

健康美食新概念

程中华 王润生 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美食新概念/程中华 王润生等编著. —北京: 中国林业出版社, 2002.8

ISBN 7-5038-3119-7

I. 健… II. 程… III. ①食品营养—基本知识
②饮食卫生—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048135 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2002 年 8 月第 1 版

印次: 2002 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10

字数: 260 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 15.00 元

前言

C O N T E N T S

中国是世界上五大文明古国之一，在其灿烂的文化中，饮食文化独树一帜，别具一格。中国远古文化的发达，在相当大的程度上，其成就是表现在食物的生产、烹饪和进食方法上。人类的创造与发明，多半也是围绕饮食生活展开的，这是史前时代社会发展的固定法则之一。

步入现代社会，物质生活得到满足、工作生活带来的紧张节奏下，人们对饮食营养的要求更加严格，对饮食调理的需求也更加迫切。

基于这些认识，我们组织医学界的有关专家、学者编写了《健康美食新概念》这本书，向广大读者介绍了饮食营养、特殊人群的饮食保健、饮食卫生与保健、饮食调理等4个方面的最新知识，对日常生活中的饮食习惯和饮食方法进行了实用性的说明，引导读者培养良好的饮食习惯。

本书以实用性、科学性为主，注重可读性和流畅性，语言通俗生动，叙述简洁明了。

本书编写过程中，参阅了许多中外著作和报刊，在此向这些文著的编、译者一并致谢。书中内容如有不妥之处，欢迎广大读者批评斧正。

编委会

2002.4

目 录

C O N T E N T S

前言	(1)
----------	-------

第一章 饮食营养

第一节 营养素及其功能	(1)
一、碳水化合物	(1)
二、脂肪	(2)
三、蛋白质	(4)
四、维生素	(5)
第二节 微量元素及其功能	(8)
一、铁元素	(9)
二、锌元素	(12)
三、铜元素	(14)
四、锰元素	(16)
五、铬元素	(18)
六、钙元素	(20)
七、碘元素	(21)
第三节 主要食物的营养价值及功效	(23)
一、肉类食物的营养价值及功效	(23)
二、禽蛋类食品的营养价值及功效	(28)
三、水产品的营养价值及功效	(32)
四、农作物的营养价值及功效	(41)
五、水果的营养价值及功效	(50)



- 六、蔬菜的营养价值及功效 (59)
- 七、调味品的营养价值及功效 (68)

第二章 特殊人群的饮食与保健

- 第一节 婴幼儿的饮食与保健 (75)
- 一、有些母亲不宜哺乳 (75)
- 二、乳母服药对孩子有影响 (76)
- 三、要给婴儿添加辅食 (77)
- 四、母乳喂养有好处 (77)
- 五、产后什么时候开始喂奶好 (78)
- 六、喂奶时应注意些什么 (79)
- 七、儿童需要哪些营养素 (80)
- 八、婴儿为什么要喝水 (82)
- 九、小孩没长牙可以吃固体食物吗 (83)
- 十、营养缺乏对儿童行为有影响 (83)
- 十一、婴儿能吃油吗 (85)
- 十二、人工喂养应选用哪些代乳品 (85)
- 十三、牛奶为何要加糖和水 (87)
- 十四、奶瓶喂养应注意什么 (88)
- 十五、孩子多吃甜食好吗 (89)
- 十六、小儿饮食过量有害吗 (90)
- 第二节 中小学生的饮食与保健 (90)
- 一、一日三餐的营养 (91)
- 二、学生时期容易出现的营养问题 (97)
- 三、复习、考试期间的饮食 (99)
- 四、慎选“营养保健品” (101)
- 五、警惕营养过剩 (102)



