

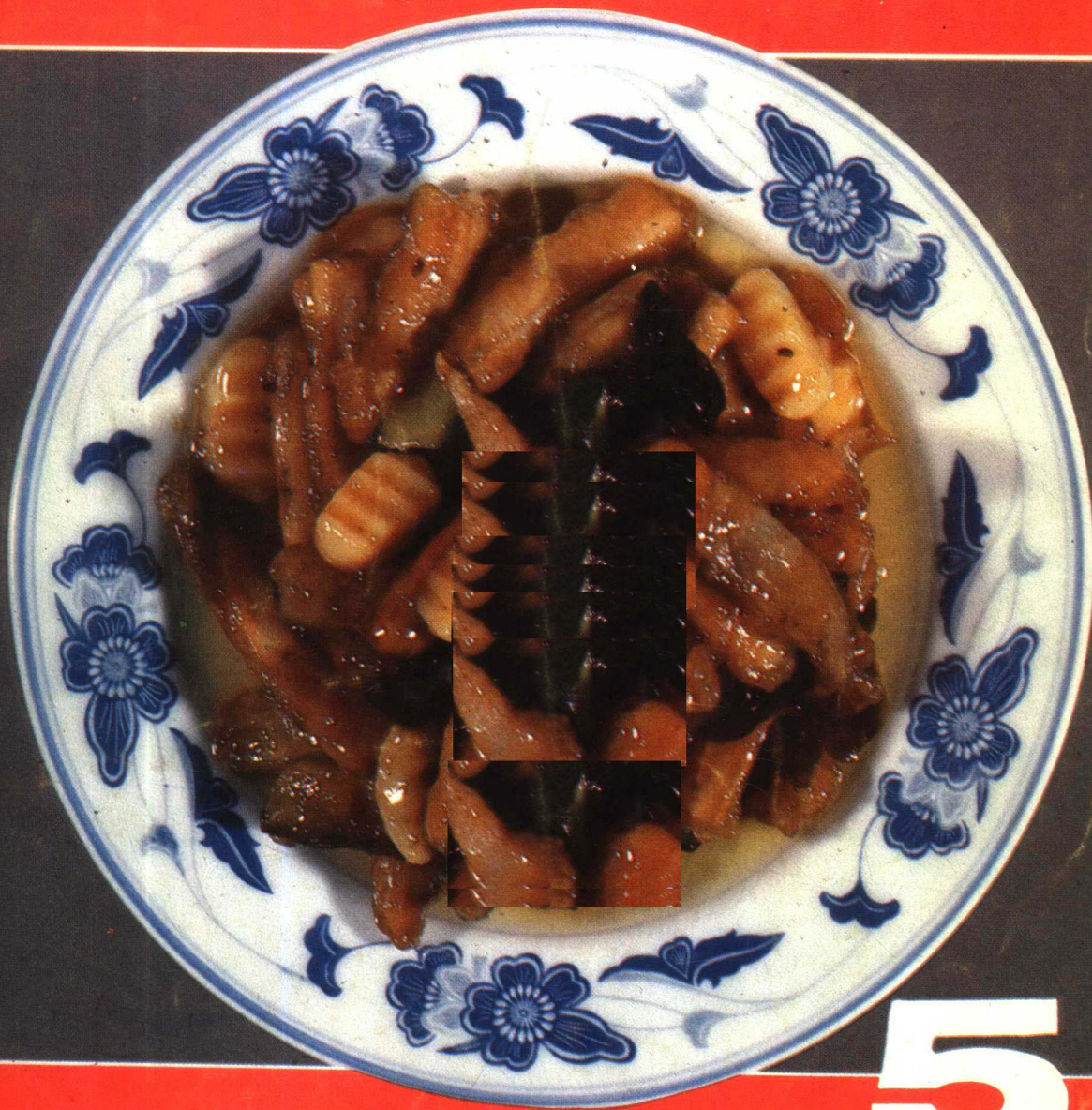
中国美食与营养

● 美食介绍

● 烹调顾问

● 吃的科学

● 营养指导



5

ZHONG GUO MEI YU YING YANG

1989年7月出版

编辑:《中国美食与营养》编辑部

出版：轻工业出版社

美食营养论		营养与健康		美食录		家庭烹调知识问答	
我国的膳食结构浅谈	余文	中年人防止发胖	黄敏	山珍文珍——猴头	曹庆铎	虾蟹鲜美烹饪有方	林伯南
多食硬果健脑强身	徐筠	谈谈老年营养	柳克治	美味鲜滋漫话汤	韩杰	发挥牛奶中的最佳营养功能	路有庆
硬果类食品营养特点	徐筠	微量元素与脑的发育和功能	吕志成	国外大米饭的风味	曾再新	怎样减少蔬菜中维生素C的损失	汪卫忠
		谈谈青少年膳食	董琳	海藻食品的营养价值	刘安柏	充分利用饮食中的各种营养成分——应注意酸碱平衡	柳克治
		水和氧——两种必不可少的营养物质	朱念琳		曹庆铎	凉菜烹调技法——拌	柳克治
		话说健康食品	似令超		张清周		柳克治
		不可忽视的营养佳品——冰淇淋	徐燕华		林伯南		柳克治
		美味珍馐，保健新秀——蜗牛	柳克治		李洁		柳克治
		新型高蛋白食品——美乐福	柳克治		方莉萍		柳克治
		糖尿病与营养	柳克治		李洁		柳克治
		糖和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		微量元素与脑的发育和功能	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈老年营养	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈青少年膳食	柳克治		李洁		柳克治
		水和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		话说健康食品	柳克治		李洁		柳克治
		不可忽视的营养佳品——冰淇淋	柳克治		李洁		柳克治
		美味珍馐，保健新秀——蜗牛	柳克治		李洁		柳克治
		新型高蛋白食品——美乐福	柳克治		李洁		柳克治
		糖尿病与营养	柳克治		李洁		柳克治
		糖和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		微量元素与脑的发育和功能	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈老年营养	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈青少年膳食	柳克治		李洁		柳克治
		水和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		话说健康食品	柳克治		李洁		柳克治
		不可忽视的营养佳品——冰淇淋	柳克治		李洁		柳克治
		美味珍馐，保健新秀——蜗牛	柳克治		李洁		柳克治
		新型高蛋白食品——美乐福	柳克治		李洁		柳克治
		糖尿病与营养	柳克治		李洁		柳克治
		糖和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		微量元素与脑的发育和功能	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈老年营养	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈青少年膳食	柳克治		李洁		柳克治
		水和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		话说健康食品	柳克治		李洁		柳克治
		不可忽视的营养佳品——冰淇淋	柳克治		李洁		柳克治
		美味珍馐，保健新秀——蜗牛	柳克治		李洁		柳克治
		新型高蛋白食品——美乐福	柳克治		李洁		柳克治
		糖尿病与营养	柳克治		李洁		柳克治
		糖和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		微量元素与脑的发育和功能	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈老年营养	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈青少年膳食	柳克治		李洁		柳克治
