

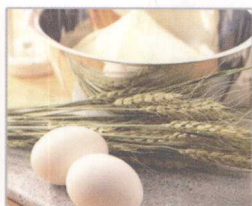
家庭 健康手册

陈爱江、张文莲◎编著

健康家庭生活百科

适当运动、戒烟、限酒、心理平衡，食物可以防止疾病。许多膳食成份可以引发细胞的凋亡，食品中的抗氧化剂可抑制细胞自发突变，大约有一分之一的癌症患者可以通过膳食方法避免。

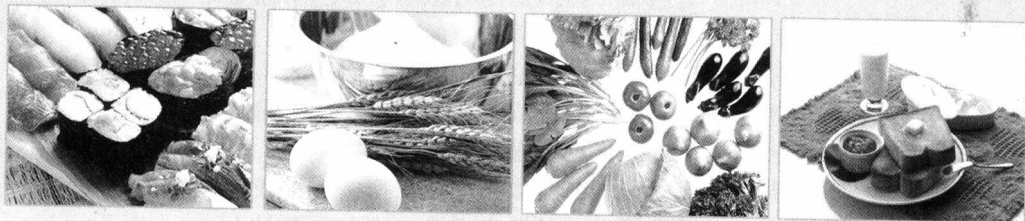
家庭饮食 健康必备手册



每个人都希望自己有个健康的身体，愿本书给你带来健康幸福的家庭生活和美好的未来。

中国商业出版社

张秀江 张文莲◎编著



家庭饮食

健康必备手册

每人都希望自己有个健康的身体，愿本书给你带来健康幸福的家庭生活和美好的未来。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭饮食健康必备手册/张秀江, 张文莲编著. —北京: 中国商业出版社, 2007.8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 5996 - 1

I. 家… II. 张… III. 饮食营养学—手册 IV. R151.4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 113136 号

责任编辑: 常 勇

中国商业出版社出版

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

* * * *

710×1010 毫米 16 开 15 印张 270 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言



前言

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算老年人，75岁至90岁才算正式老年人，91岁至100岁算高龄老年人。按自然界的生物原理，哺乳动物的寿命是它的生长期的5~6倍。人的生长期用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算，因此，人的寿命应该是100岁至150岁，多数科学家反复测算得出：人类的自然寿命为120岁。可为什么没有达到呢？最主要的原因是生活习惯不良，供给的营养不合理，体力活动不足以及对自身健康状况关注不够所致。也就是不重视保健，也不知道如何保健，即保健知识缺乏而造成的。现在绝大多数人是病死的，很少的人是老死的，应该反过来才合理。这种现象应该尽快纠正。

人的生命只有一次，所以我们应该珍惜自己的生命，努力做到身体健康，延长寿命，活得更舒心，更幸福。

为使大家能够掌握科学的健康知识，我们编写了《家庭饮食健康必备手册》一书。

在“平衡膳食”这一章里，你可以知道一个人在一天里，需要摄入各种食物的量应该是多少，才能满足人体需要及不同年龄段不同的营养需要。

在“营养素”一章里，介绍了人体所需的营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素、矿物质和水的作用及存在，并要根据自己的健康状况，注意偏重选择什么样的食物。比如，贫血病患者，可选择含铁多的食物；骨质疏松症患者，应选择含钙丰富的食物。本章还列表介绍了蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水的作用、存在及一个正常人每天的需求量；主要的动植物的营养；动物性食物的胆固醇含量；各种食物脂肪中不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值。列表的好处在于：

1. 可以写更多的食物种类，以了解它们的营养成分。
2. 可以清楚地看出各种营养素的作用；方便大家参考每个人吸收各种食物的适宜的量；还可以看出哪种食物的营养价值高。
3. 可供中、老年人，尤其是肥胖症、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等患者选择低胆固醇的食物和含不饱和脂肪酸多的油脂食用。
4. 当你身体缺乏某种营养时，你可以从表中轻而易举地查出含这种营养素高的食物去食用。

