

营养与健美长寿



营养与健美长寿

中国医药出版社

营养与健美长寿

荣惠 洪业
何梅 陈樱 编著

中国食品出版社

营养与健美长寿

荣惠 洪业 何梅 陈樱编著

*

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×1092毫米1/32 19印张 400千字

1988年3月第1版

1988年3月第1次印刷

印数:1—25000

ISBN 7—80044—088—5/TS·089

定价4.30元

内 容 提 要

《营养与健美长寿》是一部关于营养保健的科普读物。全书分为五篇,计三百九十六条目。其中《基础营养篇》,着重介绍人体易感缺乏的重要营养素的功能、来源及其与健美长寿至为密切的关系,同时结合人体不同的生理需要,提供相应的摄取渠道和有效补充方法。

《食物营养篇》,逐一介绍常用各类食物的营养特点和保健功能,并对具有特殊滋补和健美、抗老防衰功用的食品,阐述其营养和保健的科学依据及适宜的食用方法。

《膳食营养篇》,围绕平衡膳食这一核心,对各年龄期、不同生理状况及各种职业的人群,提供合理膳食及保健餐的具体内容、科学食用方法及应注意的膳食营养问题。

《烹调营养篇》,讲的是合理加工烹调方法,以便最大限度保持食物中的营养成分,提高生理价值并符合安全无害的卫生要求。

《营养治疗篇》,在阐述营养治疗及中医食疗内涵的基础上,为各种营养缺乏病,常见各种急、慢性疾患,疑难顽症以及小儿、妇女、老人的特殊病症,提供营养校正、饮食调理和食物治疗的有效食谱、调摄方法。病人服之,不但疗病,更可适口,既饱饫口福,又除病延年。

本书多以问答形式,一题一议,将人们普遍关心、难以适从的营养问题,用现代科学研究成果,给以有的放矢的解答,堪为家庭必备的营养顾问,所有社会成员的饮食健美长寿指南;也可作为食品科研人员、营养医护人员、饮食卫生防疫人员和有关大中专学校及职业培训学校师生的参考用书。

编写说明

在营养学中,营养一词是指有益于人体生长发育、健康长寿的食物成分,具体来说,就是现代营养学所概括的“六大营养素”,即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。这些营养素,通过食物为人体摄入、消化和吸收,以满足机体维持生命和从事劳动的热能,提供细胞组织建造和修复的材料,维持机体正常生理功能等等。可见,“营养”既是一种特殊的物质性概念,又是一种复杂的功能性概念。

从医学角度看,营养学属于预防医学的组成部分,主要是研究营养对人类健康的保证和促进功能:通过食物营养的合理利用,充分发挥其保证健康、增强体质、提高机体对疾病和外界有害因素的抗御能力等作用,从而降低发病率,提高劳动效率,延长有效生命,使人们为社会的物质文明和精神文明建设,发挥更大的才智,做出更多的贡献。

关于食物营养及其功能,我国春秋战国时代大思想家墨子早有论及,其《辞过篇》云:“其为食也,是以增气,充虚,强体,适腹而已矣。”将墨子的这一论述赋予现代营养生理学的含义,即是:食物营养对机体的功用,一是供给热能,使身体增益气力(“增气”);二是补充机体消耗的必需物质,维持正常的新陈代谢(“充虚”);三是提供重要的生理性物质,以增强体质、加强抗御能力(“强体”);四是应具有促进食欲、易于消化之特点,适合口、胃的需要(“适腹”)。这些精辟的观点,说明

早在两千多年以前,我国对营养科学的研究,已具有相当高的理论水平。此后成书的《黄帝内经素问》,又将食物营养与膳食结合起来探讨,明确提出世界最早的合理营养与平衡膳食的具体内容,这就是“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”十六字纲要,它至今不失为指导我国人民科学膳食的光辉论述。

然而,究竟为什么食物营养可以增气、充虚、强体、适腹,为什么人们的膳食构成必须包罗谷、果、肉、菜等多种食料,为什么“养、助、益、充”功能皆不可少,对于这些具体的问题,由于社会和科学条件的限制,在相当长的历史时期内,人们未能作出科学的解释。