		水和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		话说健康食品	柳克治		李洁		柳克治
		不可忽视的营养佳品——冰淇淋	柳克治		李洁		柳克治
		美味珍馐，保健新秀——蜗牛	柳克治		李洁		柳克治
		新型高蛋白食品——美乐福	柳克治		李洁		柳克治
		糖尿病与营养	柳克治		李洁		柳克治
		糖和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		微量元素与脑的发育和功能	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈老年营养	柳克治		李洁		柳克治
		谈谈青少年膳食	柳克治		李洁		柳克治
		水和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治
		话说健康食品	柳克治		李洁		柳克治
		不可忽视的营养佳品——冰淇淋	柳克治		李洁		柳克治
		美味珍馐，保健新秀——蜗牛	柳克治		李洁		柳克治
		新型高蛋白食品——美乐福	柳克治		李洁		柳克治
		糖尿病与营养	柳克治		李洁		柳克治
		糖和氧——两种必不可少的营养物质	柳克治		李洁		柳克治

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京印刷一厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

787×1092毫米1/16 印张:3 插页:2 字数:99千字

1989年7月 第一版第一次印刷

定价：1.90元

IS BN7-5019—0654—8 / TS · 0426

中国美食与营养

《中国美食与营养》编辑部

• 美食介绍
• 吃的科学
• 烹调顾问
• 营养指导



中华美食谈	家庭冷食制作	名食名点	营养卫生常识	食疗与食补
食醋的多种用途..... 于景之 ——我国历次评酒会上评选的优质酒名录..... 中华美酒知多少(二)..... 中国茶食美且多..... 中国的吃优势与吃短缺..... 吴正格 宁望理 27 28 32 30	冰淇淋的家庭制作..... 方莉 延年益寿的乳制品——酸牛奶..... 利平 35 35	红安绿豆粿..... 余海明 黄州烧梅..... 余海明 道口烧鸡有异香..... 陈留美 天堂名宴——菊花蟹宴..... 钱国盛 杭州煨鸡..... 杭州饭店 36 37 39 36 39	巧克力不宜多吃..... 钟理 食物的适宜温度..... 王明光 鸭蛋不宜炒食..... 安琳 晚饭不宜吃得过量..... 周明 冻肉比鲜肉好..... 丰华 防止吃豆角中毒..... 陈丽 油炸食物不宜多吃..... 小英 喝豆浆一定要煮沸透..... 卫平 40 40 40 40 41 41 41 41	哪些人常吃动物肝肾好..... 沈力匀 中国传统食疗保健组餐..... 孟仲法 食物和药物的互相禁忌..... 顾燕敏 芦笋的食疗作用和经济价值..... 杨慕文 豆腐与食疗..... 程继更 苹果的营养和药用..... 张德生 香美的药膳——蜈蚣蒸蛋..... 刘元复 中国现代传统食疗保健宴肴的设计思想和特点..... 宋宪章 孟仲法 42 43 44 45 46 47 48 47

我国的膳食结构浅谈

余 文

我国的膳食结构已经从过去的半温饱型转变为温饱型。这种温饱型是以植物食品为主，动物食品比例较小，摄入的蛋白质数量仍偏低，质量也有待提高。根据我国国情，提高民众蛋白质摄入量，主要是通过调整肉食和粮食结构，提高食物质量，发展饲料报酬高、蛋白质供给量大的畜禽产品来实现。

猪肉的饲料报酬是最低的，同样消耗1公斤饲料粮，所获得的动物蛋白质数量相差是很大的。例如：

肉鸡	110克
肉鸭	66克
鱼	90克
奶牛	140克
蛋鸡	59克
猪	24克

一般4公斤饲料粮才能转化出1公斤猪肉，如果光吃瘦猪肉，则10公斤左右的饲料粮才能转化出1公斤瘦猪肉。要用较少的粮食投入，获得较多的肉类食品，或者用同样多的粮食投入，获得高出一倍甚至数倍的动物蛋白质。所以大力发展牛、羊、鸡、鸭、鹅、火鸡、鸽、兔等禽畜生产和水产养殖业，扩大这些饲料报酬高、蛋白质供给量大、人们喜爱食用的肉食的生产。将肉食结构调整，改变过去将猪肉近乎当作肉类唯一来源的作法。