六、白开水——中小学生的首选饮料	(103)
第三节 妇女的饮食与保健	(104)
一、青春期女孩不宜控制饮食	(104)
二、妊娠早期吃不下饭怎么办	(105)
三、孕妇在膳食上应注意什么	(106)
四、孕妇要加强营养	(107)
五、孕妇偏食有危害	(108)
六、患糖尿病的妇女妊娠以后要控制饮食	(109)
七、怎样安排产后饮食	(110)
八、产后的保健食品有哪些	(111)
九、注意调配妇女更年期饮食	(112)
第四节 中老年的饮食与保健	(114)
一、中老年人不正常的营养状态	(114)
二、老年人的饮食调理	(115)
三、中老年人的营养要掌握标准	(117)
四、中老年人的饮食烹调要注意营养	(118)
五、调节好老年人的饮食	(119)
六、老年人营养的特点	(120)
七、少用盐益寿	(121)
八、老年人应补钙	(122)
九、老年人食补原则	(123)
十、老年人喝咖啡应注意什么	(125)
十一、老年人饮食7忌	(126)
十二、老年人不宜多吃葵花籽	(128)
第五节 职业与饮食	(128)
一、接触放射性物质的合理饮食	(128)
二、运动员的合理膳食	(129)
三、高温作业人员的合理饮食	(130)



- 四、高寒作业人员的合理饮食..... (131)
- 五、飞行人员的合理饮食..... (132)
- 六、航海人员的合理饮食..... (133)

第三章 饮食卫生与保健

- 第一节 食品污染..... (135)
 - 一、农药对食品的污染..... (135)
 - 二、有毒金属对食品的污染..... (136)
 - 三、食品容器的卫生问题..... (137)
 - 四、食品添加剂..... (138)
- 第二节 养成良好的饮食习惯..... (139)
 - 一、不要挑食和偏食..... (139)
 - 二、吃荤与吃素并重..... (139)
 - 三、鸡汤与鸡肉同食..... (141)
 - 四、饮食习惯 8 忌..... (142)
 - 五、空腹 6 忌..... (143)
 - 六、不要暴饮暴食..... (143)
 - 七、戒长期饱食..... (144)
 - 八、不要醉酒..... (145)
 - 九、不要迷信“补品”..... (146)
- 第三节 饮食卫生注意事项..... (148)
 - 一、水产品..... (148)
 - 二、肉禽蛋奶类食品..... (151)
 - 三、调味品..... (158)
 - 四、果蔬类食品..... (162)
 - 五、水、饮料..... (175)
 - 六、其他食品..... (194)



第四章 饮食调理

第一节 内科疾病	(202)
一、夏季腹泻	(202)
二、急慢性胃炎	(204)
三、感冒	(208)
四、急慢性咽喉炎	(211)
五、咳嗽	(213)
六、哮喘	(217)
七、肺气肿	(219)
八、肺结核	(220)
九、传染性肝炎	(225)
十、慢性肝炎	(225)
十一、高血压	(227)
十二、冠心病	(231)
十三、胆囊炎和胆石症	(232)
十四、结肠炎	(234)
十五、糖尿病	(236)
十六、前列腺炎及前列腺肥大	(240)
十七、肾炎	(242)
十八、肾虚	(243)
十九、阳痿早泄	(245)
二十、风湿痹痛	(250)
第二节 外科疾病	(252)
一、疮疡防治	(252)
二、疟疾	(253)
三、便秘	(254)



四、痔疮·····	(258)
五、水痘·····	(260)
六、冻伤·····	(260)
七、手足皸裂·····	(261)
八、夏令皮炎、湿疹·····	(261)
九、脱发·····	(263)
十、烫火伤·····	(265)
第三节 儿科疾病·····	(267)
一、百日咳·····	(267)
二、小儿厌食·····	(268)
三、小儿遗尿·····	(270)
四、小儿虚汗·····	(273)
第四节 妇科疾病·····	(275)
一、妇女痛经·····	(275)
二、闭经·····	(277)
三、带下·····	(279)
四、流产·····	(280)
五、产前安胎·····	(283)
六、产后调养·····	(284)
七、产后腹痛·····	(287)
八、缺奶·····	(288)
九、女性“阴冷”·····	(289)
十、更年期综合症·····	(290)
第五节 其 他·····	(293)
一、抑郁症·····	(293)
二、口腔病症·····	(294)
三、流行性腮腺炎·····	(296)
四、甲状腺功能亢进症·····	(296)



