

◎ 最科学、最全面、最实用的营养妙方

新编

吕叔春/编著

家庭实用医疗保健营养全书

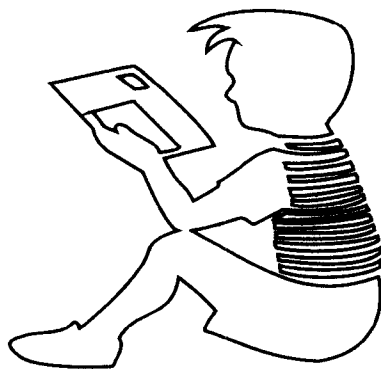
XinBianJiaTingShiYong
YiLiaoBaoJianYingYangQuanShu

- 了解营养素：它是人体大厦的“砖石”
- 食物的营养价值：了解它才能摄入它
- 合理膳食与合理烹调：最佳才是最好
- 生理条件与营养：合理安排莫超标
- 特殊作业环境与营养：开一个好“偏方”
- 营养治疗：吃喝出健康
- 实用保健食物：健康精品

中国盲文出版社

新编家庭实用医疗保健营养全书

吕叔春 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭实用医疗保健营养全书/吕叔春编著. —北京:中国盲文出版社,2003.4

ISBN 7-5002-1800-1

I. 家... II. 吕... III. ①合理营养-基本知识 ②营养卫生-基本知识 IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023552号

书 名:新编家庭实用医疗保健营养全书

编 著 者:吕叔春

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮 政 编 码:100072

电 话:010-83893585

印 刷:北京金马印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/24 印张:21.54 字数:460千字

版 次:2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1800-1/R·320

定 价:38.80元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换



前 言

现在快速的生活节奏,先进的医疗制度,使得人们有意识地注意膳食的升级,要求人们从温饱型转向营养型,向健康长寿迈进。家庭实用营养食品已被世人普遍看好,同时人们也渴望更多地去了解营养健康方面的知识,用于指导饮食、增强体质。

为了我们的健康,为了我们能更好在琳琅满目的商品市场上有所取舍,保障我们的健康和愉快的生活,编者推出《家庭实用医疗保健营养全书》一书,全方位地为我们的日常饮食营养提供建议和忠告。书中各个章节谈论了人体生理和营养的基本知识、整个人生不同年龄阶段、不同环境和生活方式下的营养问题及饮食安排。本书共涉及上千个问题,从与营养和饮食相关的生理知识、人体所需的各种营养素的作用、各类食品的营养价值、食品选择与储藏,到各类营养疾病的防治、食品污染和中毒的预防与处理等,全面详实地帮助我们解决每天生活中所面临的饮食与营养两大难题。本书共分为八章:

- 第一章 了解营养素——它是人体大厦的“砖石”
- 第二章 日常基本实用食物——人生命的养料
- 第三章 实用保健食物——给你青春给你美丽
- 第四章 合理膳食与合理烹调——最佳才是最好
- 第五章 生理条件与营养——合理安排莫超标
- 第六章 特殊作业环境与营养——开一个好“偏方”
- 第七章 营养治疗——吃喝出健康



新编家庭实用医疗保健营养全书

第八章 食品卫生——干干净净,吃了没病

本书的特点是把食品的选择、配餐、营养和健康等问题统一起来。本书融合理论与实例,帮助我们更好地安排丰富多彩的膳食,使我们益寿延年。营养健康是人一生中最重要、最宝贵、最坚固的资本,有了这一资本才有更多的精力去创立事业及处理其他事件。本书是健康生活的指南针,是科学饮食的康庄大道,是永葆青春的化妆品,为我们读者提供了一流的营养套餐。

亲爱的读者朋友们,健康从营养开始!希望我们能认真读完此书,从中受益,使自己天天快乐,健康长寿。

编者

2003年4月

日常生活
的最佳健康帮手

目 录

第一章 了解营养素——它是人体大厦的“砖石”

