是人类的最佳饮料? (72)
84. 五种常见水的优点和缺点? (73)
- 三、健康人的营养**..... (75)
85. 怎样调配孕妇的膳食? (75)
86. 怎样调配产褥期膳食? (76)
87. 怎样调配乳母膳食? (77)
88. 母乳喂养有哪些好处? (79)
89. 怎样喂养新生儿? (80)
90. 怎样喂养婴儿? (80)
91. 怎样喂养断奶期的婴儿? (82)
92. 怎样调配1~3岁幼儿膳食? (83)
93. 怎样安排3~6岁儿童的膳食? (85)
94. 小学生的饮食应注意什么? (86)
95. 中学生饮食有什么特点? (87)
96. 高考前学生的饮食应注意什么? (89)
97. 大学生的饮食应注意什么? (90)
98. 成年人的饮食为什么至关重要? (91)
99. 脑力劳动者应怎样安排饮食? (93)
100. 体力劳动者应怎样安排饮食? (94)
101. 中年人的饮食营养摄入应注意什么? (95)
102. 中年人的日常饮食安排应注意什么? (96)
103. 老年人的膳食应注意什么? (97)
104. 老年人的饮食怎样安排? (98)
105. 老年人可以吃蛋黄吗? (99)



106. 补充维生素 B ₆ 对老年人有何益处?	(100)
107. 老年人的饮食应注意哪些问题?	(102)
108. 老年人应慎吃哪些食品?	(103)
四、常见病病人的营养	(105)
109. 住院病人的营养现状如何? 怎样改善病人的营养 状况?	(105)
110. 儿童营养不良的表现有哪些?	(106)
111. 儿童有哪些常见的营养性疾病?	(107)
112. 肥胖者应怎样饮食减肥?	(108)
113. 胖人宜食用哪些肉类?	(110)
114. 冠心病患者应怎样调配饮食?	(111)
115. 高血压病患者的膳食应怎样调配?	(112)
116. 高脂血症病人应怎样调配饮食?	(113)
117. 急性胃炎病人应怎样饮食治疗?	(115)
118. 慢性胃炎病人应怎样调配饮食?	(116)
119. 消化性溃疡病人应怎样进行营养治疗?	(117)
120. 慢性腹泻病人应怎样调配饮食?	(119)
121. 便秘病人应怎样饮食治疗?	(120)
122. 慢性肝炎病人饮食应注意什么?	(121)
123. 肝硬化病人应怎样饮食治疗?	(122)
124. 胆囊炎和胆石症病人应怎样安排饮食?	(123)
125. 急性胰腺炎病人饮食应注意什么?	(125)
126. 慢性胰腺炎病人的饮食有哪些要求?	(126)
127. 急性肾炎病人应怎样进行饮食治疗?	(127)
128. 慢性肾炎病人应怎样进行饮食调配?	(128)
129. 尿毒症病人应怎样调配饮食?	(129)
130. 糖尿病患者应怎样进行饮食治疗?	(130)
131. 糖尿病患者怎样掌握食品交换份法?	(132)



132. 糖尿病患者如何补充微量元素? (133)
133. 如何正确理解无糖食品? (135)
134. 贫血病人应从饮食中补充哪些营养素? (136)
135. 结核病人应怎样进行饮食治疗? (137)
136. 痛风病人饮食中应注意什么? (138)
137. 发热病人应怎样进行饮食调理? (140)
138. 牛奶与骨质疏松症的关系如何? (140)
139. 电脑族如何保护眼睛? (143)
- 五、各类食物的营养** (145)
140. 粮谷类有哪些营养价值? (145)
141. 你知道杂粮里有哪些宝吗? (146)
142. 小米有哪些食疗价值? (147)
143. 荞麦为什么能降血压? (148)
144. 玉米为什么能抗癌? (149)
145. 燕麦为什么能预防心血管疾病? (149)
146. 红小豆有哪些补益作用? (150)
147. 绿豆为什么是“济世良谷”? (151)
148. 红薯为什么能减肥? (151)
149. 芝麻为什么能抗衰老? (152)
150. 核桃为什么能健脑、降胆固醇? (153)
151. 为什么说花生是养生保健的长生果? (154)
152. 为什么说大豆是最物美价廉的食物? (154)
153. 肉类有哪些营养价值? (156)
154. 猪肉皮有营养吗? (156)
155. 为什么说牛肉是食疗佳品? (157)
156. 为什么说羊肉是冬令滋补佳品? (158)
157. 为什么说鸡肉是“济世良药”? (158)
158. 为什么说兔肉是保健肉? (159)



