

农村食物

25

与食品营养常识



「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的。主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之二十五

农村食物与食品营养常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村的营养现状	(1)
目前国人的营养健康状况	(1)
中国营养调查的结果	(1)
营养过剩与营养不良是怎么回事	(2)
营养素的摄入多多益善吗	(2)
十种主要营养素及其来源	(3)
重要的营养素——铁	(3)
说说营养元素——锌	(4)
说说营养元素钙	(6)
重要的营养元素——硒	(7)
说说维生素	(7)
黄豆是微量元素库	(8)
农村老年人更适宜吃豆腐	(9)
说说绿豆的营养价值	(10)
蛋白质是生命的物质基础	(11)
鸡蛋营养价值高	(11)
松花蛋的营养价值	(12)
微量元素与健康有何关系	(13)
科学补碘	(14)

第二章 日常食物中的营养价值	(16)
小麦的营养价值	(16)
小米的营养价值	(17)
常见食物中的营养之最	(17)
稻米的营养价值	(17)
玉米的营养价值	(18)
蔬菜按营养成分分哪几类	(19)
说说大白菜	(19)
夏蔬佳品西红柿	(20)
茶叶是健康饮食佳品	(21)
黄瓜的营养价值	(22)
尖辣椒的营养价值与吃法	(22)
亦菜亦药的香椿	(23)
营养价值高的蘑菇	(23)
海 带	(24)
吃野菜更营养	(24)
说说腊肉的营养价值	(25)
吃冻肉比吃鲜肉好吗	(25)
说说羊肉	(26)
牛肉是营养佳品	(26)
狗 肉	(27)
西 瓜	(28)
葡萄能健脑延年	(29)
山 楂	(29)
牛奶营养价值极高	(30)
核 桃	(32)
花生是农民养生保健的“长生果”	(33)

谈谈红枣	(34)
说说农村山区的“野味”山果	(37)
鱼类的营养特点	(38)
鱼脑补脑	(39)
高脂和高糖甜食要少吃	(40)
动物油与植物油哪个好	(41)
醋	(42)
蜂 蜜	(43)
酱 油	(44)
第三章 不良的营养饮食习惯	(45)
说说酗酒的危害	(45)
啤酒不是人人都适合喝	(46)
农村家庭饮食要荤素搭配	(47)
细嚼慢咽更利于健康	(48)
饭后喝浓茶害处多	(49)
农村饮食要注意平衡膳食	(50)
说说农村的饮水问题	(52)
科学饮水应注意的事项	(53)
细粮好还是粗粮好	(54)
粗茶淡饭健康久	(54)
农民健康长寿的饮食忠告	(55)
过食的危害	(56)
说说吃早餐的重要性	(56)
第四章 营养健康小窍门	(58)
说说蔬菜的烹调度	(58)
绝对素食好吗?	(60)
消毒越多越好吗?	(61)

日常食盐量多少才科学?	(62)
农村人多吃补品好吗?	(63)
餐前的健康习惯	(64)
家庭主妇如何烹调炒菜更营养	(65)
食品安全的十大“黄金定律”	(65)
农村劳动力的健康饮食安排	(66)
小心腌菜中的亚硝酸盐中毒	(67)
家庭进补要区分年龄段	(68)
营养对癌变的影响	(69)
常见的饮食致癌因素	(73)
如何吃鸡蛋更有营养?	(74)
蔬菜生吃的学问	(75)
日常饮食需防癌	(77)
如何预防食物中毒	(78)
正确使用调味品	(79)
第五章 农村健康饮食宜忌	(80)
不宜常吃、多吃油条	(80)
肥胖者饮食宜忌	(81)
忌空腹饮酒	(83)
忌吃过烫、过热的食物	(83)
胡萝卜不宜生吃	(83)
饺子馅不用挤水	(84)
不宜蹲着吃饭	(84)
方便面不宜长期食用	(85)
食盐不宜长时间存放	(85)
不宜喝久存的低度酒	(85)