我们可以生产、选用经济的动物蛋白质来源。以肉鸽为例：

		蛋白质(克)	脂肪(克)
肉鸽	食部 100 克	24.5	0.7
猪肉	食部 100 克	9.5	59.8
鸡肉	食部 100 克	21.5	2.5

肉鸽以高蛋白、低脂肪的优质肉食，给人们增添合适的肉类食品来源。肉鸽体型较信鸽大、肉质好、生长迅速，幼鸽出壳后饲养一个月就能长到半公斤重。经介绍，现在广东、广西、浙江、江苏及上海市等地区的农村已经兴起饲养肉鸽的副业。

此外，要重视黄豆（大豆）的生产，把黄豆看作是我国民众不可缺少的蛋白营养源，将黄豆列入主要粮食作物。一亩黄豆创造的营养价值远比其他粮食作物高。同时，重视科学研究和技术推广，使黄豆亩产将有增长。

花生所含营养成分高，花生仁（生）食部100克含蛋白质26.0克、脂肪30.5克、碳水化合物25.0克，因地制宜，发展花生的生产是值得提倡的。

此外，食物在生产中还存在盲目性、产需脱节、供求矛盾，可食资源得不到合理利用、蔬菜和水果旺季的浪费现象（腐烂掉）等等，均有待重视及改进。



多食硬果健脑强身

——硬果类食品营养特点

徐 筠

硬果(又称坚果)类食品,是指外面包有一层硬壳的植物籽、实类食品。硬果是植物传种接代的物质,在一定条件下可以培育出新的植物体。故而,硬果内部浓聚着多种营养素。作为食品,其营养价值很高,可以与动物食品中的佼佼者——蛋品相媲美(见表1)。

表1 硬果类与优质动物食品
营养素比较(每百克)

种类	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	热能 (千卡)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)
硬果类	南瓜子 35.1	31.8	520	235	6.7	0.15	0.15	3.0
	西瓜子 31.1	39.1	556	237	8.1	0.03	0.14	2.7
	花生 26.5	44.8	590	21	2.0	1.07	0.11	9.5
	葵花子 24.6	54.4	628	45	4.3	0.88	0.20	5.1
	松子 16.7	63.5	678	78	6.7			
	榛子 15.9	49.6	590	316	8.3	0.20	0.20	2.6
动物食品	核桃 15.4	63.0	671	108	3.2	0.32	0.11	1.0
	鸡肉 21.5	2.5	111	11	1.5	0.03	0.09	8.0
	鲢鱼 18.6	4.8	118	28	1.2	0.04	0.21	2.1
	带鱼 18.1	7.4	139	24	1.1	0.01	0.09	1.9
	鸡蛋 14.7	11.6	170	55	2.7	0.16	0.31	0.1
	牛奶 3.3	4.1	69	120	0.2	0.04	0.13	0.2

注: 1千卡=4.1890千焦

人们经常食用的硬果类有花生、瓜子、葵花子、核桃、松子、榛子等等。食用方法多种多样,风味各不相同,但就其营养特点来说是一致的。

硬果类食品都含有丰富、优质的蛋白质,含量在15~30%左右,在各类食品中名列前茅。不仅高于绝大多数植物性食品,比起鱼、肉、蛋、奶等被称为“高蛋白”的食品来,也毫不逊色。例如:100克的花生仁与同量鸡蛋相比,其蛋白质是鸡蛋的2倍。硬果类的蛋白质不仅含量高,氨基酸组成好,其氨基酸构成与世界卫生组织建议的氨基酸构成接近(见表2)。而且,硬果类蛋白质的消化率高于一般植物性食品,花生蛋白的消化率可达90%,是植物蛋白的重要资源。

硬果类食品还含有大量的无机盐和维生素,尤其是钙、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸。脂溶性维生素A、E等也有一定的含量。如核桃仁的钙含量,葵花

子的铁含量均为鸡蛋的2倍、带鱼的4倍。大多数硬果类的硫胺素含量比鸡蛋、牛奶要高,最高的是花生仁,为鸡蛋的7倍。

表2 花生、葵花子蛋白质的氨基酸组成
(克/每百克蛋白质)

必需氨基酸	WHO建议氨基酸构成比	花生	葵生子
异亮氨酸	4.0	3.6	4.5
亮氨酸	7.0	6.4	7.2
赖氨酸	5.5	4.8	4.0
蛋氨酸+胱氨酸	3.5	2.0	4.4
苯丙氨酸	3.0	5.4	5.1
苏氨酸	4.0	3.7	3.7
色氨酸	1.0	1.2	1.4
缬氨酸	5.0	4.9	6.0

硬果类食品的一个突出的优点,是它的产热量高。硬果类食品的产热量不仅远远高于鱼肉蛋奶等动物性食品,还远远高于人体主要热能来源食品——粮谷类。单纯从产热的角度来说,100克花生的营养价值相当于350克鸡蛋或是160克面粉(见表3)。硬果类的这一优点——热能密度高,对于热能需要量高而食量又不能无限加大的人群来说,意义尤为明显。

表3 硬果类与其它食品产热量比较(100克)