“食物营养成分及作用”这一章里，具体讲述了每种食物所含的成分

及其作用，例如能防治什么病等。大家可以进一步清楚认识到各种食物在保健食疗方面各自具有极高的营养价值。了解后，可根据自己的情况去选择食物，对自身的健康大有益处。另外，还介绍了各种食物的正确食用方法及某些人不宜食用或少用的食品。

在“适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这一章里讲述了“适量运动的好处，吸烟饮酒的危害以及心理平衡的意义”。

在“非药物防治一些常见病”一章里，讲述了一些各种常见疾病的病因、危害性及通过何种食物去防治的办法。研究表明，食物可以防止疾病，许多膳食成分可诱发细胞凋亡，某些食品中的抗氧化剂可抑制细胞自发突变，大约有三分之一的因癌症死亡的患者可通过膳食方法避免。

“与人体健康有关的一些问题”一章里介绍了名词解释，食物搭配不当有损健康等内容。

“食疗方剂”一章里，介绍了一些可以用食物治疗的疾病。有的方剂花很少的钱却比到医院治疗效果还好。

“常用食品的制作”一章介绍了各种食品蒸、烤、烙、炸、煮的制作方法 90 多种。掌握了这些制作方法，给家庭的主副食带来多样性，能够使人们生活更方便、经济、卫生，还能减少食品中铝的含量超标，有利于我们的身体健康。

本书内容广泛详细，贴近生活，实用性强，语言简练，阐述问题条理清楚，读者很容易掌握与运用。每个人都希望自己有个健康的身体，愿本书能够为您带来健康幸福的生活，美好的未来！

本书主要凭借我们所掌握有关书中这方面的丰富知识及多年积累的经验而编写，并参阅了一些书报，引用了部分内容，在此以诚挚向原作者致以感谢。

张秀江 张文莲
2007 年 8 月于北京

目 录

第一章 平衡膳食	1
中国居民膳食指南	1
中国居民平衡膳食宝塔	4
呈酸性食物和呈碱性食物平衡	5
膳食保健“三、五、七”	7
不同年龄段的膳食	7
早餐吃出健康	12
第二章 营养素	15
蛋白质	15
脂肪	16
碳水化合物	18
纤维素	19
维生素	20
复合维生素	29
矿物质	29
钙的作用及存在	30
磷的作用及存在	31
铁的作用及存在	32
硒的作用及存在	33
钾的作用及存在	33
锌的作用及存在	34
铬的作用及存在	35
镁的作用及存在	36
碘的作用及存在	37
食盐的作用	37
水的作用	39
自由基与抗氧化剂	40
附表	42
胆固醇的功与过	48
植物油和动物油的比较	50



第三章 食物营养成分及作用	54
饮料食品的营养成分及作用（4种）	54
粮食类食物的营养成分及作用（10种）	60
蔬菜类食物的营养成分及作用（15种）	71
水果类食物的营养成分及作用（12种）	86
鱼、肉、蛋、油、蜂产品的营养成分及作用（11种）	98
最佳食品	109
第四章 适量运动、戒烟限酒、心理平衡	111
适量运动	111
戒烟限酒	116
心理平衡	118
第五章 非药物治疗一些常见病	121
预防癌症	121
防治骨质疏松	123
防治胃病	126
防治肥胖病	129
防治高血压	132
防治高血脂	134
防治糖尿病	138
防治冠心病	141
防治脑血栓	144
食物能健脑益智	146
总结	148
第六章 与人体健康有关的一些问题	150
什么是“亚健康”状态	150
什么是药膳	150
什么是转基因食品	151
什么是绿色食品	152
什么是保健食品	152
食物搭配不当有损健康	153
含毒素较高的部分食物	155
白糖不宜久存	155
哪些食物皮不宜食用	156

