

JIATING

JIANKANGJIAOYUCONGSHU

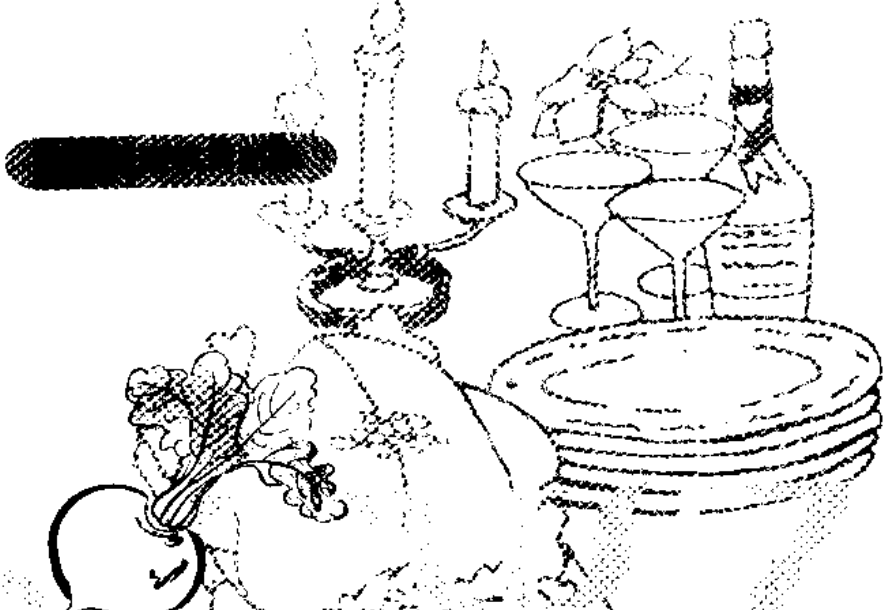
家庭健康教育丛书

家庭营养与膳食 问答

主编 王殿凯

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn





家庭营养与膳食问答

主编 王殿凯



山东科学技术出版社

家庭健康教育丛书

家庭营养与膳食问答

主编 王殿凯

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.scl.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路155号

邮编: 253006 电话: (0534)2621303

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 6.125

字数: 95千

版次: 2001年1月第2版第2次印刷

印数: 5001—9000

ISBN 7-5331-2610-6

R · 797

定价: 8.00元

主 编 王殿凯
副主编 赵 霞 刘新年 贾万程
编著者 (以姓氏笔画为序)
王 健 王冠良 王殿凯
孔宪甫 刘惠民 刘新年
汪永忠 李 芳 李 勇
林存鑫 房玉梅 赵 霞
贾万程 盛太芹 曹 艳





前 言

食物是维持生命最基本的物质条件,人体的一切生理活动和体力活动,都需要消耗能量,这些能量主要来自食物的热能。食物来源丰富与否,也是反映一个国家经济水平和人民生活质量的重要指标。根据国家有关部门1992年进行的中国儿童情况抽样调查表明,在部分地区的儿童体重不足高达50%以上,全国约有2160万儿童体重不足和4200万儿童生长迟缓,不少儿童因缺铁、碘、维生素等而造成营养性疾病。因膳食结构不合理、营养不平衡而造成的中青年、老年的疾病明显增多。为此,国务院在1997年12月5日印发了《中国营养改善行动计划的通知》,要求人们合理营养,平衡膳食,改善人们的健康状况。我们编写《家庭营养与膳食问答》一书的目的就是为广大读者提供营养与膳食的科普知识。

本书采取问答的形式,通俗易懂,简便易行,取材容易,可供广大的读者朋友采用。全书分为营养常识、烹调常识、食物疗法及家庭自制药酒、羹、饮四部分。全书集营养膳食、合理烹调、食

疗为一体,可从中得到如何利用食物、摄取营养、治疗疾病的常识。

本书难免有不足之处,诚望指教。

编 者

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养与膳食问答/王殿凯主编. — 济南: 山东科学技术出版社, (2000.1)2001.1 重印
(家庭健康教育丛书)
ISBN 7-5331-2610-6