食物名称	热量(千卡)	食物名称	热量(千卡)	食物名称	热量(千卡)
花生仁	590	带鱼	139	大米	348
葵花子	628	鸡蛋	170	面粉	354
核桃仁	671	猪肉(肥瘦)	580	玉米面	353

所有的生物都需要热能以维持生命和活动。人类为了维持生命,从事劳动,必须每天从各种食物中获取热能。特别是从事热能消耗大而且持续时间长的活动,更需要热能密度较高的食物以保证机体的需要。

一般热能密度高的食品是含脂肪量高而又含水分少的,如奶油、动物油脂、咸肉、蛋粉等等,这些食物含有很多动物脂肪,大量食用虽可供机体大量热能却不可避免地带来了大量胆固醇,从而造成了动脉

硬化的隐患。硬果类食品则不然，没有胆固醇的危害。

脑力活动的增加，体力劳动强度的增大，都需要大量的热能。人的胃肠容量有限，消化能力不能随着任意加大的食量而无限制的增强。当食物数量过多，超过了胃肠的接受能力时，消化功能就会紊乱，营养素的摄入反而会下降。在这种情况下，多食硬果类食物，既可以保证热能的供给，又可以适当减少胃肠的压力，保护人体健康。

人体在某些特殊的生理状态下，如妊娠、生长发育期的儿童、青少年、乳母等等，对热能的需要量较高。同时，儿童青少年又正处于紧张学习阶段，孕妇体内的胎儿大脑要发育，也都需要热能和卵磷脂等结构脂肪的充足供应，硬果类食品在这些特殊的生理状态下所起的营养、滋补作用，更是其它食物不能比拟的。

硬果类食品富含脂肪，脂肪的含量多在40%以上。硬果类脂肪的特点是多不饱和脂肪酸，特别是人体所必需的脂肪酸——亚油酸含量很高（见表）。这与动物性脂肪有着本质的差别。人们常把硬果类食品誉为“健脑”食品，正是根据了硬果类脂肪的特点。

人脑和神经系统的重要组成部分是脂类（包括脂肪和脂质），脂类构成了脑固体重量的50~60%；1/3的脑脂肪是由长链的亚油酸、亚麻酸等多不饱和脂肪酸组成。因此，对于人脑来说，脂质是第一重要成分，是构成脑细胞的“建筑材料”。人们把适合构成脑组织的脂肪称为“结构脂肪”，而硬果类脂肪正是这种结构脂肪的代表。硬果类脂肪中含有大量亚油酸、亚麻酸、卵磷脂、胆碱等健脑物质。这些物质在胎儿期，可促进胎儿脑细胞的形成、分裂和增殖；在婴幼儿和青少年时期，可促进胸和神经系统的发育和完善；对中老年人来说，则可以推迟脑细胞的退化。因此，不论是孕妇，还是孩子，甚至老人，多食硬果类食品，都可以促进脑结构的“建设”。

国外有些学者认为：脑的学习功能和记忆力与乙酰胆碱有关。乙酰胆碱对大脑有兴奋作用，可使大脑维持觉醒状态并具有一定的反应性，促使条件反射的巩固，从而改善人们的记忆力。硬果类脂肪中的胆碱和卵磷脂，都可以在体内转化为有助于改善记忆力的乙酰胆碱，处于紧张学习阶段的青少年，多食些硬果类食品，无疑是大有好处的。

人们提到脂肪与疾病的关系，常常把脂肪与高血压、动脉硬化联系在一起，使有些人对脂肪含量高的硬果类敬而远之。其实，硬果类脂肪由于含有大量不饱和脂肪酸，可以减少胆固醇在肠道内的吸收、影响胆固醇的合成和加速胆固醇的排泄，不仅不会对人体造成动脉硬化的危害，而且还可以使血胆固醇降低，

阻止或减轻动脉硬化，起到强身的作用。

硬果类食品的食疗食补作用，早在几千年前就被我们的祖先所发现并应用：《本草纲目》、《本草纲目拾遗》、《开宝本草》等我国古代医著中对花生、核桃、芝麻等硬果类都做了详尽的论述，这里便不一一详举了。

硬果类食品的营养价值很高，浓聚着大量营养素，不愧为“健脑、强身”的优质食品。

表 4 常见食物亚油酸与亚麻酸含量表
(占脂肪酸总量的百分数)

食物名称	亚油酸	亚麻酸	食物名称	亚油酸	亚麻酸
猪油	8.3	0.2	玉米油	47.8	0.5
牛油	3.9	1.3	花生油	37.6	—
羊油	2.0	0.8	芝麻油	43.7	2.9
奶油	3.6	1.3	葵花子油	55.0	—

表 5 常见食物中脂肪酸含量表

食物名称	脂肪含量(%)	不饱和脂肪酸: 饱和脂肪酸
瘦猪肉	28.8	1:4
鸡肉	1.2	1:1
鱼	3.5	2.3:1
鸡蛋	11.6	1:3
花生米	44.8	2:1
葵花子	54.4	4:1
核桃仁	63.0	9:1

(上接7页)

用药物治疗肥胖症，对降低体重，也有一定作用，一般先用控制饮食，使肥胖者体重先降低，并达到满意程度之后，再用药物，这样效果较好。主要药物有食欲抑制剂（如二乙胺苯酮）、口服降血糖药（如降糖灵）和轻泻剂等。但这类药物都有一定的副作用，最好不要随便使用，应在医生的指导下使用。



