

家庭营养



王慕同 张燕立 主编

食

西餐 配餐 宝典

养

食

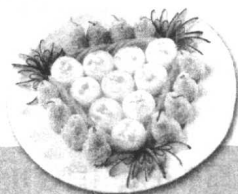
疗

烹

饪

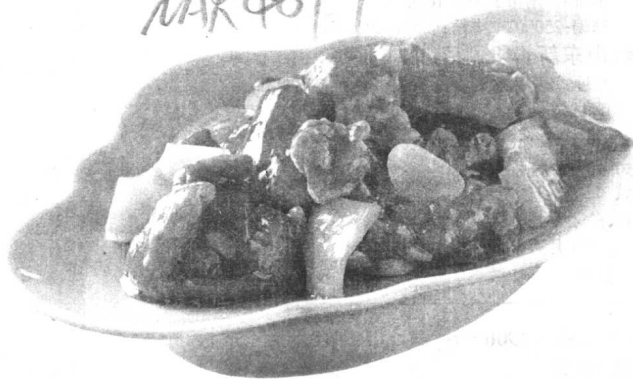


山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn



家庭营养配餐宝典

王慕同 张燕立 主编



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养配餐宝典/王慕同,张燕立编. — 济南:山东科学技术出版社,2002
ISBN 7-5331-2900-8

I. 家... II. ①王... ②张... III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 035979 号

家庭营养配餐宝典

王慕同 张燕立 主编

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.sd.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

地址:济南市胜利大街 56 号

邮编:250001 电话:(0531)2059512

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:25

字数:547 千

版次:2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—4000

ISBN 7-5331-2900-8

R·898

定价:38.00 元

主 编	王慕同	张燕立		
副主编	王歆晖	赵皖瑜	王艳晖	曾艳平
	张智荣	苗 青	张学军	王芸萍
	王瑞丽			
编 著	王 洋	苗 根	曾 山	张子瑞
	张子军	窦世荣	任 强	任京晶
	吴四银	夏颜生	夏吴艳	曹红雪
	郭淑萍	何敏玲	侯殿峰	阙素亚
主 审	王慕同	杜淑梅	祁淑珍	王 瑗

序

为了使人们了解饮食对健康的影响,达到健康长寿的目的,王慕同等同志编写了《家庭营养配餐宝典》一书。

健康长寿是人们的共同愿望,如何才能提高健康水平,达到延年益寿的目的,这里面确实有许多学问需要探索。

饮食中营养成分的数量和质量,直接影响着人体的健康。营养不足、营养过度和营养成分不平衡,都会使人患上各种疾病。因此,普及营养的科学知识已成为人们提高健康水平的需要。本书正是为了适应这种需要而编写的,它对人生各阶段的饮食营养提供了有益的指导。

本书从不同的角度撰写,以满足不同人群合理安排膳食、保证健康的需要。全书分为总论、新婚夫妇营养配餐、妊娠妇女营养配餐、婴幼儿营养配餐、中小學生营养配餐、老年人营养配餐六篇。

本书由营养学、医学、烹饪界等各方面的专家和科技人员在长期总结实践经验的基础上,参阅了国内外大量的文献资料,吸取了最新科研成果并继承了祖国医学

的宝贵遗产编纂而成。

本书讲求科学性、知识性、实用性,文字力求简明通俗,着重从饮食保健的角度谈配餐、谈健康,它是每个家庭的良师益友。

愿本书对提高广大读者的健康水平有所裨益。祝广大读者健康长寿!

中国食文化研究会执行会长 **杜子端**
中国食品工业协会高级顾问

前 言

一个人从出生开始,就必须不断地从外界摄取身体所需的各种营养素,如此才能维持生命的生长发育,才能有充沛的精力、强壮的体魄从事各种劳动,才能建立家庭、繁衍后代。因此,从新婚青年组建家庭开始,就应学习一些有关饮食营养方面的知识(这也是我们将“科学配餐基本知识”放在“新婚夫妻营养配餐”一篇中介绍的理由),根据气候、季节的变化,根据人们的不同性别、年龄,不同的生理阶段和不同的职业、环境进行饮食调配,以满足机体对营养素的需要,以保障身体健康,延缓衰老,增加抗病能力,提高工作、学习效率,并做到优孕、优生、优育,促进下一代茁壮成长,彻底改善民族身体素质。

由此可见,重视饮食问题,讲求营养供应,注意膳食调配,重视科学配餐,不仅是个人、家庭的生活问题,也是提高我国民族身心健康,提高社会生产水平,促进社会主义经济建设和社会发展的重大社会问题,为此,我们编撰了本书。全书分为总论、新婚夫妻营养配餐(含“科学配餐基本知识”)、妊娠妇女营养配餐、婴幼儿营养配餐、中小學生营养配餐、老年人营养配餐六部分,对不