第一章 农村的营养现状

目前国人的营养健康状况

营养是我国进入全面建设小康社会的重要指标之一。据有关数据显示,中国人的健康状况不容乐观,人类 70% 的疾病来自饮食,其中 50% 的癌症与饮食有关。世界卫生组织最近颁布的世界各国人均健康寿命排列名次,中国排在第 81 位,而和我们一水之隔的日本排在第 1 位。健康寿命是指,减去一生中生病的时间的寿命。胖人越来越多,造成这种情况的主要原因是很多人都是“营养盲”,胡吃乱喝的,这样会严重影响后半生的健康,有些人 40 岁不到就病秧秧,这对自己是折磨,对家庭是沉重的负担。因此,每个农民朋友都应学点营养健康知识,多关心自己的身体,少生病、少吃药,健健康康地过一生。目前农村地区,尤其是农村学生尤其贫困地区儿童的营养和发育状况令人担忧,如果这个时期孩子们的营养不足,将造成智商下降,同时还会影响他们的心理承受能力和身体免疫力,使得他们易感传染病、易患多发病。

中国营养调查的结果

中国第三次营养调查采用分层多极整群随机抽样。

调查采用称重记账法,调查了居民 3 天的食物消耗量,以及连续 3 天 24h 回顾法获得个人食物消耗量;再以各种食物的成分推算出人均各种营养的摄入量。

调查结果是这样的:

- (1)蛋白质 62% 来自谷类;
- (2)人均蛋白质摄入量为每天 68g;
- (3)谷类提供 67% 的热量;
- (4)脂肪提供 22% 的能量;
- (5)动物脂肪占膳食脂肪的 40%。

营养过剩与营养不良是怎么回事

目前,国人的饮食营养存在两种偏向特征,一种人营养过剩,一种营养不良。

(1)营养过剩吃的食物多为高脂肪、高热量、高蛋白和低纤维食品,城市中有 60% 的人超重,其中 25% 的人属于肥胖。

(2)营养不良有 10% 的人属于极瘦型,多出现在农村地区。有的贫困县营养不良的人数为 20% 以上。营养不良容易造成贫血、结核、神经衰弱等病。不正常的营养状况直接影响人的免疫力、大脑的心肺功能。

2005 年 10 月,国家某专门机构公布的一项全国营养与健康综合性调查结果,农村地区的儿童营养不良状况仍然比较严重,5 岁以下儿童生长迟缓率和低体重率分别为 17.3% 和 9.3%,贫困农村分别高达 29.3% 和 14.4%,生长迟缓率以 1 岁组最高,农村平均为 20.9%,贫困农村则高达 34.6%,说明农村地区婴儿辅食添加不合理的问题非常严重。此外,奶类、豆类制品摄入过低仍是全国普遍存在的问题。