有些食物未做熟时对人体有害处	156
不宜多吃粉丝	157
不要生吃银杏	157
中老年人吃茶水煮米饭好	157
蔬菜生吃鲜吃较好	158
吃生葱、生蒜有好处	158
常吃冰淇淋会导致肥胖	159
黄酒最好烫热喝	159
食柿防患胃柿石	159
哪些人不宜喝啤酒	160
哪些因素影响人的寿命	161
谨防脂肪肝	161
延缓衰老四要点	162
常揉“四区”利健康	163
要想一冬安，背部别受寒	163
煤气中毒是怎么回事	164
脑子应常用	165
微波食品影响健康	166
核酸的作用及存在	167
卵磷脂的保健功能	168
类黄酮的保健功能	169
松树的保健功能	169
 第七章 食物治疗疾病方剂	 171
感冒	171
皮肤病	173
五官	178
咳嗽	181
肠胃病	182
痢疾	183
妇科病	183
神经	184
风湿	185
便秘	185
其他	186

第八章 常用食品的制作	190
蒸类（15 种）	190
烤类（44 种）	195
烙类（11 种）	210
炸类（13 种）	214
煮类（10 种）	219
各种糕点饰面料和馅料制作方法	222
饰面料	222
馅料	223
泡打粉的制作	224
附：制面点要掌握的原则	225
制作面点的基本常识	226

第一章 平衡膳食

平衡膳食

平衡膳食是指多种食物构成的膳食，这种膳食不但能够提供给用餐者足够的热量和所需的各种营养素，以满足人体所需的各种营养素，还可以保证各种营养之间的比例平衡，即各种营养素的摄入与人体需要之间相对平衡。如果营养缺乏或营养过多，都会有害健康，缩短人的寿命。

平衡膳食的内容

民以食为天，平衡膳食非常重要。因为平衡膳食，可以让你的身材、胆固醇、血凝度、血压适中。关于如何合理膳食，下面就详细介绍。

中国居民膳食指南

——平衡膳食、合理营养、促进健康

针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，中国营养学会于1997年4月10日制定了《中国居民膳食指南》。

一、食物多样，谷类为主

人们吃的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分也是各不相同的。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体对各种营养的需要，达到合理营养，促进健康的目的。因而，我们要广泛食用多种食物。

多种食物包括以下五大类：

1. 谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。
2. 动物性食物。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。
3. 豆类及豆制品。包括大豆及其他干豆类。主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。
4. 蔬菜水果类。包括鲜豆、根茎、菜叶、茄果等。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。
5. 纯热能食物。包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类。主要提供能量，植物油还可以提供维生素E和人体必需的脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济的发展，生活的改善，人



们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果, 在一些比较富裕的家庭中, 动物性食物的消费量已经超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食, 提供的能量和脂肪过高, 而膳食纤维过低, 对一些慢性病的预防不利。所以, 大家应多吃谷类, 保持我国膳食的良好传统, 防止出现发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配, 经常吃一些粗粮、杂粮。稻米、小麦不要碾磨得太精, 否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维就会大部分流失到糠麸之中。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜、水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多, 包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等, 不同品种所含的营养成分也不尽相同, 而且悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果, 它们是胡萝卜素、维生素 B 族、维生素 C、叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁等)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

有些水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜, 但水果中含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质却比蔬菜丰富。红、黄色水果, 如鲜枣、柑橘、柿子和杏等, 是维生素 C 和胡萝卜素的极好来源。我国近年来开发的野果和猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。我国居民近 10 年来吃薯类较少, 应当鼓励多吃薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食, 对保护心血管健康, 增强抗病能力, 减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

三、每天吃奶类、豆类或其他制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外, 含钙量也较高, 且利用率高, 是天然钙质的极好来源。我国居民膳食中提供的钙普遍偏低, 平均只达到推荐提供量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多, 这和膳食中钙不足有一定的关系。大量的研究工作表明, 给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度, 从而延缓其发生骨质疏松的年龄; 给老年人补钙也能减缓其骨质丢失的速度。因此, 应大力发展奶类的生产, 提倡奶类的消费。

豆类是我国的传统食品, 含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。为了提高农村人口的蛋白质摄入量及防止