159. 鱼类有哪些营养特点?	(160)
160. 常吃海鱼为什么可预防冠心病?	(160)
161. 你知道鱼鳞也是营养保健品吗?	(161)
162. 为什么说鸡蛋的营养最全面?	(162)
163. 牛奶为什么是全世界公认的营养佳品?	(163)
164. 为什么说酸奶是长寿食品?	(165)
165. 蕈藻类食物有什么营养特点?	(166)
166. 为什么称海藻是碱性食物之冠?	(166)
167. 香菇为什么能抗癌?	(167)
168. 山珍海味有特殊营养价值吗?	(167)
169. 调味品有什么营养?	(168)
170. 茶叶有什么营养价值?	(169)
171. 酒类有什么营养特点?	(169)
172. 水果与健康有什么关系?	(170)
173. 为什么称猕猴桃是世界水果之王?	(171)
174. 为什么称龙眼为果中神品?	(172)
175. 为什么说香蕉为快乐食品?	(173)
176. 为什么说枣是补气健身之佳品?	(173)
177. 为什么说橘子全身都是宝?	(174)
178. 为什么说山楂是消食降压的佳果良药?	(175)
179. 为什么说苹果能预防冠心病和癌症?	(175)
180. 为什么说葡萄是健脑延年的佳果?	(176)
181. 为什么说沙棘是果中精品?	(177)
182. 为什么称马铃薯是植物之王?	(178)
183. 菠菜对人体有哪些利弊?	(179)
184. 芹菜为什么能防治高血压?	(180)
185. 莴笋有哪些营养价值?	(180)
186. 胡萝卜含哪种维生素最多?	(181)



187. 番茄为什么被称为菜中之果? (182)
188. 番茄红素的作用有哪些? (183)
189. 白萝卜为什么被称为土人参? (184)
190. 黄瓜为什么会有奇特的美容作用? (185)
191. 苦瓜为什么是糖尿病患者的理想食品? (186)
192. 大蒜为什么有神奇的药效? (187)
193. 生姜有哪些食用、药用价值? (188)
194. 哪些蔬菜有减肥作用? (189)
195. 为什么近年来橄榄油那么受人们的推崇? (189)
196. 如何购买和保存橄榄油? (191)
197. 糖摄入过多对身体有哪些危害? (193)
198. 多吃盐对身体有什么不好? (194)
199. 醋有哪些食用、药用价值? (195)
200. 饮酒对身体有哪些益处和害处? (195)
201. 多喝咖啡对人体有害吗? (197)
202. 为什么说常饮豆浆身体健康? (197)
203. 如何正确吃蜂蜜? (198)
204. 花粉有哪些营养和保健功能? (200)
205. 蜂胶有哪些功效? (202)
206. 矿泉水对人体有什么好处? (203)
207. 矿泉壶的水与天然矿泉水一样吗? (204)
208. 什么是益生菌、益生元和合生元? (205)
209. 喝含有益菌的酸奶有什么好处? (206)
210. 世界卫生组织评出十大垃圾食品是什么? (207)
211. 反式脂肪酸在食品中的状况及其危害有哪些? ... (208)
212. 功能性低聚糖的生物学意义与应用价值有哪些? ... (212)

六、烹调与饮食营养 (215)

213. 什么叫烹调? (215)



214. 烹调好的食物对人体有哪些好处？	(215)
215. 烹调方式对食物营养有什么影响？	(216)
216. 微波炉烹调食物有什么好处？	(217)
217. 微波炉烹制食品有什么缺陷？	(218)
218. 怎样合理烹调主食？	(218)
219. 米为什么不宜多淘久泡？	(219)
220. 熬粥为什么不要加碱？	(219)
221. 原汤为什么不宜丢弃？	(219)
222. 怎样合理烹调副食？	(220)
223. 蔬菜为什么要先洗后切？	(221)
224. 菜在初加工时怎样减少营养素损失？	(221)
225. 配菜时哪些食物的外皮不宜丢弃？	(222)
226. 干货泡发食物应怎样减少营养素的损失？	(222)
227. 为什么不宜长时间浸泡海带？	(223)
228. 怎样使腌菜不致癌？	(223)
229. 烹调中怎样减少肉类食品的营养损失？	(224)
230. 炒菜怎样掌握火候才能减少营养素丢失？	(224)
231. 吃火锅有哪些好处？	(225)
232. 常吃快餐好不好？	(225)
233. 生吃蔬菜有哪些好处？	(226)
234. 怎样烹调冷冻食品？	(227)
235. 炖骨头汤为什么不宜添加冷水？	(228)
236. 怎样正确使用调味品？	(228)
237. 怎样正确使用味精？	(229)
238. 怎样烹调有利于碘的吸收？	(230)
239. 如何调配出低盐的美味食品？	(230)
240. 怎样烹调使肥肉对身体也有益？	(232)
241. 为什么吃松花蛋要配姜醋汁？	(233)



