

家庭营养万宝全书

主编 蔡东联
王福倌

文匯出版社



家庭营养万宝全书

主编
蔡东联
王福倬



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养万宝全书/蔡东联主编. —上海:文汇出版社,1999. 12

ISBN 7—80531—558—2

I. 家… II. 蔡… III. 营养—基础知识 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51896 号

家庭营养万宝全书

蔡东联 王福倌 主编

责任编辑/ 竺振榕

封面装帧/ 王 俭

出版发行/ 文汇出版社

开本/ 850 × 1168 1/32

地 址: 上海市虎丘路 50 号

字数/ 340000

邮政编码: 200002

印张/ 12.375

经 销/ 全国新华书店

版次/ 1999 年 12 月第 1 版

印刷装订/ 上海青浦任屯印刷厂

印次/ 2000 年 7 月第 2 次印刷

印数/ 5101 - 11100

ISBN 7 - 80531 - 558 - 2/ R · 48 定价/ 20.00 元

主编:蔡东联 王福倮

编者:(以姓氏笔画排序)

于新东 王 军

王 妍 王福倮

卞金陵 史琳娜

朱莉萍 孙庆斌

孙志扬 李 燕

苏 峰 肖作平

张启化 陈小莉

孟铭伦 胡同杰

袁静珏 徐 辉

高 英 蔡东联

序

营养是人类赖以生存的物质基础,维系着个体生命、种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。因此,合理平衡的饮食营养极为重要。“医食同源,药食同根”,说明饮食营养和药物对于治疗或预防疾病有异曲同工之效。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”是我们祖先提出的合理营养的至理名言,“三分治,七分养”也强调了饮食营养的重要。

随着我国居民生活水平的提高,营养与健康的关系日益受到重视。《家庭营养万宝全书》从家庭生活实际出发,介绍了营养饮食基础知识、饮食营养、营养治疗、中医食疗与药膳等内容。本书通俗易懂,深入浅出,指导性、可操作性强,强调科学性和实用性结合,是居家必备的生活参考书。

主编蔡东联教授为中国人民解放军临床营养中心和第二军医大学长海医院营养科主任、主任医师、博士生导师,长期从事营养学和临床营养学的教学、医疗和科研工作,已主编出版营养学专著《临床营养治疗学》、《现代饮食治疗学》、《临床营养学》、《实用营养师手册》、《食疗·药膳》和科普著作《健康长寿指南》、《婴幼儿营养180问》、《不科学吃法400例》、《老年饮食营养》、《谨防癌从口入》等多部,在人体营养学和疾病营养学方面造诣颇深。

中国营养学会副理事长
上海营养学会名誉理事长
第二军医大学教授、博士生导师



1999年10月18日

目
录

序	赵法伋(1)
---------	----------

一、基础知识篇

1. 食物中的营养素

什么叫营养素	(3)
营养的供给量和需要量各指什么	(3)
为什么说热能是人类活动的动力	(4)
哪些是生热营养素	(4)
生热营养素之间有什么关系	(5)
人体需要多少热能	(5)
为什么说蛋白质是生命的存在形式	(6)
人体需要多少蛋白质	(6)
什么是必需氨基酸	(7)
必需氨基酸摄入越多越好吗	(8)
必需和非必需氨基酸之间有什么关系	(8)
供给多少蛋白质为好	(9)
蛋白质质量如何分类	(9)
蛋白质如何消化吸收	(10)
什么是蛋白质的生物价	(10)
为什么说脂肪是供给热能的仓库	(10)
脂肪的生理功能有哪些	(11)
什么是必需脂肪酸, 哪些食物中含量较高	(12)
饱和与单不饱和、多不饱和脂肪酸的区别 是什么	(12)
长链与短链脂肪酸有什么区别	(13)

目

录

怎样确定脂肪营养价值·····	(13)
人体脂肪需要量是多少·····	(14)
“脑黄金”是什么,鱼油对人体有何保健作用·····	(14)
怎样评价胆固醇·····	(14)
什么是人体热能的主要来源·····	(15)
糖类有哪些主要生理功能·····	(16)
含糖类丰富的食物有哪些·····	(16)
为什么说食物纤维是营养素中的新星·····	(16)
食物纤维可以预防哪些疾病·····	(17)
人体内含有哪些矿物质和微量元素·····	(18)
人体内的矿物质有哪些主要生理功能·····	(19)
人体需要多少钙·····	(19)
磷元素在体内有什么作用·····	(20)
为什么说铁是造血原料·····	(20)
含铁丰富的食物有哪些,补铁时需注意什么·····	(21)
人体含多少碘,补碘过量有什么危害·····	(21)
碘对生命有什么重要意义·····	(22)
锌元素有什么作用·····	(22)
铜是如何参与生命代谢的·····	(23)
硒元素对人体有什么作用·····	(24)
铬元素在体内有什么作用·····	(24)
人体内含有哪些维生素·····	(25)
各种维生素之间有什么关系·····	(33)
为什么说水是生命的摇篮·····	(34)
水对人体的重要作用是什么·····	(34)
人体水的需要量是多少,从哪里来·····	(35)
饮水卫生要注意什么·····	(35)