目 录

五、外科手术前后·····	(298)
六、放疗化疗后食疗·····	(301)
七、美容养颜·····	(303)
参考文献·····	(308)



第一章 饮食营养

第一节 营养素及其功能

营养是指食物能不断地供给人体必需的物质，以维持正常发育、供给能量、维持健康以及修补组织等等，这些作用的总和就是营养。而食物中所含的那些能供给人体营养的有效成分便称为“营养素”。

营养素通常可分为 6 类，即碳水化合物（又称糖类）、脂肪（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质（又叫无机盐）和水。

一、碳水化合物

碳水化合物对人体的生理功能主要有如下几方面：

1. 供给人体热能，维持体温

人体像机器，只有供给足够的热能，才能活动和工作。而人体所需要的热能来源，其中 60% ~ 70% 是来自碳水化合物。特别是神经系统，除葡萄糖外，不能利用其他物质供给热能。一旦血糖降低时，人便会出现昏迷、休克甚至死亡。所以糖类的最大生理功能是供给热能，维持体温。

2. 构成神经组织和细胞

人体内所有的神经组织和细胞都含有糖类，糖与脂类结合形成



糖脂，是组成神经组织和膜的成分。糖与蛋白质结合成糖蛋白，糖蛋白中的粘蛋白类是构成人体内软骨、骨骼和眼球角膜等结缔组织的基质成分之一。

3. 避免酸中毒

辅助脂肪的氧化，防止其产生酮体，以免过多酮体引起人体酸中毒。

4. 保持肝脏正常的解毒功能

人体吸收的糖除供给热能外，多余的便合成为肝糖原贮存在肝脏里，既能增强肝细胞的再生力，促进肝脏的代谢，还可保护肝脏本身免受一些有害的侵害，如对某些化学毒物（酒精、四氯化碳、砷等）及细菌感染均有解毒作用。

5. 有节约蛋白质的作用

当供给人体充足的碳水化合物时，便可避免把蛋白质作为机体的能量而消耗，从而使蛋白质能用于最需要的地方，这就是糖类对蛋白质的节约作用。

6. 帮助肠蠕动，促进消化，防止便秘和结肠癌

碳水化合物中的纤维素、果胶虽不为人体所水化吸收，但它能促进胃肠道蠕动和消化液化的分泌，故有助于正常消化和排便功能，从而防止便秘和结肠癌。

碳水化合物主要来自粮食和薯类，其中食物纤维和果胶主要来自蔬菜和水果。

二、脂 肪

脂肪是一种富含热能的营养素，也是人体重要成分之一，主要生理功能有：

1. 供给人体热能，维持体温

每克脂肪可释放 37.67 千焦耳热能供肌体利用。脂肪在人体



内相当于贮存能量的“燃料库”，遇上饥饿或需强体力时，首先动用体内脂肪，以避免机体蛋白消耗。

2. 组成机体细胞

脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞组织的重要成分。

3. 固定和保住内脏

脂肪贮存在腹腔空隙、皮下、肌肉间隙和内脏周围，这样，无形中对内脏起到固定作用，避免互相摩擦和移位，起到保护内脏的作用。

4. 促进脂溶性维生素的吸收

人体所需要的维生素 A、D、E、K 均不溶于水，只溶于脂肪，故称脂溶性维生素。膳食中的脂肪自然成了这些维生素的溶剂。而正是溶于脂肪的这类维生素才能为人体所吸收，加上脂肪中往往已含有这类维生素，如此更能促进脂溶性维生素的吸收。