历代百姓都知道“民以食为天”这句古训,但长期以来人们头脑中的“食为天”概念,仅止是:离开了食物,人们便不能存活,食者,活命之要物,故而视充饥,果腹为人生如天之大事。至于饮食之于“天年”即寿域的关系,昔时的广大劳动人民则无暇顾及,所以直到1949年,中国人的平均寿命仅达47岁,而按科学推算,人类的寿域应在125~150岁之间或者更高些。从1949年到1985年,短短37年间,炎黄子孙的平均寿命提高了21岁多,这显然是与生活条件的改善,特别是跟膳食构成和饮食科学化有密切关系。

十一届三中全会以来,党的开放、搞活政策,推动了经济发展,促进了科学进步,提高了人民生活,广大城乡群众迫切要求饮食营养保健知识,以期得到更好、更科学、更有益健康长寿,更加精力充沛地为“四化”多做贡献。

1986年在江西庐山召开的中国营养学会科普工作交流会上,来自全国各地的营养专家和营养知识科学普及工作者,

深感在人民群众生活水平不断提高的形势下，大力普及营养科学知识、指导人们合理安排膳食，乃是提高民族身体素质和健康水平，从而更好地适应现代化建设需要的一项重大而迫切的任务。提高人民的营养科学知识和饮食卫生的自觉性，其本身就是国家现代化建设不容忽视的一个方面，也是精神文明建设的一项百年大计。基于这种认识，鉴于长期以来营养科学被忽视、被歧视的现实，这次营养科普工作会议呼吁：为使我国营养科学得到较快的发展，全社会都要重视营养问题，重视营养科学知识的宣传、教育和普及工作。与会的营养专家和营养科普工作者一致认为，营养学研究只有同营养科普创作与宣传结合起来，才能收到最广泛而久远的社会效益。

作为一个长时间从事食品科普创作和宣传工作的一员，在接触社会各界人士、特别是广大社会居民中，从不断见到的读者来信里，深深感到全社会的成员，不论是享度晚年的离、退休老人，还是承上启下、肩荷重担的中年一代，不论是年轻的父母，还是正处妙龄的男女青年，特别是不具独立摄食能力的婴幼儿童以及各种病患者，对于“民天”大事的关心，都赋予了新的内容、高的要求，这就是讲究营养，有益卫生。然而，在目前，由于得到适合各类人群需要的这方面科普读物比之购买所需的营养食品困难得多，因而许多人纷纷投书报刊询问，希望获得这样一个营养食物之外的营养读物。

现在，奉献给读者诸君的《营养与健美长寿》，就是这样从人民群众这丰沃的土壤中，在党的“百花齐放”的阳光普照下，萌生问世的科普新枝。它博采国内外营养科学的最新成果，融会诸子百家的真知卓见，兼收各家报刊文章的有益养分，并结合我国城乡居民的饮食结构及习惯、各行各业的饮食特点

及需要、妇幼老弱的生理及病理特点,按着营养学科的自身规律、群众喜闻乐见的科普问答形式编纂而成。在编写体例上,从食物及饮食入手,围绕营养,落实到保健和益寿。

全书共分五篇计 396 条。第一“基础营养篇”88 条,深入到食物分子领域,探讨各种营养基础物质的性质特点,研究它们各自对正常人体的基本功用,对特殊生理条件下的特殊功能,以及它们之于人体健康的相互关系、综合作用等等。第二“食物营养篇”列 69 条,并对谷、肉、果、菜等各大类之具体食物,逐一介绍其营养成分、营养特点、保健功用、药用性能等方面的最新成就。第三“膳食营养篇”共 87 条,从“平衡膳食”入题,纵向按人的一生,从零岁到暮年,对优生优育、婴幼儿童、青春发育、中年、更年、晚年、暮年等各阶段的营养知识、食物选择、膳食安排等,一一给以阐释和推荐;横向则按特殊生理条件及人群职业特点,提出科学膳食的原则、应具备的特点以及要注意的营养问题。第四“烹调营养篇”计 26 条,就各种食物的营养特点和各种烹调方法对营养素益损情况,介绍有利于保存食物营养的烹调原料的选择、加工方法,适宜的烹调方法以及保存方法等等。第五“营养治疗篇”共 118 条,首篇说明营养治疗的概念及意义之后,针对各种营养缺乏病及各种常见疾病,逐一介绍了食物和饮食预防、调理与营养治疗的具体知识和措施。