目

录

饮水越多越好吗····· (36)

2. 食物的分类和营养价值

食物分为哪几大类····· (37)

营养不良对生长发育有什么影响····· (37)

营养对智力发育有什么影响····· (38)

营养不良对免疫功能有什么影响····· (38)

谷类有什么营养价值····· (38)

怎样合理利用谷类食物····· (39)

动物性食品有哪些营养价值····· (40)

豆类和坚果类有什么营养价值····· (42)

蔬菜水果类有哪些营养价值····· (43)

怎样才能减少蔬菜和水果中维生素的损失
····· (44)

食用油脂有什么营养价值····· (44)

为什么不宜多吃糖····· (45)

3. 合理营养与饮食

什么是合理营养的调配原则····· (46)

怎样合理调配营养····· (46)

怎样制订食谱····· (48)

为什么要养成良好的饮食习惯····· (49)

什么是《中国居民的膳食指南》····· (50)

什么是《中国居民每日平衡膳食宝塔》····· (50)

如何看待平衡膳食宝塔····· (52)

如何按平衡膳食宝塔调配出丰富多彩的
膳食····· (54)

目

录

4. 烹调对营养素的影响

食物烹调加工的目的是什么·····	(55)
怎样烧出色、香、味俱全的菜肴·····	(56)
如何减少烹调主食时营养素的损失·····	(57)
如何减少烹调副食时营养素的损失·····	(58)
同种调味品也有区别吗·····	(59)

5. 营养保健食品

保健食品如何分类·····	(61)
保健食品分为第一代、第二代、第三代是 怎么一回事·····	(62)
保健食品中一般含有哪些有效成分·····	(63)
选择保健食品的原则是什么·····	(63)
选择保健食品应注意哪些问题·····	(65)

6. 饮茶保健作用

茶有什么营养·····	(68)
茶叶有哪些药用成分·····	(71)
茶有多种吃法吗·····	(72)
饮茶可以抗癌防癌吗·····	(72)
饮茶可以生津止渴解酒毒吗·····	(73)
饮茶能固齿强骨除口臭吗·····	(74)
饮茶能治坏血病吗·····	(74)
喝茶对糖尿病患者有什么好处·····	(75)
喝茶对心血管系统有什么保健作用·····	(75)
为什么说喝茶能预防动脉粥样硬化·····	(76)
心脏病患者喝茶要注意什么·····	(76)
药物能不能用茶水送服·····	(77)

目

录

“隔夜茶”能饮用吗·····	(77)
一杯茶冲泡几次饮用最好·····	(78)
红茶、绿茶和花茶有什么区别 ·····	(79)
长期饮茶会有“茶瘾”吗·····	(79)
“茶醉”是怎么回事,哪些人不宜饮茶 ·····	(80)
老年人喝茶应注意什么·····	(80)
能不能提倡青少年喝茶·····	(81)
孕妇和乳母可以饮茶吗·····	(81)
幼儿可以饮茶吗·····	(81)
空腹可不可以喝茶,热茶和冷茶哪个更解 渴·····	(82)

7. 饮酒与疾病

为什么饮酒要适量·····	(83)
酒精在体内是如何代谢的·····	(84)
果糖可以解酒吗·····	(85)
嗜酒者为什么容易得高脂血症和脂肪肝 ·····	(85)
什么叫急性酒精中毒·····	(85)
饮酒对造血系统和消化系统有什么影响 ·····	(86)
饮酒会破坏免疫功能吗·····	(86)
饮酒会引起癌症吗·····	(87)
酒精性肝硬化会发展成癌吗·····	(87)
孕妇饮酒对胎儿有什么影响·····	(88)
醉酒后怎么办·····	(88)
如何识别酒的好坏·····	(89)

目

录

8. 吸烟损害健康

烟草中含有哪些致癌物·····	(91)
烟草中的尼古丁对人体有什么危害·····	(92)
烟雾中的一氧化碳是产生“烟草胎儿综合征”的罪魁祸首吗·····	(93)
吸烟容易诱发哪些肿瘤·····	(93)
烟草中含有放射性物质吗·····	(95)
被动吸烟有哪些危害·····	(96)
吸烟有哪“三忌”·····	(97)
哪些维生素具有抗烟毒作用·····	(97)