5. 增进饱腹感，改善食物感官性质

膳食中油脂多些，耐饿、增进饱腹感，油多菜香，增进食欲。

6. 提供必需脂肪酸

脂肪中的必需脂肪酸是人体合成磷脂前列腺素的原料，有抗血小板黏结、减少血栓形成的作用，有利于对冠心病的防治。必需脂肪酸还能促进儿童发育，维持皮肤和毛细血管的健康。特别对 X 射线所致皮肤损害有保护作用，还有促进乳母分泌乳汁的作用。

脂肪的主要来源有：植物油，如芝麻油、花生油、菜籽油、黄豆油、玉米油、葵花子油、棉籽油等，这些油中含有较多的必需脂肪酸；动物油，如猪油、牛油和奶油等；其他一些干果（如核桃、杏仁等）及鱼、肉、禽类中也含有脂肪；蔬菜、水果中含量甚少。



三、蛋 白 质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质便没有生命。其主要生理功能如下：

1. 构成机体、修补组织

食物中的蛋白质是供给人体蛋白质生物合成所需要的各种氨基酸及人体组织生长、修补和更新的原料。如人的头发、指甲、肌肉等都是由蛋白质组成，人体从诞生到死亡，各种器官和组织的细胞都不断衰老、死亡和更新，这些都需要从食物中摄取蛋白质来修复组织。

2. 促进儿童生长

儿童的健康生长，需要有充足的蛋白质，否则会患“金孩症”，即小孩面部无表情，出现水肿、毛发变黄脱落、肝脏肿大等症状。

3. 供给热能

蛋白质在体内氧化产生热能，1克蛋白质产热量为16.74千焦耳，是人体热能来源之一。

4. 增强机体的抵抗能力

充分的蛋白质，可使人体产生抗体和白血球，以减弱和吞噬病原体，防止其对人体的侵害。

5. 调节生理功能，维持渗透压和体内酸碱平衡

蛋白质参与体内各种酶、激素和血红蛋白等的组成，从而调节人体有关生理功能的正常进行，对血红蛋白运载、维持血液渗透压和酸碱平衡等均起着重要作用。

蛋白质的主要来源是肉类、蛋类、家禽、牛奶及奶制品、豆类及豆制品、芝麻、花生、各种瓜子、鱼、虾、海味类。谷类蛋白如米、面粉等是我国人们膳食中蛋白质的主要来源。糖和油脂不含蛋白质。



四、维 生 素

维生素是一类结构复杂的低分子有机化合物，是人体正常生理过程所不可缺少的物质。虽然人体对维生素需要量甚微，但不能缺乏，一旦缺少，体内新陈代谢会发生紊乱，便会患各种维生素缺乏症。

维生素大致可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者可溶于脂肪，有维生素 A、D、E、K 等；后者可溶于水，有 B 族维生素和维生素 C 等。

1. 维生素 A

适量维生素 A 为人体所必需，它不仅可促进体内组织蛋白的合成，加速儿童生长发育，并能维护夜视功能，防止夜盲症。还可维护上皮细胞组织，如呼吸道、水化道、泌尿道的黏膜及泪腺、唾液腺、汗腺等腺体组织，以及眼角膜和结膜等的健康。

近年来，还发现维生素 A 具有防止正常细胞发生癌变的作用，可见维生素 A 对维护人体健康很重要。但是不是服用维生素 A 越多越好呢？事实证明，服用维生素 A 过多，不仅对身体无益，反而有害，因过多会引进中毒。

维生素 A 是脂溶性维生素，若长期不断过量吸收后，可在体内，特别在肝脏里大量贮存，必然引起慢性中毒，首先出现食欲不振，而后出现毛发脱落、体重不增、口角皱裂、肝肿大、骨质增生等。

