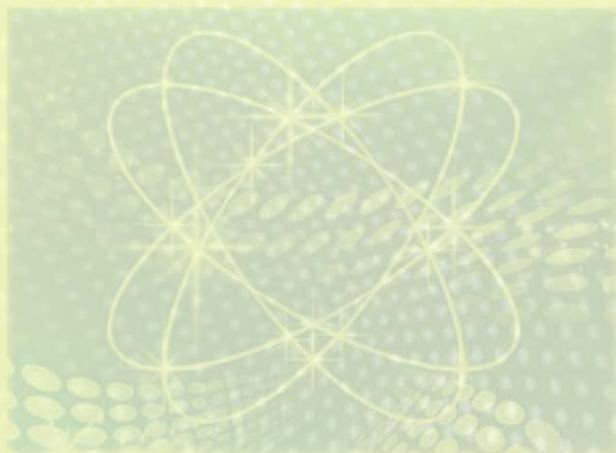


家庭营养保健知识百问

徐甲芬 施万英 主 编



辽宁科学技术出版社



家庭营养保健知识百问

徐甲芬 施万英 主编

辽宁科学技术出版社
沈阳

主 编 徐甲芬 施万英

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 爽 王 月 白 杨 张 焱

欧凤荣 胡 亮 蒋文国

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养保健知识百问 / 徐甲芬, 施万英主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.8

(金色乡村)

ISBN 978-7-5381-7091-7

I. ①家… II. ①徐… ②施… III. ①营养卫生—问题解答 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164826号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160 mm × 230 mm

印 张: 10

字 数: 170千字

印 数: 1~10800

出版时间: 2011年8月第1版

印刷时间: 2011年8月第1次印刷

责任编辑: 陈 刚

封面设计: 杜 江

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-7091-7

定 价: 20.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7091

辽宁省农家书屋建设 图书出版编委会

主 任 滕卫平

副主任 孟繁华 马述君 刘长江 张玉龙
李家巍

编 委 (以姓名首字笔画为序)

王 伟 王 星 方红星 田雪峰
刘国玉 刘明辉 许科甲 杜 斌
李凤山 李兴威 李英健 杨永富
宋纯智 张东平 范文南 金英伟
孟凌君 赵 辉 徐华东 郭爱民
董晋骞 韩忠良 赛树奇

编 务 杨玉君 李丹歌 刘洪涛

前 言

随着我国经济的快速发展，人民的生活水平在不断提高，精神面貌也发生了翻天覆地的变化。昔日的传染病、营养缺乏病已不占主流，取而代之的是“富贵病”、“文明病”如雨后春笋般不断涌现。据2004年《中国居民营养与健康现况》调查资料显示：我国成人超重率为22%，肥胖率为7.1%，估计患病人数分别为2.0亿和6千多万。2002年全国第四次营养与健康调查资料显示：我国18岁以上成人高血压患病率已经达到18.8%，患病人数以每年300万的速率上升，比1992年又上升了31%，估计全国高血压患病人数已达1.6亿。18岁以上糖尿病患病率为3.21%，估计我国现有糖尿病患者4千万，居世界第二位，另有4千万以上糖耐量降低者，构成了庞大的糖尿病后备军。而这些疾病的发生、发展都直接或间接地与营养有着极其密切的关系。

目前，肥胖症、糖尿病、高血压、脂肪肝、心脑血管病等这些所谓的“富贵病”正严重地困扰着很多人。令人担忧的是，这些“富贵病”的发病率在城乡的差别正在逐步缩小，而这些疾病的发生使患病者受尽了折磨，也因此浪费了大量的金钱，给本人和家属带来了无尽的烦恼。

