

家庭生活丛书

家庭 营 养

吴荔子 编著

知识出版社



J I A T I N G Y I N G Y A N G

家庭生活丛书

家庭营养

吴荔子 编著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养/吴荔子编著. —北京:知识出版社,
2001.3

(家庭生活丛书)

ISBN 7-5015-2854-3

I.家… II.吴… III.家庭—合理营养:食品
营养 IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12093 号

AAK6015-21

家庭生活丛书

家庭营养

吴荔子 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 100037)

新华书店经销 高等教育出版社印刷厂印刷

787×960 毫米 1/32 印张:13.25 字数:211 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—8000 册

ISBN 7-5015-2854-3/Z·91

定价:18.00 元

前言

营养与饮食是关系每个家庭人体健康和疾病治疗的两个重要方面。一个人从婴幼儿开始能否有良好的生长发育，长到成人至老年这样一个漫长的生命过程中能否保持充沛的精力和健康的体魄，营养与饮食起着非常重要的作用。今天，“营养”这个名词越来越被更多的人所重视。

“民以食为天”。随着经济的发展，物质的丰富，生活水平的不断提高，人们不再满足于吃饱穿暖，而讲究美食享受、食疗养生已成为时尚。人们需要有科学的营养知识来哺育儿童，需要通过合理的营养来益寿延年。然而，很多家庭及个人苦于不懂得营养而过分地摄入大量营养物质或一味地追求所谓的高级营养品，造成营养过剩，给健康带来了不利影响甚至产生了疾病；也有的人由于长期饮食不合理造成某些营养缺乏病。更严重的是当人们患了某些疾病时不知如何用饮食治疗和促进康复。为了使每个家庭能更好地运用营养知识进行自我保健以及对一些疾病更好地辅以饮食治疗，本书向大家介绍一些营养知识，期望能对每个家庭有所帮助。

目 录

前言

第一章 家庭营养学基础知识

第一节 家庭营养概论	3
第二节 热能	10
第三节 蛋白质	13
第四节 脂肪	17
第五节 碳水化合物(糖类)	19
第六节 维生素	22
第七节 矿物质	31
第八节 食物纤维	34
第九节 水	35
第十节 各类食物的营养价值	37

第二章 不同年龄段的饮食与营养

第一节 婴幼儿的饮食与营养	47
第二节 儿童、青少年的饮食与营养	69
第三节 孕妇、乳母的饮食与营养	91
第四节 中、老年人的饮食与营养	123
第五节 特殊工种者平衡膳食	155

第三章 各类疾病的基本膳食

第一节 营养治疗学基础	171
第二节 一些常见病人的饮食营养	172

第四章 内科常见病的营养治疗



第一节	心血管病的营养治疗	191
第二节	消化道疾病的营养治疗	219
第三节	肝、胆、胰疾病的营养治疗	247
第四节	肾脏疾病的营养治疗	268
第五节	糖尿病的营养治疗	286
第六节	贫血病的营养防治	297
第七节	单纯性肥胖的营养治疗	307
第五章 外科病人的营养治疗		
第一节	引起外科病人营养缺乏的原因 ...	315
第二节	外科病人的营养治疗	316
第三节	烧伤的营养治疗	323
第六章 儿科疾病的营养治疗		
第一节	婴儿腹泻	325
第二节	小儿发烧	327
第三节	小儿贫血	328
第四节	锌缺乏症	331
第五节	小儿佝偻病	334
第六节	小儿肥胖症	336
第七节	小儿急性肝炎	338
第八节	小儿急性肾炎	340
第九节	小儿常见病的家庭药膳	342
第七章 饮食营养与癌症		
第一节	营养与癌症	355

第二节 营养与化疗	360
第三节 与癌症有关的食物	363
第八章 家庭营养小常识	
第一节 家庭饮食卫生知识	389
第二节 饮食的科学搭配	399
第三节 饮食的搭配禁忌	407

