

家庭

孙丽丽 主编

营养常识

JIA TING YING YANG CHANG SHI



出版社

JIA TING YING YANG SHI

家庭营养常识

主 编 孙丽丽

编撰人员(以姓氏笔画为序):

丁月辉 王 琪

刘 芳 刘棣娟

孙丽丽 吴南诗

陈海英 杨爱丽

目 录

关于营养的基本常识

1. 营养指什么 (3)
2. 关于营养从何谈起 (3)
3. 中国营养学体系是怎样的 (3)
4. 什么叫营养素,分为哪几类 (4)
5. 构成人体的营养物质有哪些 (4)
6. 什么是人体新陈代谢,它的物质基础是什么 (5)
7. 营养素主要有哪些功能 (5)
8. 营养素怎样调节人体生理活动 (5)
9. 水是生命的摇篮吗 (6)
10. 人体内有多少水 (6)
11. 水具有哪些生理功能 (7)
12. 人体需要多少水 (8)
13. 维生素是怎么来的 (9)
14. 维生素有多少种 (10)
15. 不同的维生素有哪些共同点 (11)
16. 维生素怎样分类,各有哪些特点 (11)

17. 夜盲与维生素 A 有什么关系	(12)
18. 维生素 A、胡萝卜素各有哪些生理功能	(13)
19. 怎样获得维生素 A 和胡萝卜素	(13)
20. 怎样计量维生素 A	(15)
21. 维生素 D 有哪些	(16)
22. 维生素 D 有什么重要作用	(16)
23. 从哪些食物中获得维生素 D	(17)
24. 怎样计量维生素 D	(18)
25. 维生素 E 有什么神奇作用	(18)
26. 怎样计量维生素 E	(19)
27. 怎样获得维生素 E	(20)
28. “止血功臣”是谁	(20)
29. 水果之王的桂冠与维生素 C 有什么内在联系	(22)
30. 抗坏血酸就是维生素 C 吗	(22)
31. 维生素 C 具有什么性质	(22)
32. 维生素 C 有哪些生理功能	(23)
33. 我们需要多少维生素 C	(24)
34. 硫胺素是维生素的哪一种	(25)
35. 硫胺素与脚气病有什么关系	(25)
36. 硫胺素有什么生理作用	(26)
37. 我们需要多少硫胺素, 怎样获得	(26)
38. 谁是黄绿色的维生素	(27)
39. 核黄素有哪些功能	(28)
40. 我们需要多少核黄素	(28)
41. 人体缺乏核黄素有什么表现	(30)
42. 你知道吡哆醇吗, 怎样获得	(30)

43. 你知道烟酸吗,怎样获得	(31)
44. 你知道泛酸吗	(32)
45. 你知道叶酸吗	(32)
46. 你知道生物素吗	(33)
47. 你知道钴胺素吗	(33)
48. 人体元素知多少	(34)
49. 人体内矿物质有多少种	(34)
50. 哪些食物含较多以下诸元素	(35)
51. 蛋白质有哪些生理功能	(40)
52. 什么是蛋白质的特征,食物蛋白质是如何分类的 ...	(41)
53. 脂肪的组成及有哪些生理功能	(42)
54. 糖类的分类及有哪些生理功能	(43)
55. 什么是膳食纤维	(44)
56. 膳食纤维有哪些特殊生理功能	(45)
57. 怎样适量进食膳食纤维	(47)
58. 怎样区别碱性食品与酸性食品	(48)
59. 蔬菜中含有哪些特有成分	(49)
60. 营养素之间是怎样相互影响的	(50)
61. 生热营养素之间有什么关系	(51)
62. 维生素与生热营养素之间有什么关系	(52)
63. 无机盐与生热营养素之间有什么关系	(52)
64. 无机盐与维生素之间有什么关系	(53)
65. 氨基酸之间有什么关系	(53)
66. 维生素之间有什么关系	(54)
67. 精神因素对营养有什么影响	(54)
68. 人体对环境怎样适应	(54)

69. 什么是反射、条件反射和非条件反射	(55)
70. 条件反射对营养有什么影响	(56)
71. 高级神经活动与营养有什么关系	(57)
72. 食物风味与营养有什么关系	(57)
73. 什么叫合理营养	(58)
74. DLP 指什么	(59)
75. 《中国居民膳食指南》包括哪些内容	(60)