合理营养、均衡膳食是健康的“四大基石”之一。为使广大的读者认识营养，了解合理营养的重要性并付诸行动，我们编写了这本《家庭营养保健知识百问》，希望大家能从中获益。

健康在于您每天的坚持，健康在于您每餐饮食的安排是否合理。为了您的健康，为了您和家人的幸福，请您从自己做起，从现在做起，坚持科学饮食。

由于时间仓促，作者的水平有限，书中可能存在不妥之处，希望广大读者多提宝贵意见。

编 者

2011年8月

目 录

一、营养素

1. 为什么说营养素是生命、健康的基础?001
2. 富含蛋白质的食物有哪些?001
3. 为什么蛋白质不可过多食用?002
4. 为什么支链氨基酸是延长我们寿命的氨基酸?002
5. 脂肪应该如何摄取?003
6. 富含脑黄金(DHA)的食物有哪些?004
7. 怎样选择健康的碳水化合物食物?004
8. 富含维生素A的食物有哪些?005
9. 富含维生素D的食物有哪些?006
10. 富含维生素E的食物有哪些?006
11. 富含维生素K的食物有哪些?006
12. 维生素B₁的食物来源?006
13. 富含维生素B₂的食物有哪些?006
14. 富含维生素B₆的食物有哪些?007
15. 富含叶酸的食物有哪些?007
16. 富含生物素(维生素H)的食物有哪些?007
17. 富含维生素C的食物有哪些?007
18. 哪些食物含钙丰富?008
19. 哪些食物含磷丰富?008
20. 哪些食物含镁丰富?008
21. 哪些食物含钾丰富?008
22. 限制钠盐摄入的患者应慎用哪些食品?008
23. 哪些食物含锌丰富?009
24. 铜的食物来源有哪些?009



25. 铁的食物来源有哪些?009

二、合理营养与平衡膳食

1. 科学的膳食结构是什么?010

2. 什么是血糖生成指数?011

3. 什么是膳食结构?011

4. 《中国居民膳食指南》的内容有哪些?012

5. 什么是中国居民平衡膳食宝塔?012

6. 什么是粗粮?012

7. 过食粗粮的坏处?013

8. 不宜多吃粗粮的人群有哪些?013

9. 食用粗粮的三个原则是什么?014

10. 吃糖容易发胖吗?014

11. 什么时候该吃糖?014

12. 吃什么糖更健康?015

13. 主食吃得越少越苗条吗?015

14. 什么是酸性食物和碱性食物?016

15. 酸性食物的危害有哪些?016

16. 碱性食物有哪些?017

17. 吃蔬菜对健康有什么好处?017

18. 为什么深色蔬菜的营养价值高?017

19. 哪些食物可以抗癌?018

20. 干菜能代替新鲜蔬菜吗?020

21. 咸菜和酸菜吃多了好不好?021

22. 哪些水果含糖量高?021

23. 什么时候吃水果好?021

24. 蔬菜和水果能互相替代吗?021

25. 薯类有哪些好处?021

26. 红薯需要天天吃、顿顿吃吗?022

27. 食用蘑菇和藻类有什么好处呢?023

28. 什么时间喝牛奶好呢?023

29. 酸奶有什么好处?023

30. 酸奶更适合哪些患者饮用?024
31. 乳饮料是奶制品吗?024
32. 奶及奶制品吃多少合适?025
33. 牛奶和豆浆谁更好?025
34. 喝豆浆的禁忌有哪些?026
35. 腐乳有营养吗?027
36. 大豆中的雌激素对人体有害吗?027
37. 海产品的营养价值有哪些?027
38. 鸡蛋生吃有营养吗?028
39. 鸡蛋怎么吃最有营养?029
40. 一天吃几个鸡蛋比较好?029
41. 食用动物内脏好不好?030
42. 铁锅、铁铲烹调有什么奥秘?031
43. 永远告别动物油对吗?031
44. 橄榄油最贵, 所以营养价值也最高吗?032
45. 什么油不能吃?032
46. 一日吃几餐比较合理?033
47. 一日三餐要避免哪些坏习惯?033
48. 不吃早餐的危害有哪些?034
49. 您的早餐是否营养充足?034
50. 清晨开胃有哪些好方法?035
51. 为什么不建议吃冷的早餐?035
52. 老百姓应该如何选择零食?036
53. 每人每天该喝多少水?036
54. 你知道怎样饮水吗?036
55. 回锅水为什么不能喝?036
56. 含糖饮料好不好?037
57. 功能饮料适合所有人吗?037
58. 如何科学饮茶?037
59. 哪些人不可以饮酒?038
60. 饮酒如何限量?038
61. 激素水果、蔬菜对人体会有什么影响?038



62. 买了有农药的蔬菜和水果该怎么处理呢?	039
63. 如何识别受污染的鱼类?	039
64. 为什么要限量食用熏制、腌制、酱制食品?	039
65. 怎样防止发芽马铃薯中毒?	040
66. 怎样防止鲜黄花菜中毒?	040
67. 怎样防止四季豆中毒?	040
68. 什么是营养强化剂?	040
69. 常见的食品营养强化剂有哪些?	041
70. 我们需要吃营养素补充剂吗?	041
71. 经常熬夜的人应该怎样安排饮食?	042