营养素的摄入多多益善吗

随着生活水平的提高,人们对营养问题越来越关心,但是由于过去对营养知识普及得不够,有些人错误地以为营养素的摄

人是多多益善,因而容易产生危害身体健康的严重后果。

许多营养素,尤其是某些脂溶性维生素和微量元素,摄入量过多则可产生中毒现象,这和药品治疗的道理一样,对这一卫生知识现在应该大力宣传,以引起人们的注意。

十种主要营养素及其来源

蛋白:肉、禽、鱼、干豆、青豆、蛋、奶酪、果仁、瓜子。

糖:谷物、土豆、干豆、玉米、面包、糖。

脂肪:酥油、豆油、奶油、人造黄油、色拉油、咸肉、香肠、果仁、瓜子、花生油。

维生素 A:肝、胡萝卜、白薯、绿叶蔬菜、奶油、人造黄油。

维生素 C:菜花、柠檬、柑橘、番木瓜、芒果、草莓、卷心菜、土豆、西红柿、绿叶蔬菜。

维生素 B₁:瘦肉、果仁、粗粮、主副食营养品(诸如粗面包、强化麦片)。

维生素 B₂:肝、牛奶、酸乳酪、绿叶蔬菜、粗粮、营养丰富的粮食制品。

烟碱酸(抗癞皮病维生素):肝、肉、家禽、鱼、花生、粗粮、营养丰富的粮食制品、干豆、青豆、果仁。

钙:牛奶、酸乳酪、沙丁鱼、带骨大马哈鱼、肉卷、蔬菜、芥末、萝卜叶。

铁:牛羊肉、肝、强淀粉、梅脯汁、干豆、青豆、绿叶蔬菜、粗粮、营养丰富的粮食制品。

重要的营养素——铁

调查食物摄入数据,结果发现,中国人每天摄入铁已达到 RDA 要求,但在进行调查饮食的同时又测定了 10 万人的血红

蛋白,发现缺铁性贫血仍十分严重和普遍。有的地区患缺铁性贫血的老年人达40%、女性达25%、儿童达30%。

据调查后分析,中国居民食用的铁,主要来自于大米、坚果、黑叶蔬菜等植物中的非原血红素铁,其利用率较低,吸收率也远远低于动物性食物中所含的铁。

(1)功能:形成血液中血红蛋白,将氧从肺转移到身体其他部分。

(2)食物来源:杏、菜豆、啤酒酵母、蛋、绿叶菜、坚果、向日葵子、小麦胚芽、谷粒。

(3)缺铁表现:头痛、面色苍白、体弱、疲劳、抵抗传染病能力下降。另外,中国人食用量最大的谷物中,含有浓度较高的植物酸,植物酸会明显抑制铁的吸收。所以,尽管摄入了一定量的铁,但真正被人体吸收的铁并不能满足人体的需要,仍然广泛存在着贫血现象。

对我国各地的调查发现,在农村人群中缺铁现象还是相当普遍的,尤其是一些经济较落后、以植物性食物为主要食品的农村中。造成缺铁的原因很多;但从我国的实际情况来看,食物中铁的吸收率太低是一个重要因素。

说说营养元素——锌

锌被称作“生命之花”,是中国人缺乏的营养素之一,尤其是儿童、青少年缺锌比较严重,已影响部分儿童、青少年智力和身高的正常发育。

锌是一种很微妙的矿物质,在近二十年来才被科学家们认识到,它是人体中不可缺少的基本元素之一。

锌可帮助人体的细胞分裂。如果缺乏锌,人便变成夜盲。锌还可以使人更聪明。科学家对老鼠进行过试验,服用额外数

量锌的一组老鼠,比对照组在迷宫中找到出口的时间快得多。

人们如果受伤或动手术,锌可以把组成新的细胞的蛋白质和把这些新生细胞结合起来的骨胶原大量地和快速地运到受伤部位,从而使伤口愈合加快。在医院进行的试验证明,服锌片的一组手术病人平均在手术后 18 天即出院,而对照组为 37 天,相差竟达 19 天。

锌对健美的皮肤是不可缺少的重要成分。它还可治疗脸上的粉刺、痤疮和各种丘疹和疙瘩等。瑞典的医生们进行了试验,他们给长粉刺的病人服用 135mg 的锌,经过三个月后,这些病人的粉刺都减少 70%,他们还进行另一种试验,把病人分为 3 组,分别给他们服用锌、维生素 A 和锌加维生素 A。经过三个月的疗程后,第一、三组服用锌的病人,他们的粉刺减少 80%,而第二组只减少 30%。

锌还可以使人对甜味的味觉增加,减少了对糖的依赖性,因而又是减肥的手段。有些巧克力成瘾者,便采用“锌食谱”进行治疗。

锌还可与维生素 B₆ 一起治疗精神分裂症等等。

人体每天对锌的需要并不多,一般 15mg 便够了,但仍有不少人患锌不足症,尤其剧烈运动和耐力项目的运动员和重体力劳动者,每小时可出汗几公升,而每一滴汗都含有少量锌。这些人如果不服用锌片,单从食物中摄取锌是不够的。据美国对长跑运动员的调查,有 23% 的人锌水平较低。此外,很多食物在加工过程中使锌大量损失,如罐头食物中锌的含量较少,白面在加工中损失 75%,含铜成分多的食物锌则被挤走了,服用避孕药片也影响对锌的吸收。

