

食物的安全、营养、选购、储存、搭配的全面知识解读
15大方面食物营养，一站式家庭实用工具书
100多种食物的营养分析，教你吃得更明白
贴心的家庭食谱建议，让你称为家庭里不可缺少的营养师
五谷杂粮、肉类水产，一目了然，吃得放心

食物营养保健 1000问

刘雅娟◎编著

赠送美体瘦身全彩瑜伽挂图

食物营养保健

1000问

刘雅娟◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

食物营养保健 1000 问 / 刘雅娟编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5384-5389-8

I. ①食… II. ①刘… III. ①食品营养—问题解答
IV. ①R151.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 142129 号

食物营养保健 1000 问

编 著 刘雅娟
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 510 千字
印 张 33
印 数 1-8000 册
版 次 2012 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5389-8
定 价 35.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

人的一生，每天都离不开食物。食物不仅是我们生存的基本保障，而且还是我们生活中的美味享受。很多热爱美食的人最大的理想就是吃遍天下美食。其实，仔细想想，食物的口味再美妙，也是由日常生活中最常见的这些食品原料和调料烹饪而成的，不同的是其搭配的方法而已！

因此，只要我们掌握饮食中的各种小窍门，积累饮食中的科学知识，我们在家也一样可以享受到美味。同时，关于美食的科学知识以及种种与食物相关的养生保健常识都是我们非常关注和关心的问题。

《食物营养保健1000问》一书，以最通俗的语言、最休闲的形式，汇集多方的资源编写而成。将我们在日常生活中常见的食品制作、营养搭配、保健常识等问题解决彻底，其分类方式非常实用和科学，相信会给广大读者带来帮助。

《食物营养保健1000问》一书除了具备信息全面的特点外，还设置了相关链接和温馨提示小版块，以补充其他方面未涉及的知识内容，比如与饮食相关的健康知识及使用小窍门时经常遇到的问题、经常被读者忽视的饮食误区等方面，为人们的饮食生活和日常保健带来更贴心的呵护。

我们相信，《食物营养保健1000问》不仅能成为您饮食中的“万能词典”，同时还能为您的饮食生活带来更多的乐趣和健康知识。

Part 1 营养学基础

人体需要哪些营养素	20
为什么说蛋白质是生命的物质基础	21
脂肪对我们来说是没用的东西吗	22
过量食用甜食对我们的身体有哪些危害	23
各种维生素对人体有哪些重要作用	24
人体必需的微量元素包括哪些	26
怎样才能做到平衡膳食	27
食物的酸碱性对人体有哪些影响	29
为什么提倡吃杂粮	30
怎样吃盐才科学	31
为什么说食物纤维是“第七营养素”	33
什么是转基因食品	35
什么是无公害食品	35
什么是绿色食品	36
怎样设计你的家庭食谱	38
怎样吃出一个好心情	39

Part 2 食物与营养

谷类有什么营养价值	43
豆类、坚果等有什么营养价值	44
肉类有什么营养价值	45
水产类有什么营养价值	47
蛋类有什么营养价值	49
蔬菜有什么营养价值	50

水果有什么营养价值	53
油脂类有什么营养价值	55
调味品有没有营养价值	56
母乳和牛奶等乳制品有什么营养价值	58
怎样吃方便食品才更科学	59
怎样吃罐头才更有营养	60
怎样喝饮料对身体有好处	61

Part 3 ▲ 烹调与营养

常用的食物烹调方法有哪些	65
怎样烹调主食才合理	67
动物性食物应该怎样烹调	69
蔬菜为什么要先洗再切	70
怎样把蔬菜、瓜果上的农药残留消灭干净	70
在烹调蔬菜时怎样防止维生素的损失	72
炒菜时是不是油越热越好	74
泡发干货时怎样才能减少营养素的损失	75
用微波炉加工或者加热食物会造成营养损失吗	76
怎样做凉拌菜才更有营养	77
腌渍食物时要注意什么	79
怎样祛除食物中讨厌的腥味	80
经常吃油炸食物会对身体有害吗	81
烹调时怎样用味精才科学	82
醋对我们的身体有哪些好处	83
是不是所有的食物生吃都最有营养	85

Part 4 健康人群的营养需要

怀孕早期如何调理饮食	88
怀孕中期如何调理饮食	90
怀孕晚期怎样调理饮食	92
孕妇怎样补钙才科学	93
产妇的饮食如何调理	95
剖腹产后怎么样调理饮食	97
母乳喂养对婴儿的生长发育有哪些好处	98
给新生儿喝水应注意什么	100
怎样给新生儿选购奶粉	101
婴儿适合吃奶粉还是牛奶	103
婴儿断奶时应该怎样添加辅助食物	104
幼儿应该怎样调理饮食	106
学龄前儿童饮食应该怎样调节	108
小学生的饮食如何调理	110
中学生的饮食如何调理	111
学校怎样给中小学生进行课间加餐	114
怎样通过调节饮食改善孩子的假性近视	115
为什么说孩子喝白开水最好	116
孩子挑食有哪些害处	118
怎样给孩子做营养早餐	121
青春期女孩怎样调理饮食	122
怎样才能吃出高个子	123
考生中的饮食应如何调理	125
大学生的饮食如何调理	127