中

老

年

要

防

止

发

胖

黄 敏

正常体重

人的体重增加,主要是由于机体内生化和生理机能的改变,而导致脂肪组织过多造成的。另外由于组织中水分滞留或肌肉发达也可使体重增加。中年人的体重增加绝大多数是由于脂肪过多。一般认为中年男性的总脂肪量约为体重的15%,女性为22%。如男性超过25%,女性超过30~35%的即为肥胖。有人建议用下列计算方法来推算理想的平均体重。

男性的平均体重(公斤)=身高(厘米)-105

女性的平均体重(公斤)=身高(厘米)-100

实际体重不超过平均体重计算值的10%可视为正常,如超过平均体重10%的侧属偏重,超过20%的可视为肥胖。相反,低于平均体重10%者属体重偏轻,低于20%的为消瘦。例如一位45岁男性,身高为170厘米,那他的平均体重为 $170(\text{厘米})-105=65(\text{公斤})$ 。如果这位中年人的实际体重在58.5~71.5(公斤)范围内,则都可视为正常体重。

怎样确定正常体重,也可以年龄、身高与体重之间的关系表中查得。如上述例子,则从表中身高170厘米处查到45岁以下的交叉处的数得63.8公斤即为这位中年人的正常体重。如同样身高和年龄的女性其正常体重应为 $63.8\text{公斤}-2.5\text{公斤}=61.3\text{公斤}$ 。

美国纽约市人寿保险公司于1959年公布了一个适合于25岁以上小、中、大骨骼的男女理想体重列表(见表2),亦可供我们查照时参考。如上述男性例子的为中等体格,则从表中可查得理想体重为59.0~66.0公斤。如为中等女性,则从表中可查理想体重为56.0~63.0公斤。

发胖原因

人体发胖,主要取决于脂肪细胞数目及脂肪细胞所含脂肪量的增加。脂肪组织是一个巨大而且很活跃的器官,不同部位的皮下脂肪组织及脂肪细胞大小是不同的,正常人皮下脂肪细胞平均厚约67~98微米,每个脂肪细胞含脂量约0.6微克。当患肥胖症时脂肪细胞明显肥大,皮下脂肪细胞平均厚达127~134微米,增大1倍以上。每一个脂肪细胞含脂量约0.91微克,甚至到1.36微克。如果很快发生肥胖症时,只能看到脂肪细胞的肥大。如果缓慢地持续肥胖时,既可见到

脂肪细胞的肥大,也能看到脂肪细胞数目的增多。一个肥胖人体全身脂肪细胞数可比正常人体脂肪细胞数增加3倍以上。

一般说来,单纯性肥胖,主要是由于进入糖(碳水化合物)和脂肪食品过多,而使体内热能超出日常活动的消耗而造成的,也就是体内热量过剩而引起的肥胖。当进食糖量过多,超过机体能量需要时,过剩的糖并不被排泄掉,而是贮存于体内,其中一部分转变为肝糖原,而大部分转变为脂肪贮存起来,时间长了,积少成多,人就肥胖起来。同时所形成的甘油三脂也可以极低密度脂蛋白的形式进入血液中,因此而肥胖的人,容易引起高甘油三脂血症。由于身体逐渐胖起来,往往是越胖越不爱动,越不动热能消耗就越少,而食欲增加,使剩余热能更多,这样形成身体越来越胖的恶性循环。

也有些人的肥胖与遗传或精神因素有关。据调查70%的胖人,其父母的一方或双方都是属于肥胖的,这种遗传性肥胖,即使食量不大,也会胖起来的。凡是精神愉快、心情好、休息好、没有思想负担、吃得香、吃得多的人也会胖起来。这种人吃进的食物容易消化吸收而使身体胖起来,即所谓“心宽体胖”。相反,精神苦闷,“借酒消愁”,酒产生的热量高,又多吃酒菜,超过了生理上对热能的需要,也会使热能过多而导致肥胖,这是属于精神性的肥胖。

另外,内分泌功能混乱,某种酶系统的缺陷,也会使人胖起来。这种内因性的肥胖,不是单纯控制热能就能减肥的,而必须针对原因进行治疗。

肥胖对人体的危害

轻度肥胖对人体并没有什么不好的影响,但是太胖了对人体会有有一定危害的。肥胖者不但有大量脂肪积聚在皮下,而且也有一些脂肪存积在一些内脏内。如果心包膜上脂肪增多,则会给心脏带来额外负担,血液流程加长,心脏就可能扩大;如果大量脂肪积存在肝脏内,就可能变成脂肪肝,肝脏的许多重要生理功能就会受到影响;在腹腔、肠系膜、大网膜和胸壁上脂肪堆积,可使膈肌活动受到影响,胸腔容积变小,会影响呼吸和气体交换,也会使心脏受到压迫。另外,还有许多疾病与肥胖有关。据调查资料,肥胖人中的

冠心病患者要比瘦者多5倍,高血压者比正常人多2~3倍,糖尿病患者比正常人多3~4倍,肥胖也容易并发胆石症、肾脏病、胰腺炎等。由于肥胖可使体内脂类代谢紊乱,引起高脂血症,而容易发生动脉粥样硬化。因此,肥胖者的死亡率比正常体重者高,如肥胖男性中的死亡率为正常体重男性死亡率的80%,死于心脏机能不全的比正常体重者高50%。肥胖也会造成人的寿命减短,据统计,如果超过正常体重8~10公斤,其中将有20~25%的人减少寿命;如果超过正常体重20公斤,大约有50%的人减短寿命,如果一个超重20~30%,将要减少4年的寿命。由此可见,肥胖的后果比肥胖形态本身还要严重。因此,对中年人来说预防肥胖是一个非常重要的问题。