食物中含锌丰富的有:海味(最丰富的是蚝)、牛肉、家禽、豆类、坚果仁(如核桃等)、瓜子类和麦芽等。

(1)功能:维持血液中正常的维生素 A 水平,活化许多酶,使皮肤健康。

(2)食物来源:肉、奶酪、蛋、鱼、青豆、羊肉、坚果、谷粒、小麦胚芽。

(3)缺锌表现:肉食癖、味觉迟钝、男子第二性征发育不全。

说说营养元素钙

成人每天钙的生理需要量是 300 ~ 500mg,而膳食中钙,以及各种钙药品和钙保健品中钙的吸收率为 30% ~ 40% 左右,那么,每日钙的膳食供给量则应至少为 750 ~ 1250mg。不同年龄、不同生理状况,对钙的生理需要量并不相同,因此膳食供给量也不相同。例如:青少年处于快速生长高期,他们对钙的生理需要量超过成人;孕妇除满足自身钙需要外,还要供给胎儿,她们对钙的需要量高于普通成年女子;哺乳母亲也是一样,她们同时要满足婴儿钙的生理需要,一人需要母婴二人的钙生理需要量。

2002 年中国居民营养与健康状况调查数据表明,全国 31 个省 132 个县 23 470 户,其中城市 7 687 户,农村 15 783 户,调查人数为 68 962 人,膳食调查采用连续 3 天 24h 回顾法食物记录数据及称重记账法记录的家庭调味品消费量数据,结果各年龄组的钙的摄入量均较低,在各年龄组男性钙的摄入量均高于女性,城市人群高于农村人群,大多数人的摄入水平只达到适宜摄入量(AI)的 20% ~ 60%,达到 AI 的人群不足 5%,11 ~ 13 岁年龄的青少年达到 AI 的人数最少,在 1.1% ~ 1.7% 之间。

中国居民的钙主要来源于蔬菜、豆类及制品、面、米及其制品,分别占 35.2%、13.9%、11.2% 和 9.1%,奶及其制品只占 4.3%。这说明:中国城乡各年龄人群钙的摄入量不足,处于青春发育期的儿童青少年是钙缺乏的重点人群。

对于我国大多数居民来讲,问题出在膳食钙供给严重不足上,当然应当通过膳食途径增加钙的供给,但也并不一概否定药补的作用。有些人由于种种原因,只通过膳食不能满足钙的供给;也有些人已经发生了钙缺乏性疾病,如佝偻病、骨质疏松或骨质增生等。这两种情况,除努力增加膳食钙供给外,还应口服含钙药品或含钙保健食品。

无论什么人种,也无论男女,一生都面临着缺钙危险,因此一生都要补钙,补钙是终生工程。正所谓钙到用时方恨少,补钙需从儿童少年开始。

重要的营养元素——硒

中国人均每天摄入量为 $42\mu\text{g}$,离 RDA 要求相差 11.7%,属中国人缺乏的营养素。中国因地质的特点,位于从东北至西南一条带上的 14 个省区缺乏比较严重,这些地区尤其要注意克山病的预防。

- (1)功能:阻止细胞的氧化。
- (2)食物来源:米糠、大蒜、洋葱、金枪鱼、小麦胚芽。
- (3)缺硒危害:有可能形成癌症。

说说维生素

维生素是维持人体健康、促进生长发育和调节生理功能所必需的有机化合物。

维生素既不参加组织构成,也不供给热能,但它们通过调节代谢及辅助已经消化的食物进行生化反应,并释放能量,从而对维持身体健康起着积极的辅助作用。由于人体对它们的需要量相对较少,因此又被称为微量营养素。