二、饮食营养篇

1. 孕妇乳母和婴幼儿饮食营养

妇女怀孕期发生了哪些生理改变·····	(101)
孕期需要多少生热营养素·····	(102)
孕妇需要多少矿物质和微量元素·····	(102)
孕妇需要多少维生素, 过多有害吗·····	(104)
乳母需要多少蛋白质和脂肪·····	(106)
乳母需要多少钙和铁·····	(106)
乳母需要多少维生素·····	(107)
孕妇乳母每天需要多少营养素·····	(108)
孕期营养不良对孕妇有什么影响·····	(109)
孕期营养不良对胎儿有什么危害·····	(110)
怎样合理安排孕妇的饮食·····	(111)
如何合理安排乳母的饮食·····	(112)
为什么要提倡母乳喂养·····	(113)

目

录

为什么说母乳比牛奶的质量好·····	(113)
婴儿在何时添加辅食好·····	(114)
婴幼儿的生长发育特点是什么·····	(115)
婴幼儿需要多少热能及生热营养素·····	(116)
婴幼儿每天需要多少营养素·····	(116)
如何安排婴儿的饮食·····	(118)
幼儿饮食的原则是什么·····	(119)

2. 中小学生和青年人饮食营养

小学生生理发育有什么特点·····	(120)
如何安排学龄儿童的饮食·····	(122)
中学生有何生长发育特点·····	(122)
中学生的饮食如何安排·····	(123)
中小学生每天需要多少营养素·····	(124)
我国在校中小学生营养现状如何·····	(125)
为何中学生肥胖较为严重·····	(126)
为什么说素食不是合理饮食·····	(126)
青年人每天需要多少营养素·····	(127)

3. 中老年人饮食营养

为什么说防老抗衰要从中青年开始·····	(128)
老年人身体衰退有哪些表现·····	(129)
中年人每天需要多少营养素·····	(130)
老年人需要多少生热营养素·····	(130)
老年人需要多少矿物质和微量元素·····	(131)
老年人需要多少维生素·····	(132)
老年人需要多少蛋白质·····	(133)
为什么老年人容易出现糖耐量试验异常 ·····	(133)

目

录

老年人维生素代谢有什么特点·····	(134)
老年人为什么应多吃食物纤维·····	(135)
什么是老年人的饮食原则·····	(135)
老年人每天需要多少营养素·····	(136)
老年人的饮食指南是什么·····	(137)
怎样安排老年人的一日三餐·····	(137)
老年人的食物加工有什么特点·····	(138)
老年人饮食应忌什么·····	(139)
什么是好的进餐环境和适合老年人的生活方式·····	(139)
老年人宜选用哪些健体益寿食物·····	(140)
有哪些防老抗衰药膳方·····	(142)

三、营养治疗篇

1. 营养治疗的基本方法

营养治疗的目的是什么·····	(147)
什么是营养治疗的基本原则·····	(148)
什么是普通饮食·····	(148)
什么是软食·····	(149)
什么是半流质饮食·····	(151)
什么是流质饮食·····	(152)
哪些是常见的流质饮食·····	(152)
中医辨证施食宜忌什么·····	(153)
什么是食物的性味·····	(154)

2. 营养缺乏疾病

什么是要素饮食·····	(155)
--------------	-------

目

录

什么是蛋白质-热能营养不良	(155)
怎样治疗蛋白质-热能营养不良	(156)
为什么说维生素 A 缺乏是世界四大营养 缺乏病之一,它有哪些表现	(157)
如何防治维生素 A 缺乏	(158)
维生素 A 过量会中毒吗	(159)
维生素 B ₁ 缺乏病(脚气病)有何症状	(159)
如何防治维生素 B ₁ 缺乏病	(160)
维生素 B ₂ 缺乏病有何症状	(161)
如何防治维生素 B ₂ 缺乏病	(161)
维生素 PP 缺乏病也叫癞皮病吗	(162)
维生素 PP 缺乏病有何症状	(162)
如何防治维生素 PP 缺乏病	(163)
如何诊断维生素 C 缺乏病	(163)
如何防治维生素 C 缺乏病	(164)
维生素 D 缺乏会引起佝偻病吗	(165)
如何防治维生素 D 缺乏病	(165)
体内锌缺乏有哪些信号	(167)
如何防治锌缺乏病	(167)
有哪些碘缺乏病	(168)
如何诊断碘缺乏病	(168)
如何预防碘缺乏病	(169)
硒缺乏会导致克山病吗	(169)
如何防治硒缺乏病	(170)
3. 心血管系统疾病	
什么样的脂肪容易使血脂升高	(171)
食物中脂肪酸的比例有什么意义	(171)
磷脂可以降低胆固醇吗	(172)