如何防止肥胖

1. 限制热能

如果不是由于疾病而发生单纯性肥胖的人可以采取限制热能食物摄入的办法,即控制糖类主食,尤其要少吃油腻和甜食,控制饮量,不吃零食,不喝酒,多吃蔬菜、水果,饭菜要清淡,使热能供给低于消耗,体重就可以减轻。有的人急于减重,往往采取周期性绝食的办法,但是由于“饥不择食”,食欲增大,又补偿了前一段的亏损(即食量不足),结果是徒劳无功,收效很少,而且由于过度饥饿会因血糖降低,使人感到头昏眼花,四肢无力,反而影响健康。

2. 加强体力劳动和体育锻炼

热量摄入高于消耗的情况,往往是由于吃得过多,活动量太少。这就需要加强体力劳动和体育锻炼,以增加热能的消耗,使体内多余的脂肪氧化供热而逐渐动员出来,这是预防肥胖的重要措施。实践证明,如果从消耗体内脂肪效果来看,在平地上行走70公里路可消耗脂肪16克,爬行半公里斜坡可消耗脂肪142克,骑28公里自行车可消耗脂肪231克;如果从减轻体重的效果来看,跑400米消耗的热量可使体重减轻100克,游泳400米消耗的热量可减轻体重200克,划3公里船,可减轻体重500克,打一场篮球,体重可减轻800克。从事家务劳动比静坐有好处。同时加强体力劳动和体育锻炼,也会增加心肺功能,使人精神轻松,增强体质,可以提高心肌工作能力,改善肥胖者整个心血管系统的功能,可以提高肺活量,改善肺通气和换气功能,气体交换加快,也有利于更多地氧化燃烧掉多余的脂肪量。但对中年的肥胖者来说,运动量要根据个体情况和环境条件选择既有效又安全的运动量,要求运动的强度只能达到极限活动量的80%左右,这样不至于引起急性心肌缺血或心绞痛,并要求循序渐进,持之以恒,否则减肥效果不好。也不能操之过急,以免突然增加心、肺负担,而可能发生以外。

3. 药物减肥

(下转5页)

表1 我国正常男性中年人的身高与体重表

身高 (厘米)	年龄与体重(公斤)					身高 (厘米)	年龄与体重(公斤)				
	30~	35~	40~	45~	50~60		30~	35~	40~	45~	50~60
153	50.3	51.1	52	52.4	52.4	169	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1
154	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9	170	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8
155	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4	171	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6
156	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9	172	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4
157	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	173	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3
158	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0	174	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4
159	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	175	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4
160	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3	176	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5
161	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	177	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5
162	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7	178	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5
163	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	179	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6
164	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2	180	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8
165	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	181	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0
166	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7	182	71.7	73.0	74.5	77.9	76.2
167	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	183	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4
168	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3						

注:女性平均约减2.5公斤

表 2 室内着衣理想体重表 (25岁以上)

性 别	身 高 (厘米)	体 重 (公斤)			性 别	身 高 (厘米)	体 重 (公斤)		
		小 骨 骼	中 等 骨 骼	大 骨 骼			小 骨 骼	中 等 骨 骼	大 骨 骼
男	157.48	50.5~54.5	53.5~58.5	57.0~64.0	女	147.32	42.0~44.5	43.5~48.5	47.0~54.0
	160.02	52.0~56.0	55.0~61.0	58.5~65.0		149.86	42.5~46.0	44.5~50.0	48.0~55.0
	162.56	53.5~57.0	56.0~62.0	60.0~67.0		152.40	43.5~47.0	46.0~51.0	49.5~56.5
	165.10	55.0~58.5	57.5~63.0	61.0~69.0		154.94	45.0~48.5	47.0~52.5	51.0~58.0
	167.64	56.0~60.0	58.5~65.0	62.5~71.0		157.48	46.5~50.0	48.5~54.0	52.0~59.5
	170.18	58.0~62.0	59.0~66.5	64.5~73.0		160.02	47.5~51.0	50.0~55.0	53.5~61.0
	172.72	60.0~64.0	62.5~69.0	66.5~75.0		162.56	49.0~52.5	51.0~57.0	55.0~62.0
	175.26	62.0~66.0	64.5~71.0	68.5~77.0		165.10	50.5~54.0	52.5~58.5	57.0~64.5
	177.80	63.5~68.0	66.0~72.5	70.0~79.0		167.64	52.0~56.0	54.5~61.0	58.5~66.0
	180.34	65.0~70.0	68.0~75.0	72.0~81.0		170.18	53.5~57.5	56.0~63.0	60.0~68.0
	182.88	67.0~71.5	70.0~77.0	74.0~83.5		172.72	55.0~59.5	58.0~65.0	62.0~70.0
	185.42	69.0~73.5	71.5~79.0	76.0~85.5		175.26	57.0~61.0	60.0~66.5	64.0~71.5
	187.96	71.0~76.0	73.5~81.5	78.5~88.0		177.80	58.5~63.5	62.0~68.5	66.0~74.0
	190.50	72.5~77.5	76.0~79.0	80.5~90.5		180.34	61.0~65.0	63.5~70.0	67.5~76.0
	193.04	74.0~79.0	78.0~86.0	82.5~92.5		182.88	63.0~67.0	65.0~72.0	69.5~78.5