经常不吃早餐有哪些害处	129
过量饮酒对我们的身体有哪些害处	130
电脑族怎样通过饮食调理减少辐射伤害	132
怎样吃出好睡眠	133
经常喝咖啡对我们的身体有好处吗	135
亚健康人群怎样调理饮食	137
女性生理期应该怎样调理饮食	139
经常熬夜的人怎样调理饮食	140
乘坐飞机时饮食要注意什么	141
更年期如何调理饮食	143
怎样通过调节饮食来祛除皱纹	144
老年人怎样调理饮食	146
老年人最好不要吃哪些食物	147
长寿老人是怎样调理饮食的	149
老年人经常吃粗粮对身体有好处吗	153
老年人是不是吃得越清淡越好	155

Part 5 ★ 国人的营养问题

中国人存在哪些营养缺乏问题	158
我国目前存在哪些营养元素摄入过多的问题	160
中国人的传统饮食习惯存在哪些问题	161
少年儿童主要有哪些营养缺乏症	163
儿童肥胖症有哪些危害	166
中小学生的饮食存在哪些问题	168
老年人的饮食习惯存在哪些问题	170

Part 6 现代饮食健康流行的误区

不吃早餐真能减肥吗	174
高档菜是不是一定比家常菜有营养	175
喝果汁 = 吃水果吗	177
盲目减肥对身体有哪些害处	180
长期吃素对身体有好处吗	182
过量吃水果会对身体有害吗	184
牛奶会传染疯牛病吗	187
吃人参一定对身体有好处吗	188
老人是不是越瘦越健康	190
常吃洋快餐对身体有好处吗	192
喝茶是不是越浓越好	194
常吃果冻对孩子的身体有哪些影响	196
过量食用冷饮对孩子健康有害吗	198
口服液是成为高考状元的助推器吗	200

Part 7 饮食安全

什么是食物中毒	204
怎样预防食物中毒	207
如果发生了食物中毒该怎么办	209
吃蔬菜时要怎样才能避免农药残留中毒	211
食品添加剂对我们的身体有害吗	212
怎样使用包装容器和包装材料才更合理	215
电冰箱内存放的食物也会变质吗	217

“厨房病”是怎么回事	219
喝啤酒是不是也有安全问题	220
什么样的蘑菇是有毒的	222
不合格餐巾纸的危害有哪些	223

Part 8 ▲ 日常饮食的注意事项

餐桌上有哪些禁忌	226
早饭为什么不宜只吃干性食物	228
晚饭为什么不要吃得太晚	229
饭后要注意什么	230
怎样喝水才更科学	231
怎样喝酒才会对我们的身体有好处	233
吃火锅时要注意什么	234
怎样喝咖啡才科学	236
哪些人不适合吃辣椒	237
为什么水果不能代替蔬菜	239
淘米时为什么不能用手搓	240
炸食物的油为什么不能反复使用	241
用塑料桶装食用油好不好	242
夏天喝牛奶会上火吗	243
怎样存放酒	244
使用铁锅要注意哪些	246
发霉的食物还能吃吗	248
吃过热的食物对身体有哪些害处	249
为什么不能吃隔夜的蔬菜汤	251
煮粥时加碱好吗	252
烧焦的食物还能吃吗	253

海带能多吃吗	254
鲜黄花菜可以直接吃吗	255
长芽的马铃薯还能吃吗	256
荔枝吃多了有哪些害处	258

Part 9 ▲ 日常饮食搭配的禁忌

为什么要讲究食物搭配	260
猪肉不宜和哪些食物搭配	261
猪肝不宜和哪些食物搭配	262
牛肉不宜和哪些食物搭配	263
羊肉不宜和哪些食物搭配	264
鸡肉不宜和哪些食物搭配	265
鸭肉不宜和哪些食物搭配	265
狗肉不宜和哪些食物搭配	266
鲤鱼不宜和哪些食物搭配	267
鲫鱼不宜和哪些食物搭配	268
虾不宜和哪些食物搭配	268
鸡蛋不宜和哪些食物搭配	269
葱不宜和哪些食物搭配	270
黄瓜不宜和哪些食物搭配	271
萝卜不宜和哪些食物搭配	271
饮酒后还能喝咖啡吗	272
啤酒和白酒能混着喝吗	273
喝豆浆能放蜂蜜和红糖吗	274
牛奶中加果汁或者巧克力好吗	274
吃海鲜时喝什么酒好	275