生理健康与营养

1. 营养素是怎样被人体利用的	(65)
2. 你认识人体的消化系统吗	(66)
3. 人体消化系统分为哪两大部分	(67)
4. 口腔和咽部有哪些生理功能	(68)
5. 你知道咀嚼的特殊意义吗	(68)
6. 舌的功能有哪些	(68)
7. 牙齿都有哪些分工	(69)
8. 食道是怎么工作的	(70)
9. 胃和胃的运动有哪些特点	(70)
10. 胃的排空是怎样进行的	(71)
11. 胃的组成部分——幽门起什么作用	(72)
12. 十二指肠在小肠的什么位置	(73)
13. 小肠的运动有什么特性	(73)
14. 大肠由哪几部分组成	(74)
15. 大肠的运动有什么与众不同	(74)
16. 直肠有什么重要作用	(74)

17. 消化腺有哪些生理作用	(75)
18. 什么叫酶	(75)
19. 酶有什么特性	(76)
20. 唾液中含有哪些成分	(76)
21. 唾液的生理作用主要有哪些	(77)
22. 谁来管理唾液的分泌	(77)
23. 胃液由什么成分组成	(77)
24. 胃液有什么重要的生理功能	(78)
25. 谁在调节胃液的分泌	(79)
26. 胰液由哪些成分组成	(80)
27. 胰液具有哪些生理功能	(80)
28. 胰液的分泌受什么支配	(80)
29. 胆汁中有哪些成分	(81)
30. 胆汁具有哪些生理功能	(82)
31. 胆汁是如何工作的	(82)
32. 小肠液中含有什么成分	(83)
33. 小肠液具有哪些生理功能	(83)
34. 大肠黏液有什么作用	(83)
35. 什么叫营养物质的消化	(83)
36. 食物消化与吸收有什么关系	(84)
37. 影响消化的因素有哪些	(85)
38. 糖类是怎样被人体消化的	(85)
39. 哪些碳水化合物不被人体消化	(86)
40. 脂肪是怎样被人体消化的	(87)
41. 蛋白质是怎样被人体消化的	(89)
42. 维生素是怎样被机体消化的	(90)

43. 矿物质是怎样被机体消化的	(90)
44. 三大生热营养素的消化过程是怎样进行的	(91)
45. 什么叫营养物质吸收	(91)
46. 不同的营养素主要在哪个部位被吸收	(92)
47. 吸收的方式和条件有哪些	(92)
48. 食物被吸收的机理是什么	(93)
49. 影响吸收的因素有哪些	(94)
50. 水分是怎样被机体吸收的	(95)
51. 无机盐的吸收有几种情况	(95)
52. 铁是怎样被人体吸收的	(96)
53. 钙及钙盐是怎样被机体吸收的	(97)
54. 碳水化合物是怎样被机体吸收的	(98)
55. 蛋白质是怎样被机体吸收的	(98)
56. 脂肪是怎样被机体吸收的	(99)
57. 维生素是怎样被机体吸收的	(100)
58. 维生素 C 是怎样被机体吸收的	(100)
59. 锌、铜、铁是如何被机体吸收的	(101)
60. 碘、硒是如何被机体吸收的	(102)

健康生长与营养

1. 婴幼儿对热能有哪些需要	(105)
2. 婴幼儿对蛋白质有什么需要	(106)
3. 婴幼儿对脂肪的需要量是多少	(108)
4. 婴幼儿对碳水化合物有什么需要	(108)
5. 婴幼儿对水的需要有什么特殊要求	(109)

6. 婴幼儿对钙的需要有什么特殊要求	(110)
7. 婴幼儿对磷有什么需要	(111)
8. 婴幼儿对铁的需要有什么要求	(112)
9. 婴幼儿对钾、钠、镁、铜等元素有什么要求	(113)
10. 婴幼儿对维生素 A 的需要	(113)
11. 婴幼儿对维生素 D 的需要	(114)
12. 婴幼儿对维生素 B 族的需要	(115)
13. 婴幼儿对维生素 C 的需要	(116)
14. 哪种婴儿喂养方法好	(116)
15. 母乳喂养有什么优点	(116)
16. 怎样哺乳	(117)
17. 怎样断奶	(118)
18. 选用鲜牛奶喂养注意什么	(118)
19. 选用鲜羊奶喂养注意什么	(120)
20. 选用奶制品喂养注意什么	(120)
21. 选用豆制代乳品喂养注意什么	(120)
22. 选用糕干粉喂养注意什么	(121)
23. 选用鸡蛋米粉喂养注意什么	(121)
24. 选用米面糊喂养注意什么	(121)
25. 怎样添加辅助食品	(122)
26. 怎样添加断奶食品	(123)
27. 为什么要重视婴幼儿喂养	(124)
28. 婴幼儿喂养中存在哪些问题	(124)
29. 幼儿膳食有什么特点	(126)
30. 怎样培养儿童良好的饮食习惯	(127)
31. 儿童及青少年对热能有什么需求	(128)