引自《食品与健康》

谈谈老年营养

柳 克 治

健康长寿常是人们对老人的祝愿。老年人的营养与健康已为人们所重视。到目前为止,尚未有具体事实来说明有任何食物或营养素能延长人的寿命,但已

有充分证据在人的一生中营养质量会影响健康。肥胖症,摄入过多的食盐,过多的脂肪和过多的糖以及过少的纤维素与慢性严重疾病有关,从而影响了寿命。因此,怎样科学化,根据老人自身的情况(如代谢机能降低,合成代谢比破坏性的分解代谢低,各器官代谢功能下降及整个机体免疫力下降等),摄取合理营养是很重要的。一般说来,老人营养要根据各个人的特殊需要而定。现就一般要注意的问题提供参考。

节制饮食能延长寿命是肯定的,许多动物实验已

证明这一点。但也要适当,不久前曾有报导,对九华山老年僧尼的膳食调查,结果显示僧尼均有不同程度的各种营养素摄入不足,体重偏轻或消瘦,半数以上贫血,体内维生素B₁、B₂均有不同程度不足。另外也要防止营养过度。曾有报导,对某疗养院100名60岁以上老人进行膳食调查,结果表明三大营养素供给量均高,每人每日主食400克,鱼、肉、蛋类250克以上,豆类及其制品150克以上,油脂50克。这样热能来源脂肪占33.3%。一个月后,有半数人体重增加。冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等发病率亦较高。

以上两组老人膳食调查表明,长期素食及过度节食,或营养过度均有害于老人的健康。

由于老年人的基础代谢降低,体力活动减少,摄入的能量要相应减少,不然就会发胖。但其他营养素摄入量不应减少。由于老人所需热卡较低,所以膳食必需是高质量的。这样才能维持健康和预防疾病的发生。老人的合理膳食应注意以下几点:

1. 体重超重者应减少热量的摄取,并辅以体育锻炼,如太极拳、老年迪斯科、散步等,使体重维持在标准范围内。

2. 膳食组成最好维持在脂肪占总热量的25%,蛋

* * *

谈谈青少年的膳食

徐 燕 华

青少年(12~19岁)的营养需要量,与婴幼儿及成人不同,到了青春发育期,体重、身高都迅速增加。我国女性青春发育期出现约在12~14岁,一般男性较女性约迟2年。大约体重的50%、身高15%,是在青春期中获得的。这时期的青少年在生理上、心理上的变化很大。各个器官发育逐渐成熟,思维能力活跃,是一生中身体、长知识的主要阶段。这个时期营养的供给必须根据青少年的生理特点给与适当的保证,使之在德、智、体等方面都能健康地成长。

青少年膳食有以下要求:

1. 供给足够的热能

青春发育期的青少年热能需要增加,女青年每日约需10.460~11.297兆焦耳(2500~2700千卡),男青年活动量更大些,每日约需10.878~12.552兆焦耳(2600~3000千卡)。

2. 组成平衡膳食

在热能供给充分的前提下,要注意蛋白质的摄入

白质占20%,碳水化合物占55%。为此,饮食宜清淡,减少动物脂肪的摄入。

3. 蛋白质供给量应适当,宜多采用植物蛋白,注意提供优质蛋白。如豆浆、豆腐、芝麻、花生、香菇、牛奶、鸡蛋、鱼、虾、瘦肉等。少吃动物内脏、肥肉等。

4. 多吃富含维生素、微量元素及纤维素的食物。老人膳食中维生素A、B₂及C易缺乏,应多吃新鲜蔬菜、水果、胡萝卜、豆及豆制品、奶制品、蛋、虾皮、海带、紫菜、芝麻酱等。

5. 少喝酒、少吃富含果糖及蔗糖的食品,白糖每日不超过15克。避免重盐。

6. 注意膳食多样化,主食中除米、面外可适量加燕麦片、薯类及自己喜爱的杂粮。处理好主食与副食的调配。菜谱注意荤素搭配。少吃烟熏、油炸、油煎的食品,多吃易消化食品,并做到进食定时等。

老人的膳食因个体之间差异很大,如身高、体重、活动量、生理情况、情绪及各人对食物的吸收利用率都不同,故必需因人而异,一定要按其所需求来供应。其次由于营养不良有时是因疾病而继发的,因此考虑膳食的同时必需注意健康的改进。愿营养知识能有助于老人的健康长寿。

* * *

量,女青年每日约需80克,男青年每日约需90克,可以选用些优质蛋白质,如禽、蛋、肉、内脏、鱼虾、奶等。此外,还需提高蛋白质的利用率,主食、副食搭配合适,充分发挥蛋白质的互补作用。每餐均应有荤、有素,否则必须粮、豆、菜混食。

3. 注意选择富含钙、铁及维生素A、B₂、C的食品。据在我国某些地区的膳食调查,青少年膳食中,有钙、铁及维生素A、B₂、C摄入量不足的报导。故在有条件摄食鲜牛、羊奶的地区,应予以供应。奶类含蛋白质、钙、维生素A、B₂。此外,尽可能经常供给绿色叶菜或黄、红色蔬菜及海藻类,以保证无机盐、维生素及食物纤维的供给。

4. 安排每周食谱,力争食品多样化

在计划食谱时,注意季节性,时令(旺季)食物,质量好、价格比较便宜。要注意烹调方法,保存食物中原有营养成分,并使食品色、香、味均佳,且易消化。还应注意粗粮、细粮的搭配、食品的干、稀合适,有适当的体积和饱腹感。不要在一餐中只吃粥及汤或全食干稠食品,而无稀食品如汤菜、粥类或饮料。此外,夏季可用些清淡食品,如凉拌菜、清蒸菜肴、卤味等;冬季选用些浓厚味食品,如红烧、煨、炖的菜肴。