Part 10 不同人群的饮食禁忌

女性朋友为什么不能多吃粗纤维的食物	278
月经期的女性不能吃哪些食物	279
孕妇不适合多吃哪些食物	280
孕妇能节食吗	283
孕妇喝酒对胎儿有什么影响	285
产妇不适合吃哪些食物	286
为什么中年妇女不能多吃甜食	288
为什么不能用酸奶喂婴儿	289
为什么婴儿不能喝过浓的牛奶	290
为什么不能用嚼碎的食物喂孩子	290
孩子为什么不能长期吃炼乳	291
婴幼儿为什么不能吃过咸的食物	292
婴幼儿为什么不要多吃动物性脂肪	293
孩子为什么不能常吃果冻	294
常喝可乐对孩子的身体有害吗	295
孩子为什么不能常吃口香糖	297
孩子为什么不能多喝冷饮	297
不能让孩子吃太多爆米花	299
孩子为什么不能多吃巧克力	300
孩子为什么不能吃太多罐头	301
为什么中老年人不能长期吃细粮	302
为什么老年人不能常喝鸡汤	303
为什么老年人不能经常喝啤酒	304
老年人的晚餐为什么不要太晚吃	306
老年人为什么不能吃太多甜食	307

Part 11 科学用药与忌口

服用哪些药物时不能饮酒	310
服用哪些药物时不能喝茶	311
药物和糖为什么不能同时吃	312
为什么不能用果汁送服药物	313
为什么不能用牛奶送服药物	314
服用哪些药物时不能喝水	316
不能和油同服的药物有哪些	317
不能和盐同服的药物有哪些	318
不能和酱、酱油同服的药物有哪些	319
不能和醋同服的药物有哪些	319
不能和辣椒同服的药物有哪些	320
为什么服用药物期间最好不要吸烟	321

Part 12 家庭食疗药膳指南

什么是药膳	325
常用的补气食物有哪些	325
常用的补血食物有哪些	328
常用的滋阴食物有哪些	329
常用的补阳食物有哪些	331
家常的健脑类药膳有哪些	333
调节睡眠的常用药膳有哪些	335
调理高血压的常用药膳有哪些	337
调理糖尿病的常用药膳有哪些	339
常用的美容类药膳有哪些	341

儿童能不能进补	343
怎样配制补酒	345

Part 13 四季饮食营养指南

春季饮食如何调节	348
春季应怎样进补	349
春天怎样才能聪明减肥	351
怎样通过饮食来调节“春困”	352
春天吃野菜有哪些好处	353
春季吃草莓有哪些好处	355
春季吃哪些食物能够养肝	356
夏季饮食营养应该怎样调理	357
夏季为什么也要进补	359
夏季老人养生进补的方法有哪些	360
夏季有哪些解暑的食品	362
夏天怎样“防痘”	366
秋季饮食如何调理	367
秋天适合吃哪些食物	368
秋季应该怎样进补	370
秋季吃土豆有哪些好处	371
秋季吃哪些食物可以排毒	372
秋季多吃南瓜有哪些好处	373
冬季饮食营养应该怎样调理	374
冬季进补有哪些讲究	375
冬季多吃糯米有哪些好处	377
冬季餐桌为什么离不开大白菜	378

Part 14 ★ 病人膳食分类

什么是普通饮食	381
什么是软饭食	381
什么是半流质饭食	382
什么是流食	383
什么是干膳食	384
什么是高能量饮食	385
什么是低脂肪饮食	385
什么是少盐、无盐和少钠饮食	386
什么是少渣饮食	387
什么是管喂饮食	388

Part 15 ★ 内科病人饮食指南

发烧病人饮食要注意什么	391
甲状腺功能亢进患者怎样通过饮食进行调理	391
糖尿病患者如何进行饮食调理	394
病毒性肝炎怎样通过饮食调理	397
脂肪肝怎样进行饮食调理	399
肝硬化怎样进行饮食调理	402
胃炎怎样通过饮食进行调理	404
胃下垂怎样通过饮食进行调理	407
胆囊炎怎样通过饮食进行调理	409
胆结石怎样通过饮食进行调理	412
慢性结肠炎怎样通过饮食进行调理	413
急性肾炎怎样通过饮食进行调理	416

慢性肾炎怎样通过饮食进行调理.....	418
尿路感染怎样通过饮食进行调理.....	420
慢性支气管炎怎样通过饮食进行调理.....	422
支气管哮喘怎样通过饮食进行调理.....	424
肺气肿怎样通过饮食进行调理.....	425
高血压病怎样进行饮食调理.....	427
高血脂病怎样进行饮食调理.....	430
冠心病怎样进行饮食调理.....	432
心肌梗死怎样进行饮食调理.....	435
贫血怎样进行饮食调理.....	437
神经衰弱怎样进行饮食调理.....	439
老年性痴呆怎样进行饮食调理.....	441
记忆力衰退怎样通过饮食调理.....	443
风湿性关节炎怎样通过饮食进行调理.....	445
类风湿性关节炎患者在饮食上要注意什么.....	447
痛风怎样进行饮食调理.....	449
阳痿怎样进行饮食调理.....	451
早泄怎样进行饮食调理.....	452

Part 16 ★ 外科病人饮食指南

软组织挫伤怎样进行饮食调理.....	456
骨折后怎么安排饮食.....	457
腰肌劳损怎样通过饮食进行调理.....	459
骨质疏松怎样进行饮食调理.....	460
痔疮如何通过饮食进行调理.....	462
肛裂怎样进行饮食调理.....	464
脱肛怎样进行饮食调理.....	465
一般外科手术后饮食上要注意什么.....	466