三、各类人群营养

1. 孕期如何做到平衡饮食?	044
2. 孕期适宜的食物用量是多少?	044
3. 应如何安排孕妇的一日三餐?	045
4. 哪些食物在怀孕期间应少吃或不吃?	046
5. 怀孕时水果吃得越多越好吗?	047
6. 如何通过饮食预防孕期缺铁性贫血?	047
7. 牛奶、鸡蛋能补铁吗?	048
8. 孕早期如何通过饮食合理补钙?	049
9. 孕中、晚期如何通过饮食合理补钙?	049
10. 骨头汤能补钙吗?	050
11. 孕妇如何合理选择钙制剂?	050
12. 孕期补钙有哪些注意事项?	051
13. 孕妇吃什么宝宝更聪明?	052
14. 怎样安排好肥胖孕妇的一日饮食?	053
15. 糖尿病孕妇应如何控制饮食?	054
16. 怎样安排糖尿病孕妇的一日食谱?	055
17. 哪些食疗有助于乳汁分泌?	055
18. 哺乳期妈妈需要避免的食物有哪些?	056
19. 哺乳期妈妈应该怎样安排自己的饮食?	056
20. 乳母为什么要多喝汤水?	057

21. 哪些食物对产后恢复有帮助?057
22. 乳母一天吃几个鸡蛋好?058
23. 坐月子期间不能吃蔬菜和水果吗?059
24. 母乳喂养时, 新妈妈用忌口吗?059
25. 宝宝不宜常吃、多吃哪些食物?060
26. 为宝宝选择食物常存在哪些误区?061
27. 什么样的水适合宝宝喝?061
28. 有益乳牙健康的食物有哪些?063
29. 怎样保证学龄前儿童获得充足的铁?063
30. 如何满足学龄前儿童对锌和碘的需要?063
31. 如何安排学龄前儿童的饮食?064
32. 如何安排中小学生的饮食?064
33. 为什么要让孩子适当吃些粗粮?065
34. “汤泡饭”简便又营养吗?066
35. 青春期要注意哪些营养问题?067
36. 脸上长青春痘时应怎样安排饮食?067
37. 怎样安排复习考试期间的饮食?068
38. 最适合儿童、青少年的饮料是什么?069
39. 蔬菜生吃好还是熟吃好?070
40. 哪些食物有助于提高儿童对疾病的抵抗力?071
41. 吃哪些食物有助于孩子大脑发育?072
42. 老年人应如何搭配饮食, 营养才全面、合理?072
43. 老年人如何做到食物多样化?074
44. 老年人最适合吃哪些食物?075
45. 为什么说喝牛奶和豆浆对老年人很重要?076
46. 老年人如何更健康地吃肉?076
47. 老年人什么时间吃水果最好?077
48. 老年人经常喝蜂蜜好吗?077
49. 老年人如何吃素才科学?078
50. 预防老年便秘的食物有哪些?078
51. 保护老年人心血管的食物有哪些?078
52. 患有高血压、冠心病和动脉硬化的老年患者夏天为什么不能吃冷饮?079



53. 老年人饮食十二点	080
54. 怎样增进老年人的食欲?	080
55. 老年人一天要吃多少粗粮?	081

四、营养与疾病

1. 如何才能缓解便秘?	082
2. 肝病患者饮食烹调应注意哪些问题?	082
3. 肝病患者秋令时节在饮食上需注意哪些问题?	083
4. 肝硬化患者在饮食上应注意哪些问题?	084
5. 脂肪肝人群的饮食有哪些注意事项?	084
6. 脂肪肝患者的食物选择	087
7. 胆囊炎患者在饮食上应注意哪些问题?	087
8. 胆结石患者饮食应该怎么安排?	088
9. 饮食如何防治慢性胰腺炎?	089
10. 高血压患者如何进行饮食调剂?	090
11. 能够引起血脂变化的食物成分有哪些?	092
12. 具有降低血脂作用的食物有哪些?	092
13. 高脂血症患者应该掐着指头算着吃的食物有哪些?	095
14. 高脂血症患者应该望而却步的食物有哪些?	096
15. 高脂血症患者的日常饮食有哪些注意事项?	096
16. 冠心病患者应该遵循的饮食原则有哪些?	097
17. 冠心病患者在日常饮食中有哪些注意事项?	098
18. 16种习惯令您心脏更强健	099
19. 常吃荞麦防卒中	100
20. 哮喘性支气管炎饮食治疗原则及要求有哪些?	101
21. 肺癌患者在饮食方面应注意哪些问题?	102
22. 肺癌患者的食物选择	102
23. 化疗后晚餐宜推后吃	103
24. 肥胖症患者应注意哪些饮食问题?	103
25. 肥胖症患者应忌用哪些食物?	104
26. 为什么用完全饥饿方法减肥越减越肥?	105
27. 急性痛风性关节炎的饮食应注意哪些方面?	106