总之,营养与健美长寿的编写,旨在荟萃当今饮食营养研究成果之大成,把营养科学知识普及到千家万户,为所有社会成员提供一把解决各种营养保健问题的多功能钥匙,以期使人民的饮食生活更臻文明,民族的身体素质和健康水平更加提高,对子孙后代有所裨益,为国家昌盛有所贡献。

由于专业知识和编写水平有限，失之偏颇和错谬之处在所难免，敬请各方面读者批评指正。并谨此向所有从事营养研究作出自己建树的科学工作者，为食品营养科普做出自己贡献的前辈、老师和同事，表示由衷的敬意和谢忱。

编者 1986 年 10 月于北京

目 录

基础营养篇

为什么说“生命是蛋白体的存在方式”……	(2)
什么叫完全蛋白质和不完全蛋白质……	(4)
什么叫必需氨基酸……	(5)
什么是蛋白质的生理价值……	(6)
怎样提高食物蛋白质的人体利用率……	(7)
为什么赖氨酸被称为蛋白质家族中的骄子……	(9)
酶的本质及其在体内的作用是什么……	(10)
脂肪对人体有哪些功能……	(11)
构成脂肪的两类脂肪酸有什么不同……	(13)
磷脂对人体有哪些功用……	(15)
脂肪缺乏对小儿生长发育有何影响……	(16)
动物性脂肪是冠心病的祸首吗……	(18)
怎样正确认识胆固醇……	(20)
血胆固醇含量受哪些因素影响……	(22)
怎样防止胆固醇在血管壁沉积……	(26)
为什么酸败胆固醇更易导致动脉硬化……	(27)
胆固醇抗癌奥秘何在……	(28)

00376404-88/10/10-4.30元

糖类怎样发挥人体能源的作用	(29)
糖是导致儿童肥胖及成年后心血管病的因素吗	(32)
食物纤维对人体有哪些功能	(34)
为什么说维生素是生命的有机要素	(37)
脂溶性维生素各有哪些功能和特点	(38)
怎样认识和获得维生素 A	(40)
维生素 A 能治皮肤顽症吗	(42)
体内哪些因素可影响维生素 D 的吸收	(43)
维生素 E 有哪些重要功能	(44)
维生素 E 为何堪为糖尿病的“克星”	(46)
维生素 E 何以能抗老年斑	(48)
维生素 E 为啥可抗病毒	(49)
各种水溶性维生素有哪些特点和功能	(52)
怎样认识和获得维生素 B ₂	(55)
叶酸对神经健康有怎样的妙用	(57)
泛酸为什么有“抗应激维生素”之称	(60)
维生素 B ₆ 对哪些妇女病有辅助疗效	(61)
维生素 C 为什么可以防治感冒	(63)
维生素 C 在体内怎样发挥抗癌作用	(64)
怎样合理服用维生素 C	(66)
哪些水溶性维生素与智力关系密切	(68)
哪些维生素与老年人神经健康有关	(70)
哪些维生素具有防癌功能	(71)
各种矿物元素对机体有哪些功能	(73)
为什么说无机盐是构造人体的重要原料	(76)
为什么镁被称为心脏健康的卫士	(77)