一、能量：维持生命的燃料	(001)
1、能量平衡的调节	(001)
2、对能量代谢的适应	(003)
3、影响能量需要量的因素	(003)
4、能量单位及换算系数	(005)
二、蛋白质与氨基酸：打造人体的材料	(006)
1、蛋白质的生理功能	(007)
2、蛋白质的质量及必需氨基酸	(008)
3、蛋白质的消化、吸收与代谢	(009)
4、氮平衡及其影响因素	(011)
5、蛋白质的需要量与供给量	(012)
三、脂肪：热能的发电站	(014)
1、脂肪和类脂	(014)
2、脂肪的分解与运输	(015)
3、脂肪摄入的二、三、四比例	(016)

四、碳水化合物(糖类)	(018)
1、糖类的分类	(018)
2、碳水化合物的消化、吸收与代谢	(020)
3、人体糖的储存及利用	(021)
4、碳水化合物在膳食中的地位	(022)
五、水——维持生命的液体	(023)
1、生命之水	(023)
2、饮食中的水与营养	(024)
3、硬水与软水	(026)
4、不能用饮料替代白开水	(027)
5、争议不休的氟化水	(027)
6、自来水也需再处理	(028)
六、维生素:维持机体健康必备的营养素	(030)
1、人体需要的维生素	(030)
2、人体每日维生素需要量	(031)
3、维生素 A 与胡萝卜素	(031)
4、维生素 B ₁ :维持生长的必需营养	(033)
5、维生素 B ₂	(034)
6、维生素 B ₃ (泛酸)	(035)
7、维生素 B ₆	(035)
8、维生素 B ₉ (叶酸)	(036)
9、维生素 B ₁₂	(037)

10、维生素 C	(038)
11、维生素 D	(041)
12、维生素 E	(042)
13、维生素 H(生物素)	(043)
14、维生素 K	(044)
七、矿物质:体液与蛋白质的好朋友	(045)
1、无机盐	(045)
2、每日矿物质需要量	(046)
3、支撑人体骨架——钙	(047)
4、骨头发光的源点——磷	(049)
5、细胞水库管理员——钠与氯	(050)
6、与心血管息息相关——钾	(051)
7、降血压的英雄——镁	(052)
8、排毒神手——硫	(054)
八、微量元素:压缩的精华	(055)
1、补血真剂——铁	(056)
2、成长的助推剂——锌	(058)
3、全能选手——铜	(061)
4、减缓氧化与衰老——硒	(062)
5、甲状腺肿的克星——碘	(064)
6、钙和磷的好助手——氟	(066)
7、生物半导体——锗	(066)

8、胰岛素的辅佐者——铬	(067)
9、犹抱琵琶半遮面——锰	(068)
10、同胞兄弟的道德行为指标——钴	(068)
11、不孕的疑因——镍	(069)
12、克山病与食道癌的救星——钼	(069)
九、生命的火花——酶	(070)
1、食用酶	(072)
2、酶的使用	(072)
3、膳食纤维分类及来源	(073)
4、每日所需摄取的纤维素	(074)
5、人体老化的根源——自由基	(075)
十、中国人营养状况现状	(079)
1、食物构成	(079)
2、各种营养素占供给量标准的百分数	(080)
十一、全面盘点你的营养状况	(082)
1、体重与标准体重	(082)
2、身高	(083)
3、身高-体重	(083)
4、年龄-体重	(084)
5、年龄-身高	(084)
6、身高与体重百分位	(084)
十二、瘦人如何增加体重	(085)

十三、怀孕妇女营养状况评价	(086)
---------------	-------

第二章 日常基本实用食物——人生命的养料

一、谷类：中国人的主食	(087)
1、大米：南方人的最佳伙伴	(088)
2、小麦粉(附麦油、麦苗粉)：北方人的最佳朋友	(090)
3、玉米：抗癌之神	(092)
4、荞麦：谷物营养我第一	(093)
5、燕麦(附麦片)：万能谷物，无所禁忌	(094)
6、大麦(附大麦芽)：啤酒的主要原料之一	(095)
7、小米：北方祖祖代代的主粮	(096)
8、高粱：癞皮病的克星	(097)
9、薏苡仁：孕妇少用为妙	(098)
10、黍子(附糜子)：古代之社稷	(099)
二、豆类：一流的保健品	(100)
1、大豆：营养学家最推崇的食物	(101)
2、绿豆：消暑解毒的良药	(103)
3、赤豆：“心之谷”	(104)
4、豌豆(附青豌豆角、豌豆叶)：抗癌防癌看我的	(104)
5、蚕豆(附青蚕豆角)：益气健脾	(106)
6、扁豆：要煮熟，防中毒	(107)
7、刀豆：颇具抗癌功能	(108)
8、豇豆：补肾健胃	(108)