32. 儿童及青少年对蛋白质有什么需求	(128)
33. 儿童及青少年对维生素有什么需求	(129)
34. 儿童及青少年对矿物质有什么需求	(129)
35. 儿童及青少年发育有什么特点	(130)
36. 孕期营养对孕妇健康有什么影响	(130)
37. 孕产妇的孕产期营养对胎儿及婴幼儿健康 有什么影响	(131)
38. 孕期营养有什么条件和注意点	(132)
39. 孕期营养有什么特点	(133)
40. 孕妇一日食谱举例	(139)
41. 乳母对营养素的需要量各是多少	(140)
42. 营养与老人健康有什么关系	(142)
43. 什么是老人营养学及其依据	(142)
44. 怎样安排老人的合理膳食	(145)
45. 什么是老人的合理饮食制度	(146)
46. 高温对食欲有什么影响	(146)
47. 怎样进行高温环境中的营养素补给	(148)
48. 高温环境中的膳食特点有哪些	(149)
49. 促进食欲和消化液分泌都有哪些措施	(150)
50. 低温环境中的膳食安排应注意什么	(151)
51. 哪些食物对放射线有保护作用	(152)
52. 营养素对肝脏有什么保护作用	(153)
53. 营养素对神经系统有什么保护作用	(154)
54. 营养素对造血系统有什么保护作用	(155)
55. 运动员的合理营养有什么要求	(156)

平衡膳食与营养

1. 合理膳食指什么	(159)
2. 膳食的科学搭配应遵循哪些原则	(159)
3. 为什么不可忽视合理膳食结构	(160)
4. 合理膳食与健康有什么关系	(161)
5. 温饱型膳食有哪些特点	(162)
6. 欧美模式有什么特点	(162)
7. 日本模式有什么特点	(163)
8. 发展中国家膳食模式有什么特点	(163)
9. 为什么要建立我国膳食模式	(163)
10. 我国传统膳食组成及营养素供给量是怎样的	(164)
11. 我国目前的膳食结构应如何改进	(165)
12. 我国 21 世纪初的膳食营养供给量是什么	(166)
13. 什么是合理的三大营养素比例	(166)
14. 我国膳食结构中主要营养素比例存在 什么问题.....	(167)
15. 为什么膳食中要补充适量的维生素 A	(167)
16. 我国制定的维生素 A 供给量标准是什么	(168)
17. 维生素 A 是膳食摄入量最缺乏的营养素吗	(168)
18. 怎样改善膳食中维生素 A 的摄入量	(169)
19. 什么是营养性贫血	(170)
20. 缺铁性贫血是全球性营养问题吗	(170)
21. 什么原因造成缺铁性贫血	(170)
22. 日常膳食中铁的供给量以多少为宜	(171)

23. 世界公认的营养性疾病是钙缺乏吗	(171)
24. 我国膳食缺钙的原因是什么	(171)
25. 我国膳食中第二位缺乏的营养素是谁	(172)
26. 为什么要重视核黄素	(173)
27. 重视风味小吃有什么作用	(173)
28. 怎样合理安排小吃	(173)
29. 哪种进餐方式可取	(174)
30. 什么叫营养配膳	(174)
31. 怎样进行营养配膳	(175)
32. 怎样选择食物主料	(176)
33. 怎样选择食物配料	(176)
34. 怎样计算菜肴中的营养素含量	(177)
35. 怎样编制食谱	(178)
36. 怎样设计营养筵席	(178)
37. 怎样合理选择各类食品进行营养配餐	(180)
38. 怎样合理设计每日餐次	(181)
39. 怎样养成良好的饮食习惯	(182)
40. 怎样计算碳水化合物、脂肪和蛋白质的供给量 ...	(182)
41. 怎样确定富含优质蛋白质、脂肪的食物的 供给量.....	(183)
42. 怎样确定蔬菜、水果的供给量	(183)
43. 怎样对待无机盐的供给量	(184)
44. 什么叫食谱格式	(184)
45. 什么叫营养方便食品	(184)
46. 方便食品分为哪几类	(185)
47. 四季膳食有哪些特点	(185)