饮食长期缺钾有什么危害·····	(79)
各种微量元素怎样影响人体健康·····	(80)
哪些微量元素与青春健美关系密切·····	(84)
人体如何补充铁·····	(86)
缺铜为什么可以导致少年白发·····	(87)
锌对人体有哪些功能·····	(89)
锌可以治疗男性不育吗·····	(91)
碘缺乏怎样影响智力·····	(92)
硒对人体有哪些功能·····	(93)
近视为啥与缺铬有关·····	(95)
孕期缺锰对胎儿发育有何影响·····	(96)
水对人体有哪些功能·····	(98)
饮用水的软硬与人体健康有什么关系·····	(100)
负氧离子为什么被称为空气维生素·····	(101)
为什么阳光被视为宝贵的营养素·····	(104)
哪些营养因素有利于改善大脑功能·····	(105)

食物营养篇

常用谷类的营养特点和保健功能·····	(109)
常用豆类的营养特点和保健功能·····	(113)
各种水果的营养和保健功能·····	(120)
各种硬果的营养和保健功能·····	(159)
常用畜肉的营养和保健功能·····	(167)
牛羊奶的营养和滋补功能·····	(173)
各种禽鸟的营养和滋补功能·····	(177)

蛋类为啥被视为天然食物的营养模式·····	(183)
常用鱼类的营养和保健功能·····	(185)
虾蟹类的营养和保健功能·····	(201)
水族软体类食物的营养保健特点·····	(202)
绿叶、嫩茎、苔花类蔬菜的营养特点·····	(208)
茄果、瓜类蔬菜的营养和保健功能·····	(218)
根茎类蔬菜的营养和保健特点·····	(224)
常用菌藻类食物的独特营养保健功能·····	(233)
常用调味品的营养和保健价值·····	(241)
母乳育婴在营养上有哪些独到之处·····	(253)
强调母乳喂养还有哪些新观点·····	(255)
牛奶在营养上有哪些优缺点·····	(258)
食用羊奶有什么好处·····	(259)
酸牛奶为什么可以使人长寿·····	(261)
全脂奶粉与鲜牛奶在营养上有没有差别·····	(262)
为什么植物油的营养价值胜于动物油·····	(263)
橄榄油有哪些优点·····	(264)
葵花子油有哪些利弊·····	(265)
啤酒为啥有“液体面包”之誉·····	(266)
绍兴酒好在哪里·····	(267)
为什么中国茶备受赞赏·····	(268)
防暑饮料为什么要加盐·····	(269)
什么样的矿泉水具有保健作用·····	(270)
双叉乳酸杆菌食品对人体有哪些益处·····	(272)
豆类食品对健康有什么长处·····	(274)
大豆蛋白肉的营养价值如何·····	(277)

米胚芽和糠皮有怎样的营养特点·····	(279)
为什么提倡让野菜入馔·····	(280)
胡萝卜何以有“食物人参”之称·····	(281)
豆芽在营养成分上有何独到之处·····	(283)
罐头蔬菜的维生素含量如何·····	(285)
<u>菇类为什么被称为“长生食品”</u> ·····	(287)
<u>海带何以有“长寿菜”之誉</u> ·····	(290)
怎样认识和食用蜂蜜·····	(292)
花粉何以有营养的“天然浓缩丸”之称·····	(293)
为什么“成熟肉”食用价值高·····	(294)
猪血为何素有“液态肉”之称·····	(295)
为什么兔肉被称为“荤中之素”·····	(296)
鱼肉可使孩子变得聪明吗·····	(298)
蜗牛何以被公认为高蛋白食物·····	(299)
鸡蛋的营养价值与蛋壳有关吗·····	(301)

膳食营养篇

什么叫平衡膳食·····	(304)
一日三餐缘何在·····	(306)
为什么优生要特别注意膳食·····	(308)
孕期营养与优生有怎样的关系·····	(310)
孕期蛋白质与热量不足对胎儿有何影响·····	(311)
孕妇肥胖对母子有哪些危害·····	(313)
孕期膳食维生素摄取量跟胎儿发育有何关系·····	(314)
孕期应注意供给哪些无机盐·····	(317)