同对象的科学配餐问题,作了针对性的解答。

本书通俗易懂,取材新颖,便于推广,具有较强的知识性、科学性和实用性,可供具有初中以上文化水平的各界人士阅读参考。

在编写过程中,蒙中国食品工业协会高级顾问(第一任会长)杜子端同志亲自指导并作序,同时得到有关专家的大力支持帮助,而且不少医院、图书馆提供了大量资料,在此表示衷心的感谢。鉴于参加编写的人员水平有限,不当之处敬请各界人士不吝赐教。

编 者

目 录

第一篇 总论	1
第一章 营养与健康	3
第一节 营养与生理功能	4
一、人体是一个有机整体	5
二、血液组成及其功能	6
三、饮食与血液的关系	8
四、营养与机体健康	9
第二节 营养与优生优生	14
一、营养与优生优生的关系	14
二、营养在胎儿时期的重要性	15
第三节 营养与疾病	15
一、营养与肥胖症	16
二、营养与心、脑血管疾病	16
三、营养与糖尿病	17
四、营养与癌症	17
第四节 营养与衰老	18
一、营养与衰老的关系	18
二、营养素能抗衰老的机理	19
第二章 机体必需的营养素	21
第一节 营养素及其来源	21
一、什么叫做营养素	21
二、各种营养素的主要来源	22

第二节 热量	22
一、决定人体热量需要量的三大因素	22
二、确定个体热量供给量的方法	24
三、人体热量的来源和分配	26
第三节 蛋白质	27
一、蛋白质的生理功能	28
二、蛋白质的组成与分类	29
三、蛋白质的营养作用	31
四、蛋白质的营养价值	34
五、蛋白质的消化利用率	34
六、蛋白质的需要量	35
七、蛋白质摄入量的控制	35
第四节 脂类	38
一、脂类的生理功能	39
二、脂肪的营养价值	40
三、脂肪的需要量	40
四、脂肪摄入量的控制	41
第五节 碳水化合物	42
一、碳水化合物的生理功能	43
二、糖类的营养价值和人体需要量	45
三、糖类摄入量的控制	45
第六节 水	46
一、水的重要生理功能	46
二、水的需要量	47
三、水摄入量的控制	48
第七节 维生素	48
一、维生素的营养功能	48
二、造成维生素缺乏症的主要原因	49

三、各种维生素的生理功能	49
第八节 无机盐及微量元素	67
一、无机盐(常量元素)	68
二、微量元素	72
第二篇 新婚夫妻营养配餐	81
第一章 科学配餐基本知识	83
第一节 科学配餐的意义和要求	83
一、科学配餐的意义	83
二、科学配餐的要求	84
三、进行科学配餐	86
第二节 科学配餐的手段	92
一、烹调在配餐中的作用	92
二、合理配餐烹调方法	95
三、常用配餐烹调火候	99
四、调味在配餐中的作用	100
五、常用鲜汤的吊制法	103
第二章 新婚夫妻的饮食	107
第一节 夫妻不同时期的饮食	107
一、青年人的饮食需要	107
二、青春期少女的饮食	108
三、痛经妇女的饮食	110
四、女性白带过多时的饮食	111
五、旅行结婚时的饮食	112
六、蜜月期间妇女的饮食	113
七、带环妇女的饮食	114
八、服用避孕药妇女的饮食	115
九、性生活前后的饮食	115
十、性生活后身体不适时的饮食	116

十一、准备怀孕时的饮食	117
第二节 夫妻保健饮食	119
一、女性不孕症的饮食	119
二、男性不育症的饮食	120
三、男性阳痿症的饮食	121
四、男性在性交前吃什么好	122
五、消除夫妻疲劳的饮食	123
六、保持皮肤健美的饮食	124
七、防治青春痘的饮食	125
八、睡眠不好时的饮食	126
九、身体消瘦者的饮食	128
十、身体肥胖者的饮食	129
十一、夜班作业者的饮食	131
十二、四季养生饮食	132
第三节 新婚夫妻常用营养配餐食谱	135
一、含蛋白质丰富的食谱	136
二、含胆固醇低的食谱	145
三、含碳水化合物多或少的食谱	153
四、含维生素 A 多的食谱	162
五、含维生素 B ₁ 多的食谱	171
六、含维生素 B ₂ 多的食谱	177
七、含维生素 B ₅ 多的食谱	181
八、含维生素 C 多的食谱	187
九、含钙量较多的食谱	191
十、含磷量较多的食谱	197
十一、含铁量较多的食谱	202
十二、含锌量较多的食谱	210
第三篇 妊娠妇女营养配餐	215