48. 饮食十六忌包括哪些内容	(189)
-----------------------	-------

烹饪与营养

1. 为什么要讲究合理烹调	(193)
2. 鸡肉的分档取料与制作方法	(194)
3. 羊肉的分档取料与制作方法	(195)
4. 牛肉的分档取料与制作方法	(197)
5. 猪肉的分档取料与制作方法	(199)
6. 部分烹饪原料感官质量指标	(201)
7. 部分蔬菜烹调前后维生素含量对照	(205)
8. 什么是蛋白质的溶胀现象	(206)
9. 什么是蛋白质的变性	(207)
10. 什么是蛋白质的热致变性	(207)
11. 加热对鱼蛋白有什么影响	(208)
12. 加热对畜禽类蛋白质有什么影响	(208)
13. 加热对谷类蛋白质有什么影响	(209)
14. 酸碱怎样使蛋白质变性	(210)
15. 引起蛋白质变性的其他原因	(210)
16. 什么是蛋白质的水解	(211)
17. 蛋白质溶解度有什么变化	(212)
18. 变性蛋白质能用来解除食物中毒吗	(212)
19. 油脂的变化对菜点风味有什么影响	(213)
20. 油脂色泽对菜点风味有什么影响	(213)
21. 什么是脂肪的水解和酯化	(214)
22. 什么是脂肪的热分解	(214)

23. 什么是油脂的氧化酸败	(215)
24. 淀粉在烹饪中有什么变化	(215)
25. 蔗糖在烹饪中有什么变化	(217)
26. 麦芽糖在烹饪中有什么变化	(219)
27. 膳食纤维在烹饪中有什么变化	(219)
28. 脂溶性维生素在烹饪中有什么变化	(220)
29. 水溶性维生素在烹饪中怎样变化	(221)
30. 无机盐在烹饪中有什么变化	(222)
31. 为什么说烹饪中的热导体是水	(223)
32. 含水量多少对原料老嫩有什么影响	(224)
33. 水在调节色、香、味中的作用	(225)
34. 怎样合理选择烹饪原料	(225)
35. 怎样合理利用主食和副食	(227)
36. 怎样合理利用动物性食物和植物性食物	(227)
37. 怎样合理配菜以实现合理营养	(228)
38. 哪些是呈酸性食物、呈碱性食物和中性食物	(228)
39. 为什么要合理搭配呈酸性与呈碱性食物	(229)
40. 怎样进行主食加工好	(229)
41. 怎样进行蔬菜初加工及烹制	(230)
42. 为什么炒制利于蔬菜烹制	(231)
43. 焯制在蔬菜烹调中起什么作用	(232)
44. 凉拌在蔬菜烹调中起什么作用	(233)
45. 怎样进行肉类原料初加工	(233)
46. 挂糊在烹饪中起什么作用	(234)
47. 什么是肉类的短时加热烹调方法	(235)
48. 什么是肉类的长时间加热烹调方法	(235)

49. 什么是肉类的高温加热烹调方法	(235)
50. 不同的烹调方法对营养素有什么影响	(236)
51. 食盐分为哪几类	(237)
52. 食盐与人体健康有什么关系	(237)
53. 为什么说食盐对食物有保鲜作用	(238)
54. 在烹调中什么时候加盐最好	(238)
55. 合理用盐有什么妙用	(238)
56. 食醋在烹饪中起什么作用	(239)
57. 食醋在烹饪中具有哪些营养价值	(239)
58. 你知道葱和蒜吗	(240)
59. 葱、蒜在调味中起什么作用	(241)
60. 食用葱、蒜具有哪些营养价值	(241)

家庭营养实用速查表

1. 在年龄老化过程中体内可能出现的变化	(245)
2. 部分食物维生素来源速查表	(251)
3. 部分无机盐食物来源速查表	(255)
4. 各种活动 1 小时的热能消耗量	(259)
5. 推荐的每日膳食中营养素供给量	(262)
6. 部分硬果成分表	(268)
7. 部分虾、蟹、软体动物成分表	(269)
8. 葱、姜、蒜主要成分表	(270)
9. 化学性食物中毒	(271)
10. 细菌性食物中毒	(273)
11. 有毒动植物食物中毒	(275)

12. 不同食品在冰箱内贮藏期限	(278)
13. 部分水果主要成分表	(279)
14. 部分蔬菜主要成分表	(280)
附录:中国居民膳食指南	(283)

关于营养的基本常识