第一章

家庭营养学基础知识



第一节 家庭营养概论

一、营养在家庭生活中的重要性

营养在人的一生中的重要作用已逐渐为人们所认识。可以说，从胚胎期到生命终止，无时无刻不需要营养。今天，膳食、营养与健康是国际上最受重视的课题之一。在一些富裕家庭，因为营养过剩或不平衡造成的所谓“现代文明病”，如肥胖、心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等的发病率与死亡率越来越高。在部分贫困地区的家庭中，各类营养不良仍在严重威胁着人们的健康甚至生命。对每一个人来说，营养关系到身体状况、智力水平、劳动能力、免疫功能、优生优育和预期寿命。对每一个家庭来说，营养关系到一代乃至几代人的健康水平及身体素质。所有这一切，都随时随地地警示每一个家庭：为了健康，重视营养！

二、营养与食物中的营养素

“营养”一词在人们日常生活中随处可见，那么，它的正确含义是什么呢？在古代，“营养”是“谋求养生”的意思。随着科学和社会的发展，“营



养”一词的概念亦得到完善，它是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中的养分，来促进人体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的整个过程。由此可见，营养的作用极为广泛，与人们的健康紧密相关，它所代表的上述这一重要而复杂的过程，将伴随每一个人的全部人生。人们常谈论某种食品“有没有营养”，其实，这种提法并不准确，因为这种说法里的“营养”实际指的是食物中养料含量的多少与其质量的优劣，也就是下面要向您介绍的“营养素”。



营养素是食物中的有效成分，也就是俗话说的“养料”。人类为了维护生命与健康，保证生长发育与从事劳动及各种社会活动的需要，每天必须摄入一定数量的食物，这些食物中含有人体需要的各种营养物质，称之为营养素。我们生活的环境和本身的生理状态十分复杂，经常发生变化，因此膳食也必须为适应这些变化而调整，维持各种营养素的平衡，使身体处于最健康的状态。

三、营养素的种类

人体所需的营养素达 40 多种，可分为七大类，即：蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质（包括常量元素和微量元素）、维生素、膳食纤维和水。其



中，蛋白质、脂类中的脂肪和碳水化合物在代谢过程中可以产生热量，因而又被统称为“三大产热营养素”。这七种营养素既有各自特殊的作用，完成各自承担的任务，又构成一个合理而科学的体系，在营养的全过程中协调合作，共同完成调节人体生命和生理活动的神圣使命。

四、营养素的需要量、供给量和摄入量

(一) 营养素的需要量

需要量是针对个人而言的，它指的是维持一个人正常的生命和生理活动所需要的特定营养素的量。低于这个量，将会对身体产生不利的影响。每个正常的家庭成员对某种特定营养素的需要量随各自的年龄、性别、体型、活动、生理状态、饮食性质等的不同而不同，可能会有很大的差异，但对每个人而言，都是维持其健康所必需的。

(二) 营养素的供给量

营养素的供给量是指各种营养素在满足身体正常生理功能所需要数量的基础上，按照国家的食物生产供给和人们的饮食习惯等情况而综合规定的适宜数量。

(三) 营养素的摄入量

摄入量是指某个体或某群体在某天或某段时期



内，摄入各种食物中的各类营养素的实际量。这个量也与年龄、性别、生理状态、劳动强度及膳食习惯等有关。

五、每个家庭都要实现合理营养

怎样才算合理营养呢？相信这是人们今天极为关心的一个问题。在物质极大丰富的今天，人们都在寻求并且也有条件实现合理营养，但对这一问题的理解却不尽相同。有人以为大鱼大肉才够“营养”，有人到各种“补品”中寻求“营养”，但往往花了很多钱，结果却不尽如人意。究其原因，这些观点与做法都偏离了合理营养的真正的物质基础——平衡膳食。平衡膳食由各类食物按合理比例及模式构成，相互补益，提供全面、均衡、适度的营养素。这是合理营养的核心要求。早在 2000 多年前，我国最早的医书《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，与现代营养学的平衡膳食原则是一个道理。我国营养学会根据我国国情，制定了膳食指南，其原则包括：食物要多样，饥饱要适当，油脂要适量，粗细要搭配，食盐要限量，甜食要少吃，饮酒要节制和三餐要合理。这些原则如能长期遵守，则能达到合理营养的要求。