城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡食用豆类食品，特别是大豆及其制品。

四、经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好。鱼类特别是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含的胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国大部分城市 and 绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，也对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是引发某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前，猪肉仍为我国人民的主要肉食，但猪肉脂肪含量高，所以应推广瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪含量较低，产生的能量远远低于猪肉，应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供给人体的能量，而体力活动会消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖。相反若食量不足，劳动或运动量过大，由于能量摄入不足会引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。对于消瘦的儿童应增加食量注意增加油脂的摄入量，以维持正常的生长发育，维持适宜的体重。体重过高或过低都是不健康的表现。这样可造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。

三餐分配合理，一般早、中、晚餐的能量以分别占总能量的 30%、40%、30% 为宜。

六、吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康，即不要太油腻，不要太咸，不要过多的吃动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这

样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，其平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病率呈正比，因而食盐不宜过多地摄入。世界卫生组织建议每人每日食盐用量以不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。应从幼年就养成少吃盐的膳食习惯。

七、饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际场合人们往往饮酒。高度酒含能量高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种维生素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病的危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒。青少年不应饮酒。

八、吃清洁卫生、不变质食物

在选购食物时应当选择外观好，没有污泥、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把病从口入关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分食制，减少疾病传染的机会。

中国居民平衡膳食宝塔

(主要食物种类及数量/人/日)

中国居民平衡膳食宝塔是根据“中国居民膳食指南”结合中国居民膳食结构特点设计的，它把平衡膳食的原则转变成各类食物的重量，以直观的宝塔结构形式表现出来，便于人们理解和在生活中应用。

中国居民平衡膳食宝塔共分五层：

第一层（塔底）：谷类食物，每天应吃300~500克。

来源于面粉、大米、小米、玉米、高粱等。主要提供碳水化合物，以供热能为主，还提供蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维素。

第二层：蔬菜和水果，每天应分别吃300~500克和100~200克。

主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。不同种类的蔬菜、水果所含营养素有所不同，因此，在吃时应多样化。

第三层：鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，每天应吃125~200克，其中鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~50克。

主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素B、蛋类，还可提供维生素A。这些食物所含的蛋白质都是优质的蛋白质。



第四层：奶类和豆类食品，每天应吃奶类及奶制品 100 克、豆类及豆制品 50 克。

主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。都含有丰富的优质蛋白质和丰富的钙质，是很好的保健品，应该多食用。奶可以每天喝 250 毫升。

第五层（塔尖）：油脂类，每天不超过 25 克。

主要是供给热能，能促进维生素 A、维生素 D 的吸收。对动物脂肪，应该限制食用量。

人体对营养素的需要有个标准，营养素供给量过多、不足或比例不合理，都会对人体产生一定的影响。最初是潜在性的，随着时间的延续，各种营养性疾病就会慢慢表现出来。所以，我们应该坚持不懈，做到平衡营养，才能永葆健康。

酸性食物和碱性食物平衡

一、酸碱度的重要性

食物按所含主要元素的不同，可分为酸性食物和碱性食物。一般富含磷、硫、氯等元素的食物为酸性食物；而富含钾、钠、钙、镁等元素的食物为碱性食物。

1. 健康人血液为弱碱性，pH 值为 7.35 ~ 7.45 之间，这样才能保持正常的生理和新陈代谢，增强免疫系统的功能。

2. 吃酸性食物会增加肝、肾的负担，导致废物排泄不良，而且累积在肝脏、关节、黏膜等处，使尿酸增多。血液长期呈酸性则会使大脑和神经功能退化，导致记忆力减退，注意力不集中，使人产生疲劳、腰酸腿痛、情绪急躁、消化不良等慢性酸中毒现象，到医院又检查不出什么毛病。身体长期处于酸性体质，女性的皮肤会过早地衰老或黯淡；儿童会发育不良；中老年人则会因此引发糖尿病、神经系统疾病和心脑血管疾病，增加体内钙的流失，还会影响体内三价铁转化成容易被人体吸收的二价铁，从而导致缺铁性贫血。