28. 痛风患者有些什么饮食禁忌呢?106
29. 痛风患者春节里需要注意什么问题?107
30. 慢性肾炎在家如何安排饮食?108
31. 肾衰竭患者如何调节自己的饮食?109
32. 夏季——泌尿结石高发期应如何饮食?110
33. 帕金森病患者的饮食如何安排?111
34. 老年性痴呆患者的饮食安排应注意哪些方面?111
35. 化疗患者饮食营养的重点有哪些?112
36. 哪些食物有调节机体免疫力的作用?112
37. 中老年喝水有什么讲究?112
38. 糖尿病患者应该怎样吃才正确呢?113
39. 为什么尿得越多, 就越应该多喝水?113
40. 糖尿病患者为什么要少喝粥?114
41. 糖尿病患者应少吃哪些食物?114
42. 糖尿病的饮食治疗就是饥饿疗法, 主食吃得越少越好吗?115
43. 无糖食品可以随意吃吗?115
44. 糖尿病患者能吃水果吗?116
45. 南瓜可以降血糖吗?117
46. 患有高血压、高脂血症的特殊糖尿病患者应该怎么样配餐?117
47. 用了降糖药, 就不需要控制饮食了吗?117
48. 您了解食物交换份吗?118

五、四季养生

- 春季122
1. 您知道春季应该怎样调整饮食吗?122
2. 您知道春季适合吃哪些食物吗?122
3. 您吃过这些适合春季养生的菜肴吗?124
4. 您知道哪些养生茶适合春季饮用吗?126
5. 您知道春季应该怎样锻炼身体吗?127
- 夏季129
6. 您知道夏季厌食应该怎么办吗?129
7. 您知道夏季爱出汗应该吃什么吗?130



8. 您知道夏季适合吃哪些食物吗?	131
9. 您吃过这些适合夏季养生的菜肴吗?	132
10. 您知道哪些养生茶适合夏季饮用吗?	134
11. 您知道夏季应该怎样锻炼身体吗?	135
秋 季	136
12. 您知道秋季容易发胖吗?	136
13. 您知道秋季适合吃哪些食物吗?	137
14. 您吃过这些适合秋季养生的菜肴吗?	138
15. 您知道哪些养生茶适合秋季饮用吗?	140
16. 您知道秋季应该怎样锻炼身体吗?	141
冬 季	142
17. 您知道冬季应该怎样调整饮食吗?	142
18. 您知道冬季适合吃哪些食物吗?	144
19. 您吃过这些适合冬季养生的菜肴吗?	145
20. 您知道哪些养生茶适合冬季饮用吗?	146
21. 您知道冬季应该怎样锻炼身体吗?	147

一、营养素

1. 为什么说营养素是生命、健康的基础？

俗语说，“民以食为天”。我们的健康是由我们吃进身体内的食物所决定的。我们吃进的每一种食物都会影响我们身体的功能。并且，在生命的各个阶段，身体需要不同，生活方式不同，各方面营养需要也会随之改变。

我国早在两千年前的《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”的著名理论。饮食、营养和健康的关系不言而喻。为了良好生长和正常的生活，你需要一系列的营养素。营养素是指食物中可给人体提供能量、构成机体组织成分和进行人体组织修复以及具有人体生理调节功能的成分，凡是能维持人体健康及提供生长、发育和劳动所需的各种物质都称为营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂类、膳食纤维、水以及各种维生素和矿物质。现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由自身合成、制造；无法自身合成、制造必须由外界摄取的有40余种，营养素是健康的基础，而健康是生命的基础，这些营养素不仅能维持身体的正常功能，而且能保持你的健康，让你不得某些疾病。机体获得合理的营养素，吃得科学会使你感觉良好，精神饱满，遇到压力能更好地应对。