人体对维生素需求量不大,但绝对不可缺少。体内维生素

缺乏,会导致物质代谢障碍,影响正常生理机能,严重的还会由此而引起病症。根据维生素溶于脂肪和溶于水中的溶解性质的不同,又分水溶性维生素和脂溶性维生素。

全国人均每天摄入维生素 B₁ 的量为 1.2mg,离 RDA 的要求差 11.3%,属中国人缺乏的营养素。经分析,因城市居民已广泛使用精白米面,而维生素 B,主要含在大米、小麦的表面上,所以城市居民实际缺乏情况比调查数据还要严重。

全国人均每天摄入维生素 C 的量为 100.2mg,已达到 RDA 的 100mg 的要求。但是,维生素 C 主要来源于蔬菜中,中国居民饮食上习惯食用煮熟的蔬菜,其中多数维生素 C 已被破坏。有文章分析中国居民维生素 C 的实际摄入量仅达 50mg。

黄豆是微量元素库

人们通常说黄豆就是大豆,提起黄豆的营养价值,人们首先想到的是黄豆汁含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、B₂ 以及尼克酸等。其实,黄豆的营养价值远非这些。现研究发现,黄豆中含有丰富的微量元素。

测定结果表明,在 1 000g 黄豆中含镁 2 236.7mg、钙 2 592.0mg、锰 27.8mg、铁 184.1mg、铝 15.5mg、锌 16.1mg、铜 15.6mg、钴 3.9mg、锶 3.9mg、镍 0.4mg、氟 1.5mg、铬 0.5mg、硒 0.3mg、钼 0.3mg。这些元素在黄豆中的含量明显高于同一地区其他作物中的含量。

微量元素在人体内具有促进酶的催化作用,参与激素的分泌和新陈代谢,与人体免疫功能、生长发育有密切关系。

研究发现,人体摄入钙、镁、锰、硒、钴、锌等不足,或摄入铜过多,都会导致高血压、冠心病和中风等病发生。

为改善农村学生,特别是贫困地区儿童的营养和发育状况,

中国青少年发展基金会和和某商业公司公司经过考察和试点,并根据国家“大豆行动计划”试点学校的情况,启动了“健康之旅”,即向希望小学捐赠豆奶粉,同时改善学校饮用水设施,确保孩子们能适时补充营养。“健康项目”正式启动后,56所贫困地区的可口可乐希望小学的2万多名师生将从中受益。中国青少年发展基金会这位负责人表示,希望能有更多的部门和企业关注、关心农村孩子的营养健康问题。

有关人士认为,我国是一个发展中国家,目前还有4000多万人没有解决温饱,儿童和青少年营养不良问题在一些地方还比较突出。我国是“大豆的故乡”,解决贫困地区孩子的营养问题,应充分利用丰富的大豆资源,造福于民。结合国情组织开展的“大豆行动计划”,不仅能解决农村孩子优质蛋白质不足的问题,而且还能促进我国大豆产业的发展。

农村老年人更适宜吃豆腐

豆腐物美价廉,深受农民朋友的喜爱,专家告诉我们,农村中老年人更适宜吃豆腐,八宝豆腐是康熙皇帝一生中最喜欢吃的御膳,特别是到了老年更是每天必进之膳。据说康熙皇帝由于十分偏爱吃八宝豆腐,有时竟把此菜的烹调方法如赐赏物一样赐给宠臣。所以八宝豆腐才传到民间,成为当今京杭名肴之一。

康熙为什么爱吃豆腐?他认为:“豆腐味美,富有营养,易于消化。”其实,豆腐的功能早在我国古药书中就有记载。李时珍在《本草纲目》中就写道:“豆腐有宽中益气和脾胃,消胀满,下肠浊气”以及“清热散血,延年益寿”等功能。