242. 烧猪蹄为什么宜加醋? (233)
243. 炒豆芽为什么放醋好? (233)
244. 怎样科学烹制火腿? (234)
245. 配菜也能提高菜的营养价值吗? (234)
246. 怎样吃胡萝卜营养价值高? (235)
247. 怎样使大豆的营养价值得到发挥? (235)
248. 为什么鲜鱼与豆腐合吃营养价值高? (236)
249. 柿子为什么不宜与红薯、螃蟹同食? (236)
250. 吃带馅食品有哪些好处? (237)
251. 肉与蔬菜同吃对身体有什么好处? (238)
252. 鳝鱼为什么宜与藕合吃? (238)
253. 荤油和素油为什么宜搭配食用? (238)
254. 怎样饮酒有益于身体健康? (239)
255. 怎样科学饮水? (240)
256. 怎样科学饮茶? (240)
257. 怎样科学饮奶? (242)
258. 怎样科学饮咖啡? (243)
259. 食品与药物配伍的禁忌? (244)
260. 动物性食物烹调中如何保持更多营养? (246)
261. 蔬菜烹调中如何保持更多营养? (247)
- 七、饮食卫生** (249)
262. 为什么要提倡分餐制? (249)
263. 使用不锈钢炊具应注意什么? (249)
264. 使用陶瓷器具应注意什么? (250)
265. 使用塑料食具应注意什么? (250)
266. 使用铝制炊具应注意什么? (250)
267. 使用镀锌器具应注意什么? (250)
268. 铁、铝炊具为什么不宜搭配使用? (251)



269. 为什么不要使用油漆筷子?	(251)
270. 为什么不宜用普通搪瓷制品煎煮食物?	(252)
271. 为什么忌在炉火上直接烘烤食物?	(252)
272. 为什么不宜用铜炊具加工蔬菜、水果?	(252)
273. 如何选择微波炉加热器皿?	(253)
274. 为什么不宜常食用沙锅菜?	(254)
275. 为什么不能用洗衣粉洗餐具、蔬菜、水果?	(254)
276. 为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆?	(255)
277. 为什么不能用废旧书、报纸包装食品?	(255)
278. 为什么不宜反复使用塑料食品袋?	(256)
279. 为什么不宜长期用可乐瓶盛装食油和酒类?	(256)
280. 为什么不宜长期用塑料桶盛油?	(257)
281. 为什么生、熟食品要分开?	(257)
282. 冰箱贮藏食品应注意哪些问题?	(258)
283. 冷冻食品有哪些优点?	(259)
284. 速冻肉为什么不宜迅速解冻?	(259)
285. 冷冻食品解冻后为什么不宜再存放?	(260)
286. 为什么不宜在冰箱内久存凉拌菜?	(260)
287. 冰箱中的鱼为什么不宜存放太久?	(261)
288. 为什么鲜牛奶不宜冰冻?	(261)
289. 为什么不宜直接吃冰箱内拿出的饭菜?	(261)
290. 为什么不宜常吃、多吃油条?	(262)
291. 食用油为什么不宜反复高温?	(263)
292. 为什么不宜生食豆油?	(263)
293. 为什么不宜多吃烤羊肉串?	(264)
294. 为什么不宜长期食用方便面?	(264)
295. 为什么以饮料代替喝水不好?	(265)
296. 为什么不宜多吃罐头食品?	(266)



297. 哪些食物不宜生吃? (266)
298. 涮羊肉为什么不宜太嫩? (267)
299. 食猪肝为什么不宜炒得太嫩? (267)
300. 为什么不宜生吃活鱼? (268)
301. 吃蛋应注意些什么? (268)
302. 吃凉拌菜要注意什么? (269)
303. 吃火锅应注意什么? (270)
304. 吃狗肉应注意什么? (270)
305. 食用生姜应注意哪些问题? (270)
306. 常见食物中毒的原因有哪些? (271)
307. 常见的食品污染有哪一种? (272)
308. 常见的饮食致癌因素有哪些? (272)
309. 怎样消除食物中的致癌物? (273)
310. 在日常饮食中怎样防癌? (274)
311. 食品为什么会腐败变质? (275)
312. 霉变食物为什么不能食用? (275)
313. 怎样保存豆腐? (276)
314. 蔬菜怎样简易保鲜? (276)
315. 怎样存放韭菜? (276)
316. 蒜黄和青蒜怎样保鲜? (276)
317. 怎样存放鲜葱? (276)
318. 怎样收藏鲜姜? (277)
319. 怎样保存鲜肝? (277)
320. 怎样收藏海味? (277)
321. 怎样存放啤酒? (277)
322. 剩罐头食品怎么处理? (277)
323. 怎样防止番茄酱变质? (278)
324. 夏季怎样保存酱油、醋? (278)