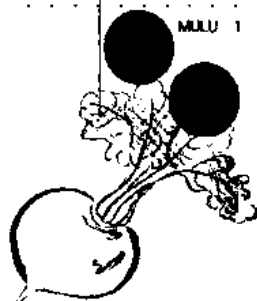
I. 家… II. 王… III. ①合理营养—问答②膳食—饮食卫生—问答 IV. R155.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74584 号



1 营养常识

- 营养与人体健康有何关系? / 1
- 怎样才算合理营养? / 1
- 人体需要哪些营养素? / 2
- 食物中有哪些营养成分? / 3
- 什么叫蛋白质, 对人体有哪些生理功用? / 3
- 什么叫脂肪, 对人体有哪些生理功用? / 4
- 什么叫糖类, 对人体有哪些生理功用? / 4
- 什么叫矿物质, 对人体有哪些生理作用? / 5
- 什么叫维生素, 对人体有哪些生理功用? / 5
- 水对人体有哪些生理功用? / 5
- 什么叫胆固醇, 对人体有哪些生理功用? / 6
- 什么叫氨基酸, 对人体有哪些生理功用? / 7
- 氟斑牙是怎么回事? / 7
- 为什么要食用碘盐? / 7
- 食物纤维对人体有什么益处? / 8
- 吃蔬菜能获取哪些营养? / 9
- 吃水果能获取哪些营养? / 10
- 谷类有哪些营养价值? / 10
- 为什么说谷类加工时不要过于精细? / 11
- 人们为什么喜欢喝豆浆吃豆腐? / 11
- 肉类有哪些营养? / 12
- 蛋类有哪些营养? / 13



鱼类有哪些营养?/ 14
乳类有哪些营养?/ 14
如何选择市场上出售的奶粉?/ 15
青少年在生长发育期间为什么要注意营养?/ 16
营养与智力有关系吗?/ 17
吃零食到底好不好?/ 18
中小學生为什么要吃好早餐?/ 19
中年人营养保健应注意什么?/ 20
老年人饮食营养要注意哪些问题?/ 20
哪些水果蔬菜的皮不能吃?/ 21
老年人饮食养生要注意什么?/ 22
为什么说玉米是药食具佳?/ 23
为什么说黄豆芽比黄豆营养价值高?/ 24
地瓜有哪些营养?/ 25

2 烹调常识

MULU 2

如何使用和保养菜墩?/ 26
如何保养菜刀?/ 26
如何煮汤?/ 27
怎样过油?/ 28
做菜怎样掌握火候?/ 29
家庭常用的烹调方法有哪些?/ 29
食物在烹调中的营养有什么变化?/ 30