平时一般饮食不会引起维生素 A 过多症，如果食用了狗肝、沙鱼肝或熊肝，便有可能引起中毒。因此，服用维生素 A 丸时，应遵医生嘱咐，不要过多服用。

2. 维生素 B

维生素 B 的营养作用：



①治疗脚气病。这种病的主要表现是浮肿，多发性神经炎，厌食，呕吐，便秘，烦躁，气短，低血压等。

②调节代谢。维生素 B 是人体内许多种酶的组成成分，酶是调节糖代谢的重要物质，参与生物氧化酶体系，能维持身体健康，促进生长发育，主要促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢，维护皮肤和黏膜的完整性。

③维持机体正常功能。维生素 B 可维持神经、消化、肌肉、循环系统的正常功能。

④促进消化。增进食欲，维持良好的消化功能，增强胃肠的蠕动，从而改善便秘状况。

⑤促进乳汁的分泌。因为乳母的需要量要比正常人高。

⑥治疗某些婴儿病症，如消化不良、腹泻、烦躁、突然尖叫等症状。

⑦对眼的感光过程具有重要作用。维生素 B 缺乏时眼睛就会发生干燥、畏光、迎风流泪、发痒、发热、视力下降，眼睛疲惫。

⑧促积激素和红细胞形成。维生素 B 对上腺皮质激素的产生，骨髓中红细胞的形成有促进作用。

此外，维生素 B 在酸性溶液中比较稳定，但易为碱性溶液所破坏，因此烹调含维生素 B 较多的食物时不要加碱。维生素 B 是水溶性物质，烹调后有部分会溶于米汤或菜汁中，因此应食用汤汁。

3. 维生素 C

维生素 C 不仅能抗坏血病，而且对人体具有多方面的功能。

①可以促进外伤愈合。尤其骨折等外伤，多供给病人含维生素 C 的食物，伤口愈合就会加快，平时也不易骨折。

②能避免皮下出血及牙龈出血。当人体缺乏维生素 C 时，微血管易破裂，牙龈易膨胀和出血。及时补充维生素 C 后，便可防止皮下出血和牙龈出血。



③能增强对疾病的抵抗力。加大维生素 C 的摄入量，可以提高白细胞吞噬细菌的作用，有助于治疗及预防疾病。

④能帮助人体对铁的吸收。具有防治缺铁贫血的作用。

⑤具有解毒的作用。可以缓解一些重金属毒物、砷化物、苯以及细菌毒素的毒性。

⑥有防止动脉粥样硬化的作用。维生素 C 可以促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁上的沉积，还可使已沉积的粥样斑块溶解。

⑦能发挥肾上腺的功能。供给大量的维生素 C，可加快肾上腺素生成的速度，从而可随时发挥肾的应急功能。

⑧有防癌作用。维生素 C 能阻断亚硝酸盐和促胺形成致癌物亚硝胺，加上维生素 C 参与胶原蛋白的合成，维持细胞质的正常结构，因此，起到防止恶性肿瘤生长蔓延的作用。

维生素 C 还有抗氧化和节约其他维生素等作用，所以说维生素 C 是一种多功能维生素。尽管如此，还是不能无止境地加大其用量，否则会在体内生成大量草酸，容易得结石病。

4. 维生素 D

维生素 D 只有在人体内转化为活性的代谢物后才能发挥生理作用。它的主要生理是促进钙、磷在肠道的吸收，以促进骨组织的钙化，这一点很重要。骨质疏松时补了钙，如果维生素 D 跟不上，钙的吸收和发挥作用就难以实现。儿童的佝偻症、成人的软骨病、孕妇和乳母的血钙下降都与维生素 D 补给不足有关。

维生素 D 有一种特性，在烹调或加热后，食物中的维生素 D 一般不被破坏，这是其他维生素所不如的。

人体不可缺少维生素 D，也不能过多。成年人一般不需要补充，靠日照即可。儿童、孕妇、乳母每天补充 300 ~ 400 国际单位即可。过多会出现厌食、恶心、腹泻、多尿、烦渴等。

吸收铁和防止缺铁贫血中起重要作用。