但可惜的是，在这个食物丰盛到需要我们选择的时代，我们却显得有些不知所措。如何既吃得美味、营养、健康又能预防各种疾病？对于选择，我们必须慎重，因为错误或不当的选择在造成巨大浪费的同时会严重危害我们的健康，如当今危害人们健康的四大杀手——肥胖、高血压、糖尿病和高脂血症在很大程度上是长期饮食不当造成的。英国著名医学杂志的研究报告更是明确说明，在2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。相反，如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，我们的人均寿命将大大增加。因此，对营养素的了解和正确认识是迈向健康的第一步。

2. 富含蛋白质的食物有哪些？

富含蛋白质的食物有：牲畜的奶，如牛奶、羊奶、马奶等；畜肉，如牛肉、羊肉、猪肉、狗肉等；禽肉，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉等；蛋类，



如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋及鱼、虾、蟹等；还有大豆类，包括黄豆、大青豆和黑豆等，其中以黄豆的营养价值最高；此外，像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质含量均较高。

3. 为什么蛋白质不可过多食用？

蛋白质虽然是人体必需的重要营养素，但不是吃得越多越好。尤其是过多摄入动物蛋白，其中的氨、酮酸、铵盐、尿素过量，会产生多种对人体有害的毒素。过量蛋白质在分解过程中会产生大量酸性物质，肝脏须费力地将这些代谢废物转变成低毒性的尿素，释放到血液中，由肾脏排出，这样会加重肝、肾负担。此外，过多摄取蛋白质，容易使人体内钙质流失，造成骨质疏松。过多的蛋白质还会转变成糖原和脂肪在人体内储存起来，造成营养过剩、肥胖。所以，过多地摄入蛋白质也会造成高血糖、高血脂。

那么，到底每天摄入多少蛋白质才算合适呢？消化吸收的每克蛋白质产生16.7千焦（4千卡）热量。一个健康成年的轻体力劳动者，每天需要75克左右蛋白质。10~17岁的青少年，每天需要75~85克蛋白质。一般正常成人按每天、每千克体重1克来计算。150~200克煮熟的肉含有30~35克蛋白质，一大杯牛奶含有8~10克蛋白质，半杯的各式豆类含有6~8克蛋白质。所以一天吃150~200克煮熟的肉，喝两大杯牛奶，一些豆子，加上少量来自于蔬菜、水果和饭中的蛋白，就可得到60~70克蛋白质，足够一个体重60千克的长跑选手所需。若是你的需求量比较大，可以多喝一杯牛奶，或是酌量多吃些肉类、大豆类，就可获得充分的蛋白质。

4. 为什么支链氨基酸是延长我们寿命的氨基酸？

有一类氨基酸其侧链具有分支结构，称为支链氨基酸（一般称为BCAAs）。包括缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸。支链氨基酸对于那些想增加瘦体重和运动成绩的运动员非常受欢迎。通常的观点认为，支链氨基酸可以通过血液进入大脑，降低大脑的5-羟色胺的产生，而5-羟色胺可使人产生疲倦感。通过减少5-羟色胺的含量可减轻脑力疲劳。

当你想训练出更强壮、更有力的身体时，在细胞水平上刺激和给你的肌肉供能是必要的，支链氨基酸（缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸）组成几乎1/3的肌肉蛋白。支链氨基酸减缓肌肉疲劳，加速恢复，降低运动时其他氨基酸从肌肉中的丢失，并有助于机体吸收蛋白质。缺乏其中三者之一将导致肌肉

丢失。支链氨基酸是一种十分重要和有效的营养补剂，它可以帮助生物体自然地、没有任何副作用地增强肌肉或获得更多能量。不像其他氨基酸，支链氨基酸主要在肌肉中代谢，而不是在肝脏。所以，对于肝功损害、血氨增高的患者补充富含支链氨基酸食物，既可以补充机体蛋白质所需又可以减轻肝脏合成蛋白质的负担。