做菜时怎样挂糊、上浆? / 31

如何勾芡? / 33

怎样调味? / 34

醋在烹调过程中起什么作用? / 35

黄酒在烹调中起什么作用? / 36

做鱼时为什么加料酒和醋? / 36

如何保存调味品? / 37

如何鉴别调味品的质量? / 39

如何鉴别食用植物油的质量? / 40

淀粉有哪些作用? / 41

味精有哪些作用? / 42

如何使用压力锅? / 43

如何用水产品做馅? / 44

如何用蔬菜做馅? / 45

如何制作肉馅? / 46

如何制作甜馅? / 48

为什么搅拌肉馅时要顺一个方向转动? / 50

为什么和面时加盐? / 50

什么叫发酵力? / 51

淘米有什么讲究? / 52

为什么说不能经常吃油条?/ 52

煮熟的鸡蛋为什么不要用冷水浸泡? / 53

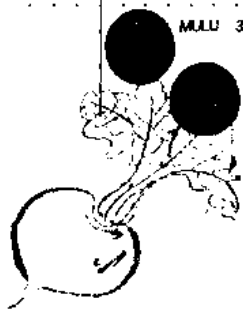
吃芹菜有什么讲究? / 54

如何保存蔬菜? / 55

烹调蔬菜有什么讲究? / 56

白菜的烹调方法有哪些? / 57

茄子通常有几种吃法? / 58



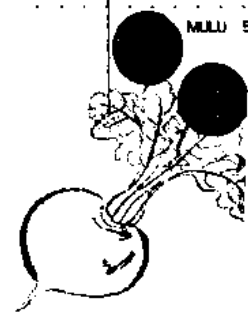
菠菜如何吃好?/ 60
西红柿的家常吃法有几种?/ 61
萝卜有几种吃法?/ 62
黄瓜如何烹调?/ 63
常吃鲜鱼有什么好处?/ 64
吃水果有什么学问?/ 65
如何烹调动物性食品?/ 65
如何预防冰箱里的食品中毒?/ 68

3 食物疗法

什么叫食物疗法?/ 69
什么叫食补和药补?/ 69
为什么不能乱用药膳?/ 70
饮食治病怎样搭配?/ 71
为什么要节制饮食?/ 72
感冒后饮食应注意什么?/ 73
热病配合哪些食物治疗?/ 74
中暑后如何选择食物?/ 74
秋燥怎样配合食物治疗?/ 75
湿热病怎样选用食物治疗?/ 76
咳嗽病人怎样配合食物治疗?/ 77
哮喘病能食疗吗?/ 78
肺结核病人怎样配合食物治疗?/ 79



- 哑嗓子怎样选择食物治疗?/ 80
- 心慌怎样用食物治疗?/ 80
- 哪些食物能预防心血管疾病?/ 82
- 失眠怎样配合食物治疗?/ 83
- 出汗多怎样选择食物治疗?/ 84
- 食积病人怎样选择食物?/ 84
- 呕吐病人吃什么能止呕?/ 85
- 哪些食物能止打嗝?/ 86
- 哪些食物能治胃痛?/ 87
- 哪些食物能治腹痛?/ 89
- 哪些食物能治腹泻?/ 90
- 哪些食物能治痢疾?/ 91
- 哪些食物能治大便不通?/ 92
- 哪些食物能治黄疸?/ 93
- 中风病人可吃些什么?/ 94
- 头痛用哪些食物治疗?/ 95
- 患了淋病如何选择饮食?/ 96
- 尿血的病人吃什么?/ 97
- 哪些食物有通利小便的作用?/ 98
- 哪些食物有利于水肿病人的治疗?/ 99
- 遗精怎样用食物治疗?/ 100
- 哪些食物能提高性功能?/ 101
- 虚弱乏力病人选择什么食物?/ 102
- 关节炎病人怎样配合食物治疗?/ 103
- 肌肉萎缩病人吃什么?/ 105
- 食物可治疗抑郁症吗?/ 105
- 糖尿病人为什么要以豆类做主食?/ 106

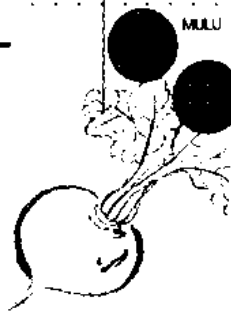


中年人肥胖怎样安排食疗?/ 108
 哪些食物能治痛经?/ 108
 哪些食物能治经闭?/ 109
 哪些食物能治子宫出血?/ 110
 怀孕反应怎样选择食物?/ 111
 哪些食物有安胎的作用?/ 112
 绝经前后应配合哪些食物调治?/ 113
 哪些食物有回奶的作用?/ 114
 怎样注重病儿的饮食调理?/ 114
 水痘患儿怎样选择食物?/ 115
 哪些食物能治麻疹?/ 116
 百日咳患儿如何配合食物治疗?/ 116
 孩子咳嗽吃什么好?/ 117
 小儿厌食怎样选择食物?/ 118
 哪些食物对小儿口疮有治疗作用?/ 120
 小儿暑热怎样配合食物治疗?/ 121
 长了疖子怎样选择食物?/ 121
 哪些食物能配合治疗痈症?/ 122
 哪些食物能解毒治乳痈?/ 123
 患痔疮怎样选择食物?/ 124
 哪些食物能治疗酒糟鼻?/ 125
 哪些食物可治疗痤疮?/ 126
 风疹病人怎样配合食物治疗?/ 127
 有了痱子怎样选择食物?/ 129
 小儿腹泻有哪些食疗方?/ 129
 孩子吃点醋有什么好处?/ 130
 烫、烧伤病人应吃什么食物?/ 131