9、菜豆:镇痛之宝	(109)
10、豆芽:护肤养颜,保你青春	(110)
11、豆腐(附豆腐乳):能防血管硬化	(112)
12、豆腐干(附百叶):豆腐的变异	(114)
13、腐竹(附豆棒):润肺养阴	(115)
14、醋豆:降低血脂的良药	(117)
三、根茎类:绿色无污染食物	(118)
1、薯(附薯叶):天下第一食品	(118)
2、豆薯:生津止渴,健胃强阴	(120)
3、山药(附珠芽):补虚益肾精	(121)
4、莲藕:养心生血,养胃消食	(122)
5、马铃薯:补气健脾,补血强肾	(123)
6、芋头(附魔芋):疗热止渴,添精益髓	(125)
7、荸荠:清热血津,凉血解毒	(126)
8、慈姑:活血通便,润肺止咳	(127)
9、粉葛:除脾胃虚热,散郁火	(128)
10、百合:养心安神,温肺止咳	(129)
11、何首乌:补肝肾,益气血,乌须发,通便秘	(130)
12、甜菜:清火解毒,补中开胃	(131)
13、萝卜(附萝卜缨、莱菔子):养血润肤,润肺化痰	(132)
14、胡萝卜:抗癌功效特佳	(134)
15、洋葱:清热化痰,解毒杀虫	(135)

16、苜蓝:宽胸止咳,清神明目	(136)
17、大头菜:开胃消食,利湿解毒	(137)
18、榨菜(附棱角菜、抱儿菜):增食通便	(138)
19、铃铛菜:生津止渴,养阴润燥	(139)
20、蕻白:散结定痛,补虚解毒	(139)
21、菊芋:利水消肿	(140)
22、淀粉(附粉皮、粉条):医药及轻工业产品原料	(140)

第三章 实用保健食物——给你青春给你美丽

一、家常饮料的保健	(143)
1、茶:中国国宝	(143)
2、咖啡:振奋精神,增进食欲	(145)
3、酒:切勿天天酒中泡	(146)
4、醋:酸中治病	(149)
5、豆浆:补充蛋白质的佳品	(150)
6、巧克力	(151)
二、瓜果的保健	(151)
1、苹果:解暑除烦,涩肠止泻	(151)
2、猕猴桃:生津止渴,解热通淋	(152)
3、生姜:解表散寒,温胃解毒	(152)
4、柿:润肺化痰,治病止血	(153)
5、香菇:益气补虚健胃	(153)
6、海带:消瘤化痰利尿	(154)

7、苦瓜:消暑明目,止渴解毒	(154)
8、香蕉:润肺肠,通血脉,填精髓	(155)
三、肉蛋奶的保健功效	(155)
1、鸡:益脏健胃,强筋活血	(155)
2、鸭:滋阴补肾,除痨止咳	(156)
3、猪肉:滋阴补肌,润肠养胃	(156)
4、羊肉:补精血,益虚劳	(157)
5、牛肉:补中益气,健脾强筋	(158)
6、鸡蛋:清热解毒,润肺止咳	(158)
7、牛奶:生津润肠补虚身	(159)
四、常用补品的保健功效	(161)
1、芝麻:补血润肠,通乳养发	(161)
2、银耳:滋阴润肺,益气和血	(161)
3、桂圆:养血安神,补虚心脾	(162)
4、红枣:保肝抗癌,抗菌镇咳	(162)
5、蜂蜜:清热解毒,润燥止痛	(163)
6、蜂乳:抗癌抗衰老	(164)
7、燕窝:补肺养阴的滋补佳品	(164)

第四章 合理膳食与合理烹调——最佳才是最好

一、合理膳食的标准	(165)
1、膳食结构与平衡膳食	(165)
2、膳食调配有窍门	(167)