第一章 妊娠妇女的基本知识	217
第一节 妊娠各阶段胎儿与母体的变化特点	217
一、孕早期胎儿与母体的变化特点	217
二、孕中期胎儿与母体的变化特点	218
三、孕晚期胎儿与母体的变化特点	219
四、产褥期母体生理变化特点	219
第二节 妊娠各阶段的饮食配餐要求	220
一、孕早期营养配餐要求	220
二、孕中期营养配餐要求	220
三、孕晚期营养配餐要求	221
四、产褥期营养配餐要求	221
第三节 妊娠各阶段营养食谱	221
一、孕早期食谱	221
二、孕中期食谱	251
三、孕晚期食谱	288
四、产褥期食谱	311
第二章 孕产妇不适及合并症的饮食疗方	335
第一节 妊娠呕吐	335
第二节 维生素D缺乏症	336
第三节 肌肉抽搐	337
第四节 缺铁性贫血	338
第五节 高血压	341
第六节 妊娠水肿	343
第七节 贫血浮肿	343
第八节 恶露不止	344
第九节 产后腹痛	346
第十节 便秘	346

第十一节 产后贫血	347
第十二节 止血	348
第四篇 婴幼儿营养配餐	349
第一章 婴儿、幼儿的发育成长与营养要求	351
第一节 婴儿的发育成长与营养要求	351
第二节 幼儿的发育成长与营养要求	354
第二章 婴儿食谱	356
第一节 母乳喂养	356
一、婴儿食谱	356
二、人工喂养	362
第三章 1~3岁幼儿食谱	368
第一节 日食谱举例	368
第二节 食谱制作	370
一、主食谱	370
二、菜谱	378
第四章 4~6岁幼儿食谱	390
第一节 周食谱举例	390
一、1月份周食谱	390
二、2月份周食谱	391
三、3月份周食谱	392
四、4月份周食谱	392
五、5月份周食谱	393
六、6月份周食谱	393
七、7月份周食谱	394
八、8月份周食谱	394
九、9月份周食谱	395
十、10月份周食谱	395

十一、11 月份周食谱	396
十二、12 月份周食谱	396
第二节 食谱制作	397
一、主食谱	397
二、菜谱	407
第五章 婴幼儿常见病的食疗便方	436
第一节 营养不良方	436
第二节 小儿夜啼方	437
第三节 食欲不振厌食方	438
第四节 小儿感冒	439
第五节 鼻出血方	440
第六节 佝偻病方	441
第七节 小儿贫血	443
第八节 疳积	443
第九节 小儿湿疹	444
第五篇 中小学生营养配餐	445
第一章 中小学生的生理特点与膳食	447
第一节 中小学生的生理特点	447
一、生长发育的基本规律	447
二、各个系统的发育规律	449
三、进入青春期的显著特点	451
第二节 中小学生的营养评价	453
一、常用的临床目测方法	453
二、身高与体重比较方法	454
三、营养指数测量法	456
四、常见的营养素缺乏病	457
第三节 中小学生膳食的基本原则	463

一、平衡膳食的基本原则	463
二、建立合理的膳食制度	468
第二章 中小学生的营养常识	474
第一节 中小学生与碳水化合物的关系	474
一、碳水化合物在机体内的作用	474
二、碳水化合物的来源	475
第二节 中小学生与蛋白质的关系	476
一、蛋白质在机体内的作用	477
二、蛋白质的来源与供应	478
第三节 中小学生与脂肪的关系	479
一、中小学生对脂肪的需要	480
二、脂肪的来源与选择的要点	482
第四节 中小学生对维生素的需求	485
一、维生素与学生的发育关系	485
二、维生素的来源及其功用	486
第五节 中小学生与无机盐的关系	493
一、无机盐在发育期的作用	493
二、无机盐的来源及其功用	494
第三章 不同时期的饮食调配	501
第一节 正常学习时期的饮食	501
一、小学生的饮食	501
二、中学生的饮食	502
第二节 特殊时期的饮食调配	504
一、参加劳动时的饮食	504
二、考试前期的饮食	504
三、考试后期的饮食	506
四、体育锻炼时的饮食	507

第三节 机体保健的饮食调配	509
一、女生经期的饮食	509
二、少女健美时的饮食	510
三、身体肥胖者的饮食	511
四、身体消瘦者的饮食	512
五、睡眠不好者的饮食	513
第四章 中小學生营养食谱	515
第一节 中小學生面点	515
第二节 中小學生菜肴	533
一、肉菜类	533
二、水产类	549
三、禽蛋类	556
四、火锅、汤菜类	569
五、甜、素、凉菜类	578
第六篇 老年人营养配餐	589
第一章 老年人的体质特点及营养需求	591
第一节 老年人的体质特点	591
一、老年人消化功能的改变	591
二、老年人心血管功能的改变	592
三、老年人呼吸功能的改变	592
四、老年人糖代谢降低	592
五、排泄系统功能降低	593
六、其他方面的改变	593
第二节 老年人的营养需求	594
一、热量	594
二、蛋白质	595
三、脂肪	596