胎儿至婴儿期需要哪些食品·····	(320)
怎样安排产妇的饮食·····	(323)
乳母应注意哪些饮食问题·····	(325)
怎样弥补母乳的缺点·····	(326)
单纯以牛奶哺儿有哪些弊端·····	(327)
怎样为婴儿选择主食·····	(328)
如何给婴儿调配奶粉·····	(329)
怎样为婴幼儿配制“治疗奶”·····	(330)
怎样为婴幼儿添加及制备辅助食品·····	(333)
怎样防止婴儿缺水·····	(336)
营养不良所致脑发育缺陷不可逆转吗·····	(338)
为什么说“智力是可以吃进去的”·····	(340)
哪些食品有助于小儿智力发育·····	(342)
为什么麦乳精不能代替奶粉育婴·····	(344)
混合喂养应掌握哪些方法·····	(346)
为什么果子露不能代替水果汁·····	(346)
为啥孩子吃得不少长得不壮·····	(348)
吃什么可使孩子身高体壮智力强·····	(349)
孩子高矮与哪些因素有关·····	(350)
孩子不爱吃肉怎么办·····	(354)
怎样保证托幼儿童的营养·····	(355)
怎样提高幼儿园膳食的蛋白质质量·····	(356)
儿童发育为啥不可缺少优质蛋白·····	(358)
少女青春期应注意哪些饮食问题·····	(360)
中学生的膳食应注意哪些问题·····	(361)
早餐怎样影响全天的精力·····	(364)

为什么要保证儿童吃好早餐·····	(366)
课间加餐有什么必要性·····	(368)
坚持体育锻炼的青年怎样调剂营养·····	(369)
失恋青年多吃点巧克力有什么好处·····	(371)
大考前的学生吃什么好·····	(372)
大学生的膳食应注意哪些营养问题·····	(373)
中年人怎样安排膳食营养·····	(375)
中年知识分子怎样合理安排膳食·····	(376)
更年期妇女怎样调理饮食·····	(378)
老年人在膳食营养上应注意哪些问题·····	(380)
怎样为老年人安排膳食·····	(382)
怎样使老年人增进食欲·····	(384)
老年人为何宜用素淡饮食·····	(385)
机关、科研、教职人员宜选哪些食物·····	(387)
戏曲和歌唱演员吃什么好·····	(388)
运动员赛前饮食应注意什么·····	(390)
列车乘务人员应注意哪些膳食营养问题·····	(391)
夜班工人在膳食上应注意什么·····	(393)
怎样为井下作业的矿工配制保健餐·····	(395)
为高温作业者配膳要注意哪些营养问题·····	(396)
高原作业者及野战人员的膳食应有怎样的特点·····	(398)
为接触生产性毒物人员配膳的原则是什么·····	(399)
铅作业人员保健餐应具备怎样的特点·····	(400)
苯作业人员保健餐有哪些要求·····	(401)
为接触放射性物质作业者配膳应注意什么·····	(402)
怎样为雷达作业人员安排合理膳食·····	(403)

烹调营养篇

食品加工中怎样取得最佳营养价值·····	(407)
食物加热后各种成分发生怎样的变化·····	(409)
烹调对肉类的营养价值有怎样的影响·····	(412)
怎样在加工烹调中提高蔬菜的营养价值·····	(413)
如何提高粮食的蛋白质质量·····	(415)
怎样通过合理烹调提高谷类的营养价值·····	(416)
常用烹调方法对各种食物营养价值有何影响·····	(418)
哪些烹调方法有利于保持蔬菜中的营养·····	(420)
怎样选择菜肴烹调原料·····	(421)
合理烹调的措施有哪些·····	(424)
海带浸泡利弊如何·····	(426)
为什么用鲜酵母发面好·····	(428)
烹制饭菜时加碱好吗·····	(429)
为什么熬玉米粥提倡适量放碱·····	(430)
怎样看待鸡肉与鸡汤的营养价值·····	(431)
菠菜烧豆腐好在哪里·····	(432)
为什么烹调鲢鱼不要去鳞·····	(434)
高压锅可减少食物养分的损失吗·····	(434)
怎样保持食品中天然营养素和去除有害物质·····	(436)

营养治疗篇

什么是营养治疗·····	(438)
--------------	-------