3、合理搭配是人健康的保证	(169)
4、每天必吃的四类食品	(170)
二、膳食制度和培养良好的饮食习惯	(171)
1、怎样安排好一日三餐	(172)
2、良好的进食习惯有助于维持健康	(174)
3、好的饮食习惯利于牙齿健美	(175)
三、合理烹调:吃出花样和胃口	(175)
1、主食与副食的烹调方法各异	(176)
2、合理烹调是减少食物营养损失的要诀	(176)
3、精心加工以保护蔬菜中的维生素	(177)
4、微波炉好处多多	(178)
5、菜应洗后再切	(179)
6、不要久煮的食品	(179)
7、勿须热加工的食品	(180)
8、烹调慎用色素	(180)

第五章 生理条件与营养——合理安排莫超标

一、孕妇营养:聪明孩子的关键	(182)
1、伟大的母亲需要营养的照顾	(182)
2、正常孕妇的营养要求	(183)
3、妊娠合并症与营养	(187)
4、乳母营养:快快乐乐做妈妈	(190)

5、拒绝喝浓茶	(194)
二、婴儿营养:超级宝宝的基础	(195)
1、促进脑发育,给宝宝一个好起点	(195)
2、婴幼儿对营养素的需要量	(199)
3、婴幼儿应保证哪些食品的供给	(201)
4、断奶的最好月龄:8~12个月	(202)
5、常用乳类或代乳品及配制方法	(202)
6、1岁以内宝宝的营养配餐	(204)
三、儿童营养	(205)
1、幼儿营养:给他愉快进食	(205)
2、学龄前儿童营养:注意卫生,除却寄生虫	(207)
3、学龄儿童营养:为培养智力用功	(208)
4、儿童期主要营养问题:肥胖消瘦都不正常	(210)
四、青少年营养:别让饮食拉学习的后腿	(211)
1、青少年所需营养素	(212)
2、合理膳食为孩子的成才添把力	(215)
3、注意多补钙	(215)
4、补铁补血特重要	(216)
5、酒是记忆拦路虎	(217)
6、一日三餐,餐餐吃好	(217)
7、健脑益智	(218)
8、把握关键时刻:高考前的饮食安排	(219)

9、千万别忽视大学生的膳食安排	(220)
10、青少年近视与营养也有关	(220)
11、动植物油都应当吃一些	(221)
五、男女青春期营养:滋养美丽青春	(222)
1、成年男人的营养:为男子汉准备充分	(222)
2、成年女人营养:为婀娜多姿加油	(223)
3、青春健美与微量元素	(224)
4、青春期女性的营养:环肥燕瘦不是道理	(225)
5、未婚女性的营养饮食	(226)
6、早婚青年女性的特殊营养需要和饮食	(227)
7、新婚夫妇的营养配餐	(229)
8、青年女性特有疾病的营养防治	(230)
9、青春痘与饮食	(231)
10、防止黑斑、雀斑的食品	(232)
六、中年人营养:人到中年更自爱	(232)
1、生理特点:既是全盛期,又是衰老过渡期	(232)
2、中年人对热量的需要	(235)
3、蛋白质是中年人的宝	(235)
4、多摄入膳食,补足维生素	(236)
5、膳食要求与合理调配	(239)
6、知识分子的膳食安排	(240)
七、老年人营养:老当益壮还需养	(241)

1、生理特点:力不从心,功能衰退	(241)
2、膳食营养与衰老	(242)
3、维生素在老年人膳食中的重要性	(243)
4、老年人应预防缺钙	(244)
5、更年期的营养配餐	(245)
6、合理营养与膳食	(246)
7、三大膳食模式:延年益寿,任君选择	(247)
8、美容保健食谱	(248)
9、不要偏食,荤素搭配	(249)
10、老年人切记:抗癌食物	(250)

第六章 特殊作业环境与营养——开一个好“偏方”

一、高温作业与营养	(252)
1、高温环境的特点	(252)
2、高温环境影响:散热受阻	(252)
3、高温环境对营养代谢的影响	(254)
4、高温作业人员的营养:以清淡为宜	(257)
二、低温作业与营养	(260)
1、低温环境的特点:10℃以下	(260)
2、低温环境对人体的影响	(260)
3、低温环境对营养素代谢的影响	(261)
4、低温条件下的营养需要量	(263)
5、低温条件下的营养保障	(265)