六、家庭中合理的平衡膳食

家庭中合理平衡膳食应达到以下要求：

(一) 要满足身体的各种营养需要

1. 要有足够的热能维持体内外的活动。
2. 有适当量的蛋白质供生长发育。
3. 有充分的无机盐构成体组织和调节生理机能。
4. 有丰富的维生素以保证身体健康、维持身体的正常生长发育，并增强身体的抵抗力。
5. 有适量的食物纤维以助肠道蠕动和正常排泄，减少有害物质在肠内积留，从而预防肠癌及某些肠道疾病。食物纤维还利于防治其他疾病，如糖尿病、冠心病等。
6. 有充足的水分以维持身体内各种生理程序的正常进行。

(二) 要有合理的膳食制度

合理的膳食制度即合理地安排一日的餐次、两餐之间的间隔以及每餐的数量和质量，使进餐与日常生活制度和生理状况相适应。膳食制度安排得合理、适当，可以协助提高劳动和工作效率。

1. 餐次及间隔。按照我国人民的家庭生活习惯，正常情况下，一般每日三餐比较合理。两餐之

间的间隔时间不应太长，间隔太长会有饥饿感，并且影响劳动和工作效率。一般混合食物在胃中停留4小时~5小时，如间隔太短，消化器官得不到适当休息，必然影响食欲和消化。所以两餐的间隔以4小时~6小时合适。

2. 数量的分配。各餐数量的分配要适应每个人的劳动需要和身体状况，最好是午餐较多，早餐和晚餐较少。比较合理的分配如下：

早餐占全天总热能 25%~30%；

午餐占全天总热能 40%；

晚餐占全天总热能 30%~35%。

早晨一般人食欲较差，再加上时间紧张，因此早餐最容易被忽略，但为了满足上午工作和学习的需要，尤其是从事体力劳动的人，最好能摄入足够的热量，而且要特别注意保证质量。午餐可多吃些富于蛋白质和脂肪的食物。晚餐要少吃，因夜间活动少，进食过多容易影响睡眠，还容易使胆固醇在血管壁沉积，因此晚餐要以稍清淡为宜。

（三）要能促进消化，引起食欲

1. 要有良好的饮食习惯和生活卫生习惯。三餐要定时，细嚼慢咽，具备良好的用餐环境及愉快的情绪。

2. 妥善地编制每日大家都喜欢吃的食谱及美好

的烹调制备，以食物的色、香、味、型来引起强烈的食欲，这样才能有利于食物的消化和吸收。

(四) 要保证清洁卫生，防止食物被污染并在烹调中注意减少营养素的损失

七、营养平衡膳食，每天应有的食物种类

(一) 粮食类：每人所吃粮食的数量，应根据身体的需要和副食供给量的情况而定，最好做到粗粮和细粮搭配，多样粮食混合食用。

(二) 蛋白质食品：包括各种瘦肉（如猪、牛、羊肉，鸡、鸭、鱼、虾及动物内脏等），蛋类、乳类、大豆及豆制品等。动物蛋白质应占全日总量的三分之一。

(三) 蔬菜类：在一个营养平衡的膳食里，蔬菜必不可少，否则无机盐、维生素将不足。每人每天最好能吃到一斤左右为好，可多用几种品种不同的蔬菜，最好是绿叶蔬菜。有些还可以洗净后生吃，以减少维生素 C 的损失。有条件的家庭可用部分水果代替。

(四) 烹调油类：为了预防高脂血症，近年来多主张在烹调中少用动物油而提倡用植物油。



第二节 热 能

一、热能的需要

维持体温和一切生命活动都需要热能，如细胞的生长繁殖、营养物质的运输、代谢废物的清除、细胞组织的自我更新等都需要能量。没有热能，任何一个器官都无法进行工作。不仅心脏、神经、肌肉如此，呼吸、消化、排泄也如此，走路、谈话、劳动、学习等一切活动无不需热能。即使睡眠时，血液循环和呼吸等生命活动仍照常进行，同样需要热能。总之，人们一时一刻也离不开热能；热能是我们生命的依托。

二、食物是供给人体热力与能量的来源

人们所需要的热能来源于食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质，三者被统称为“产热营养素”，它们在人体内经过许多复杂的步骤，缓慢、逐步地释放出热能，习惯上用“千卡”作热能的单位（1千卡=4180焦耳）。热能普遍存在于各种食物中。经测定，每克蛋白质、脂肪和碳水化合物在人体内“燃烧”分别产生4千卡、9千卡和4千卡的热能。