现代医学证实,豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外,对齿、骨骼的生长发育也颇为有益,在造血功能中可增

加血液中铁的含量。豆腐不含胆固醇,为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴,也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素,有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能。豆腐中的甾固醇、豆甾醇、配糖体皂苷均是抑癌的有效成分。此外,患肥胖病的人,如常吃豆腐,有良好的治疗和预防作用。

豆腐和别的药物、食物掺和,其疗效范围更广,效果更佳。用豆腐、杏仁、麻黄煎服,治疗支气管哮喘受凉发作;葱炖豆腐,可治感冒初起,每日食3~5次;用鲜鲤鱼(或鲜鲫鱼)与豆腐共煮,可治疗麻疹出齐尚有余热者,也可用以下乳;葱煎豆腐,可用于水肿膨胀、慢性肾炎水肿者;豆腐萝卜汤,可用于痰火吼喘;豆腐红糖共煮,可用于吐血等等。至于豆腐皮、豆腐浆、豆腐渣、豆腐泔水、豆腐锅巴等也都可以入药。

说说绿豆的营养价值

绿豆又名胡豆、罗汉豆。它由于营养丰富,用途广泛,被李时珍赞为“济世良谷”。那么它有哪些营养和用途呢?

绿豆的营养价值很高,含有丰富的碳水化合物、蛋白质、多种维生素和无机盐。据测定:每100g中含蛋白质23.8g,脂肪0.5g,碳水化合物58.8g,钙80mg,磷360mg,铁6.8mg,胡萝卜素0.22mg,硫胺素0.53mg,核黄素0.12mg,烟酸1.8mg。绿豆蛋白质中赖氨酸含量较高,含硫氨基酸较低。碳水化合物主要是淀粉,可用作食品工业的重要原料,特别适合制粉丝,也可做绿豆粥、饭等,绿豆以水浸生芽做菜,其食用价值堪称谷豆中的佼佼者。

中医认为,绿豆味甘、性寒,有清热解毒、消暑利水等功用,自古以来就以能被作为药用而备受重视。适用于中暑烦渴、食

物中毒、药草中毒等,也适用于高血压。以绿豆汤当茶饮,对防治咽喉肿痛、大便燥结等有效。绿豆果皮称绿豆衣,其清热解毒作用比豆肉强,适用于眼病,有明显退翳明目的作用。

蛋白质是生命的物质基础

蛋白质是人类及所有动物赖以生存的营养要素。

蛋白质是细胞组织的重要组成部分,是生命的物质基础。体内蛋白质含量约占体重的 17% ~ 18%。蛋白质是体内一些生理活动性物质,如酶、激素、抗体的重要组成部分。是维持体液碱平衡和正常渗透压的重要物质。每克蛋白质在体内还可产热 4kJ。当膳食中蛋白质不足时,可引起人体生长发育迟缓,或体重减轻、肌肉萎缩,容易疲劳、贫血、创伤不易愈合,对传染病抵抗力下降和病后恢复缓慢等。严重缺乏时,可出现营养不良性水肿。

在发达国家中,人们需要的蛋白质有 56% 是来自肉、蛋、奶、鱼,有 34% 来自粮食;而在一些生活条件较差的第三世界国家中,仅有 21% 的蛋白质来自肉、蛋、奶、鱼。

畜肉、内脏、禽畜血、禽蛋、水产品、大豆、豆制品、花生等中都蕴含着丰富的蛋白质。

鸡蛋营养价值高

鸡蛋是农村人们日常生活中主要的蛋白质营养摄入食品之一,它其中含有丰富的营养。鸡蛋含有丰富的营养,有人说它是“人类理想的营养库”,营养学家则称它为“完全蛋白质的模式”。人们虽然说不出它的具体营养价值,但无论出生几个月的婴儿还是无牙的老人,人们总忘不了给他们吃鸡蛋以补充营养。鸡蛋对中国人来说,已不是什么奢侈品,但从营养学意义上