支链氨基酸刺激胰岛素的产生，胰岛素的主要作用就是允许外周血糖被肌肉吸收并作为能量来源。胰岛素的产生也促进肌肉对氨基酸的吸收。支链氨基酸既有合成作用，也有抗分解作用，因为它们可以显著增加蛋白质合成，促进相关激素的释放，如生长激素（GH）、IGF-1（胰岛素样生长因子-1）和胰岛素以及有助于维持一个合理的睾酮/皮质醇比例。

最新研究表明，支链氨基酸还有延年益寿的作用。在实验过程中，研究人员给被试小白鼠喝的水里加入了这3种支链氨基酸，结果发现，它们的寿命平均达到了869天，而普通小白鼠则只能存活大约774天。也就是说，支链氨基酸使小白鼠的生命延长了12%。

在延长寿命的同时，小白鼠的机体内还发生了一系列积极的生物反应，比如细胞得以摄取更多的能量、减少自由基等。自由基是机体氧化反应中产生的有害化合物，具有强氧化性，可损害机体的组织和细胞，进而引起慢性疾病及衰老效应。经过这些体内变化，小白鼠看起来充满活力，而且肌肉协调能力有所提高。

富含支链氨基酸的食物包括：鱼、虾、鸭、去皮鸡肉、牛奶、黄豆、玉米、小米、糯米、菜花、小红枣等。

5. 脂肪应该如何摄取？

油脂热量高出蛋白质和糖类2倍多，摄取过多的热量，会导致体内胆固醇和甘油三酯合成过快，而极端地限制热量的摄取，会降低高密度脂蛋白胆固醇的含量。有的脂肪吃多了就容易得心脏病、高血压、糖尿病、肥胖症等疾病；而有的脂肪对我们的健康有好处。那么，到底吃好还是不吃好，如何摄取才算科学呢？国外营养学界建议，把食用油脂的摄取量由总热量的40%降为30%，其中饱和脂肪酸之摄取量不多于10%，单不饱和脂肪酸要高于10%，而多不饱和脂肪酸要低于10%。也就是说，膳食结构中要降低脂类总量和改善各种脂肪酸摄取的比例合理性。同时，也有人认为，亚油酸、 α -亚油酸、单不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸的摄取应分别不超过膳食脂肪摄取总



量的5%、3%、10%和15%。2000年，日本的脂质比例推荐量是，饱和脂肪酸：单不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸为3：4：3，这与过去的1：1：1已有所改变。通常，由于动物油含较多的饱和脂肪酸，容易使人发胖，所以建议不多食用，选择含单不饱和脂肪酸较多的植物油，如橄榄油和花生油等，每人每日摄油量25克。要改变炒菜方式，多用煮、卤、蒸、凉拌等烹调方式来取代炒，少吃煎炸食物，多吃鸡肉及鱼，少吃肥肉，多吃蔬菜、水果，养成均衡饮食的习惯。蔬果类中如山楂、大蒜、香菇、韭菜等，都有减低脂肪的作用。

6. 富含脑黄金（DHA）的食物有哪些？

由于人体自身难以合成足够的DHA补充大脑，故必须摄入DHA来弥补，否则将导致脑功能障碍，如记忆力下降和脑细胞间的信息传递能力下降，视觉、听觉、嗅觉等能力衰退。究竟哪些食物中含有较为丰富的DHA呢？

（1）母乳：初乳中DHA的含量尤其丰富。不过，母亲乳汁中DHA的含量取决于三餐的食物结构。日本的母亲吃鱼较多，乳汁中DHA含量高达22%，居全球第一；其次为澳大利亚，约为10%。

（2）鱼类：DHA含量高的鱼类有鲭鱼、鳀鱼、鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、竹荚鱼、旗鱼、金枪鱼、黄花鱼、秋刀鱼、鳕鱼、带鱼、花鲫鱼等，每100克鱼中的DHA含量可达1000毫克以上。就某一种鱼而言，DHA含量高的部分又首推眼窝脂肪，其次则是鱼油。

（3）干果类：如核桃、杏仁、花生、芝麻等。其中所含的 α -亚麻酸可在人体内转化成DHA。

（4）海藻类等。

7. 怎样选择健康的碳水化合物食物？

既然过量摄食一些碳水化合物食物能引起肥胖和疾病，那么要避免这种问题的发生，就应该选择健康的碳水化合物食品，也就是生血糖指数低的碳水化合物。

我们每天摄入碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、各类谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱米等）、各类水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、红薯等）等。