二、造成人体酸性的原因

1. 长期偏食酸性食物。有些人平常的饮食是大米、白面、鱼、肉、蛋，一旦这些食物成为主食，酸性体质也就不知不觉地形成了。在正常情况下，由于人体具有缓冲系统，能自身处理好酸碱平衡，使血液中酸碱度保持在正常范围内，达到生理上的平衡。但机体自身的缓冲力是有限的，

如果在日常生活中，酸碱食物经常搭配不当，容易引起人体生理上酸碱平衡失调，多数情况下容易造成血液呈酸性。

2. 运动不足。在阳光下多做运动多出汗，可帮助排除体内多余的酸性物质。长期运动不足酸性代谢物会长期滞留在体内得不到排泄，导致血液呈酸性。

3. 用脑过度或体力透支。由于现代生活节奏加快，人们在工作和情感上承担着不小的压力，往往会过度 and 超强体力劳动，则会使血液呈酸性。

4. 不良嗜好。烟、酒等都属酸性，毫无节制地抽烟饮酒等，极易导致血液的酸性化。

5. 环境的严重污染。有些地方的空气、饮用水、农副产品等被严重污染，人们摄入这些含有有害元素的饮水、食物和空气后，其中的酸性物质会滞留在体内，造成血液酸性化。

三、酸性食物和碱性食物

1. 酸性食物

(1) 弱酸性食物：白米、白面、玉米、燕麦、花生、核桃、啤酒、油脂等。

(2) 中酸性食物：火腿、鸡肉、猪肉、牛肉、鱼、蟹、羊肉、肝等。

(3) 强酸性食物：蛋黄、白糖等。

2. 碱性食物

(1) 弱碱性食物：苹果、萝卜、洋葱、豆类、西瓜、梨、青椒、芦笋、红薯等。

(2) 中碱性食物：胡萝卜、西红柿、香蕉、芒果、香瓜、樱桃、柠檬、水蜜桃、橘子、草莓、菠菜、黄瓜、圆白菜、芹菜、甘蓝、土豆、南瓜等。

(3) 强碱性食物：海带、茶叶、葡萄干、无花果干、天然绿藻类等。

四、酸碱食物合理搭配

我们平时应注意，多吃碱性食物，少吃酸性食物。海带是碱性食物之王，多吃海带能很好地纠正酸性血液。平时感到劳累，浑身酸痛，不妨吃些海带。喝茶也能解乏，因为茶叶中含有咖啡因，能使人兴奋，茶叶还能中和体内的酸性物质，起到解乏的作用。此外，大量运动过后，体内产生乳酸，使肌肉酸痛，这时吃个香蕉、桃子或苹果，或吃饭时以蔬菜为主，也能缓解疲乏。

酸性血液是人体大量摄入高热能、高蛋白、高脂肪食物的结果，那么平时就要尽量少吃这些食物。如果想吃，可以把它们和碱性食物一起搭配，比如炖肉时放些海带，烧牛肉时加些萝卜等。

膳食保健“三、五、七”

最近，日本营养专家提出人们的膳食保健应遵循“三高、五低、七分饱”的原则。

三高：高新鲜度、高纤维、高蛋白。高新鲜度是指食用的食物最好是新鲜的。高纤维是指每日摄入的纤维类食物不低于 16 克，可以帮助消化系统尽快排除代谢产物和食物残渣，减少有害物质对人体的影响。

五低：低糖、低盐、低胆固醇、低脂肪、低刺激性食物。低糖是指少吃或不吃纯糖。因为它不是人体所必需的。低盐是指每天食盐摄入量不能超过 6 克。低脂肪是指每天摄入的脂肪总量不能超过膳食总量的 15% ~ 30%。低胆固醇是指胆固醇的含量不超过 300 毫克，因为胆固醇也是人体内的必需物质，并且人体能自行合成，所以应少吃动物的脑及内脏。低刺激性食物是指少吃辛辣的食物，虽然食用量因生活习惯而异，个体差异很大，但中老年最好少吃或不吃。