目

录

为什么高脂血症要限制糖摄入·····	(172)
高脂血症的食疗原则是什么·····	(172)
高脂血症有哪些食疗方·····	(173)
动物蛋白质与植物蛋白质对血脂的影响	
有什么不同·····	(173)
哪些维生素有降血脂作用·····	(174)
食物纤维能加快胆固醇的排泄吗·····	(174)
冠心病的营养治疗原则有哪些·····	(175)
冠心病患者有什么食物宜忌·····	(176)
吃菜为什么不宜太咸·····	(176)
生热营养素过多容易引起高血压吗·····	(177)
高血压的营养治疗原则是什么·····	(177)
高血压病人有什么食物宜忌·····	(179)
服药降血压期间要忌口吗·····	(179)
为什么人到中年要防高血压·····	(179)
高血压病有哪些食疗方·····	(180)
心肌梗死患者有什么饮食宜忌·····	(180)
什么是心力衰竭患者的营养治疗原则·····	(181)
怎样进行心力衰竭的营养治疗·····	(182)
心力衰竭患者要限制钠和水摄入吗·····	(182)
心力衰竭患者有哪些饮食宜忌·····	(183)

4. 消化系统疾病

慢性食管炎患者吃什么·····	(184)
食管狭窄患者饮食要注意什么·····	(184)
食管癌如何进行营养补充·····	(184)
胃和十二指肠慢性溃疡有哪些症状, 两者	
有区别吗·····	(185)
溃疡病的饮食治疗原则有哪些·····	(186)

目

录

溃疡病有哪些食疗方·····	(187)
有溃疡病并发症时该怎么办·····	(188)
消化性溃疡治疗饮食有何新说法·····	(189)
急性胃炎患者吃什么好·····	(189)
慢性胃炎患者如何调节饮食·····	(190)
胃痛有什么食疗方·····	(190)
什么是成酸性和成碱性食物·····	(191)
慢性胃炎有哪些食疗方·····	(192)
慢性腹泻饮食应注意什么·····	(193)
便秘也有不同类型吗·····	(193)
发生痉挛性便秘怎么办·····	(194)
发生梗阻性便秘怎么办·····	(194)
发生无力性便秘怎么办·····	(195)
慢性结肠炎患者吃什么好,有哪些食疗单 方·····	(195)
肝炎的营养治疗原则有哪些·····	(197)
肝炎患者如何安排饮食·····	(198)
肝炎有哪些食疗方·····	(199)
肝硬化怎样营养治疗·····	(200)
肝硬化有哪些食疗方·····	(201)
有肝硬化并发症吃什么好·····	(203)
脂肪肝患者需要哪些营养·····	(204)
急性期胆囊炎和胆石症怎样安排饮食·····	(205)
慢性胆囊炎和胆石症营养治疗的原则有 哪些·····	(205)
急性胰腺炎患者吃什么好·····	(206)
慢性胰腺炎患者如何营养治疗·····	(207)
胰腺炎有哪些食疗方·····	(208)

目

录

5. 泌尿系统疾病

急性肾炎营养原则有哪些·····	(209)
急性肾炎患者宜选择哪些食物·····	(210)
慢性肾炎患者如何营养治疗·····	(211)
慢性肾炎有哪些食疗方·····	(211)
肾病综合征如何营养治疗·····	(212)
肾病综合征有哪些食疗方·····	(213)
慢性肾盂肾炎的食疗原则与食疗方有哪 些·····	(214)
尿路结石的危险因素有哪些·····	(215)
尿酸结石饮食要注意什么·····	(216)
尿路结石患者有何饮食禁忌·····	(216)
磷酸钙或磷酸镁铵结石患者有何饮食宜 忌·····	(216)
草酸钙和胱氨酸结石患者有何饮食宜忌 ·····	(217)
尿路结石食疗原则有哪些·····	(217)
尿路结石有哪些食疗方·····	(218)
透析患者要注意补充哪些营养·····	(218)
血液透析的营养原则是什么·····	(219)
腹膜透析如何补充营养·····	(219)

6. 造血系统疾病

再生障碍性贫血的食疗原则有哪些·····	(221)
再生障碍性贫血患者有哪些食疗方·····	(221)
缺铁性贫血患者如何营养治疗·····	(222)
缺铁性贫血有哪些食疗方·····	(223)
如何预防缺铁性贫血·····	(224)