- 眼红肿患者吃什么? / 132
- 咽喉痛怎样选择食物? / 133
- 牙痛怎样选择食物? / 133
- 牙龈出血病人吃什么食物? / 134
- 雀盲病人吃什么食物好? / 135
- 鼻炎怎样选择食物? / 136
- 脓耳怎样选择食物? / 136
- 耳鸣怎样选择食物? / 137
- 脱发怎样用食物治疗? / 138
- 哪些食物能解酒? / 138
- 为什么说黄芪山药羹既有营养又治病? / 139
- 怎样饮食可预防动脉硬化? / 140
- 哪些食物可降低血脂? / 141
- 如何预防病“食复”? / 143
- 吃大蒜要注意什么? / 144
- 怎样为升学考试的孩子进补? / 145
- 哪些食品能改善记忆功能? / 146
- 为什么说常吃畜禽血能增强免疫功能? / 148
- 为什么老年人要注意补钙? / 149
- 哪些食品有抗癌作用? / 149

4 家庭自制药酒、羹、饮

乌鸡酒 / 152



枸杞酒 / 152
桑椹酒 / 152
竹叶酒 / 153
黄药酒 / 153
鲫鱼羹 / 154
甘麦大枣汤 / 154
当归羊肉汤 / 154
乌鸡汤 / 155
黑豆鲤鱼汤 / 155
秋梨膏 / 156
黄芪膏 / 156
五味子膏 / 157
羊乳饮 / 157
黑豆小麦汤 / 157
雪梨浆 / 158
胖大海饮 / 158
麦芽山楂饮 / 158
自制健康饮料 / 159



5 附 录

1. 推荐的每日膳食中营养素供给量 / 161
2. 常用食物营养成分表 / 165



营 养 常 识

营养与人体健康有何关系？

食物是维持人体生命和活动的最基本的物质条件。人体摄取、消化、吸收和利用食物中的营养素以维持生命活动的整个过程，称为营养。我们每个人每天需要吃一定量的食物，从中吸取营养物质，才能生长发育，才能从事生产劳动和日常一切活动。所以饮食营养与人体健康的关系非常密切，自古以来就有“民以食为天”的说法，只有饮食才能不断供给人体的能量，弥补消耗，维护健康。

怎样才算合理营养？

合理营养就是要求人们得到有利于人体健康的平衡膳食。由于食物及其所含的各种营养素种类齐全，数量充足，比例适当，大都是人体不可缺少的，所以人们的日常膳食必须要保持平衡，不可挑食和偏食，才能满足身体健康的需要，保证人体正常生长发育，促进人体组织器官和机能的正常活动，提





高人体对疾病的抵抗力，进而提高生产效率，延长寿命。

早在两千多年前，我国现存传世最早的中医经典著作《黄帝内经》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的观点，也就是说粮食、水果、肉类、蔬菜类要相互搭配，相互补充，人们才能从中得到合理的营养。从目前我国农村的情况来看，合理营养的要求是：食物要多样，饥饱要适中，油脂要适量，粗细要搭配，食盐要限量，饮酒要节制，一日三餐要合理。这样才利于人体健康长寿。

人体需要哪些营养素？

食物中含有能被人体消化、吸收的成分，并有一定生理功能的被称为营养素。人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素及水等。这些营养素各自都有自己独特的营养生理功能，在人体代谢过程中又相互密切联系，共同参与和调节生命活动。营养素是构成食物的基本单位，任何一种食物不可能含有各种营养素，所以，人必须每天进食多种食物，以保证获得足够的营养素，这样才能满足人体的需求，才能维持人体健康。