七分饱：每餐都不要吃的太饱。每天都要按时就餐，细嚼慢咽，使就餐真正体现出休闲和享受的特点，切莫狼吞虎咽。

不同年龄段的膳食

根据人体的发育特点，可按人的年龄将人分为不同的人群，如婴幼儿、青少年、青壮年和老年人。不同的人有不同的营养需求。

一、婴幼儿的膳食安排

婴幼儿处在不断发育成长的旺盛时期，尤其是全身各器官都在相应的按比例快速生长，是整个人生中最旺盛的生长阶段，因此，对热量和营养素的需求量也格外大些。

1. 对优质蛋白质、维生素（如维生素 A、维生素 D、维生素 E、叶酸等）、矿物质（如钙、铁、锌、碘等）需求量要多。膳食可吃肉末、鸡蛋、牛奶、奶粉、豆浆、豆腐、米粥、饼干等。还要吃些菜汁、果汁、菜泥及鲜嫩的水果，以保持婴幼儿体内的酸碱平衡。

2. 对钙的需求量要多。婴幼儿正处在身体迅速生长的阶段，建造骨骼、牙齿和肌肉都需要大量的钙，因此需求量非常大，摄入不足很容易发生缺钙。平时应注意经常给幼儿选择含钙高的食物，如牛奶、豆类及豆制品、小鱼、小虾、海带、紫菜、芝麻、木耳、芹菜、油菜、菠菜等。还要多晒太阳和吃鱼肝油，以补充维生素 D，促进钙、磷的吸收利用。可再到

医院买一些补钙剂。

3. 适当补充铁。因为缺铁性贫血是婴幼儿最常见的贫血，主要发生在6个月至3岁之间。平时应添加含铁丰富的食物，如动物的血、肝、蛋黄、瘦肉松、芝麻糊、新鲜菠菜等。

4. 适当补充锌。因为婴幼儿缺锌会生长停滞，形成矮小状态，智力发育不良。补锌的最佳办法是母乳喂养，再就是多食含锌食物。富含锌的食物有牡蛎、虾皮、鱼，其次是奶类、蛋类、瘦肉、豆类、芝麻、花生、坚果等。

5. 多食些健脑食品。婴幼儿的大脑正处在发育阶段，为促进脑髓的迅速发展，必须不断从食物中摄取大量能够构成脑神经组织的物质，以促进婴幼儿脑和脑神经等的发育成长。卵磷脂是构成人体细胞膜、脑神经组织、脑髓的主要成分。经常补充卵磷脂，可使大脑神经及时得到营养补充，以保持大脑健康成长。含卵磷脂多的食物有蛋类、鱼类、豆类、玉米、芝麻、花生、木耳、核桃等。

二、青少年的膳食安排

青少年是指7周岁~18周岁身体基本发育成熟的一段时期。这正是长知识长身体的关键时期，营养会对以后身体健康和学习效果有着重要影响，某些营养的缺乏和能量失衡还会延续影响到成人。

青少年在这一阶段生长发育形成一个突增期，突增期是决定他们身材长的高与不高的关键期，促进生长发育的重要因素是营养供给量要充足，过了这个时期以后身高就很难再增高了。这个时期也是他们长知识的时期，要想学习优异也需要充足的营养做保障，因此科学营养十分重要。

1. 热能的供应，如馒头、米饭、面条、面包等大众化的经济谷物主食，基本上要做到每日或每餐必食。

2. 蛋白质的供应，由20多种氨基酸组成的蛋白质的合理平衡食用是青少年身体发育好坏的重要基础。膳食可以吃瘦肉、蛋、奶、鱼、豆制品，都是含丰富蛋白质的食物。

3. 各种营养的供应，与青少年智力发育和成长密切相关。可通过日常膳食中不断调剂各种蔬菜、水果、海产品、坚果、动物肝脏、豆类食品来补充。要注意补充钙质、健脑食品和锌。

三、中年人的膳食安排

人到中年，45岁以后，各种器官的功能开始退化，如脂肪代谢失调，使腹臀脂肪堆积，钙磷代谢紊乱，骨钙流失，骨质疏松，骨折的发病率增高；神经系统传导减慢，动作迟缓，记忆力在缓慢的减退，容易忘事情。