5. 培养良好的饮食习惯

要培养良好的饮食习惯,定时、定量进食,最好

● 营养与健康

不吃或少吃零食，不挑食，不暴饮、暴食。

6. 清洁、安静、舒适的就餐环境，可以促进食欲。

一般青少年食欲旺盛，对摄入足够热能有利，膳食的安排基本与成人相同，可按三餐分配，早餐约占一日总热能的30%，午餐占35~40%，晚餐占30~35%。

一日主要食品应包括：

主食

谷类及其制品 400~600克（16岁以上可按600克进食）

副食

畜肉、禽肉、鱼、虾蟹类（食部）50~100克

蛋 1~2个

黄豆及其制品 适量（在畜肉、禽肉、鱼、虾蟹类不能保证时，应增加食用量）

蔬菜（食部）500克左右

烹调用油 25~50克

此外，每逢学生们在考试期间，应注意膳食的质量和量，适当增加些动物蛋白质食物及新鲜蔬菜或水果或能生吃的瓜茄（黄瓜、西瓜、甜瓜、蕃茄），以补充复习和考试期间学生脑力紧张活动的特殊消耗。

微量元素与脑的发育和功能

如 令 起

现已提出有14种微量元素为人体所必需，那末，其中有哪些微量元素与脑的发育和功能有关呢？迄今所知，至少有碘、铁、铜、锌、锰等。有的微量元素（如碘）与神经系统发育的关系是早就有所了解的，只不过现在知道得更清楚罢了；而有的则是较晚才有所知，甚至是最近几年才发现的。它们与脑的发育和功能的关系，有的已在人体上明确看到，有的则还只是在动物上看到。

先来说说碘吧！对于脑的发育，碘应该说是最重要的微量元素。因为，在神经系统发育中，细胞分裂、神经元间突触的生成和髓鞘形成都需要甲状腺素；而人体内甲状腺素的合成则需要碘。如果饮食中缺碘，就会患地方性甲状腺肿，患有这种病的妇女怀孕后，因母体缺碘，母体和胎儿本身合成的甲状腺激素均减少，于是会影响胎儿神经系统的发育，出生后，智力低下、身体矮小，成为地方性呆小病患者，轻者反应迟钝，重者严重痴呆，以致生活不能自理。由此可见碘对于脑的正常发育的重要性。我国现在仍有一些地区因缺碘而流行地方性甲状腺肿，并有一些地方性呆小病患者。了解碘与脑发育的关系，并普及这方面的知识，将促使我们更加重视对于这些缺碘疾病的预防。

再来说铁，早在1916年就有人提出铁与神经系统功能有关。其后不久即证实因钩虫病引起贫血和缺铁的儿童其智力降低。在对学龄前婴幼儿的认知能力的检测中发现，营养上缺铁的婴幼儿，智力发育明显低于正常者。而不论儿童或青少年患缺铁性贫血者皆有学习中注意力不易集中和学习成绩下降的倾向。对一些青

年人的研究也表明，认知能力与血浆铁蛋白水平有关。所有这些都证明，缺铁可影响中枢神经系统的发育和功能。但其机制还不很清楚，可能由于铁为DNA合成的必需，因此，婴幼儿缺铁将影响其神经细胞的生长发育，还可能因为神经传导有关的酶单胺氧化酶为铁依赖性的酶。所以，缺铁时，就影响脑的发育和功能。据我国部分省市调查，儿童贫血患病率高达57.6%，青少年贫血患病率也很高，从铁与脑的发育和功能的关系来看，这样高的贫血患病率，对儿童和青少年学习的影响，确实值得注意。

关于铜，1937年就发现，羊羔的地方性新生儿性运动失调是由于母体的缺铜引起的。有这种病的羊羔其小脑中有不能生成髓磷脂的病灶，而其脊髓有脱髓鞘的病灶。而在人体，已在一种先天性铜代谢障碍的疾病（Menke's综合征）中看到了铜的吸收和利用的障碍。有这种病的婴儿有髓鞘质的严重缺陷和神经原的死亡，从而使脑神经功能恶化，精神迟钝。人们已观察到，在胎儿期和新生儿期铜的营养状况具有关键意义的重要性，在这一期间缺铜，可造成神经心理学的后遗症。在我们的实际生活中，一般不致缺铜，除了先天性铜代谢障碍外，通常只发生于早产儿，严重全面营养不良和小肠吸收不良等少数情况。

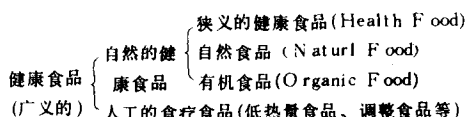
锌是最近才被认为与脑功能有关，母鼠缺锌可引起幼鼠神经系统发育异常。在妊娠期的后三分之一时间内剥夺母鼠或猴的锌，对子代后来的行为就有不良影响。大鼠从出生到断奶这一段时间缺锌，对其后来的行为也有影响。大鼠严重急性缺锌可改变其（下转13页）

话说健康食品

朱念琳

随着社会的发展,文明的进步,人们对食物也愈讲究,除了要求精致外,更要求色香味俱佳。于是许多食物中天然含有的营养成分被舍弃或被破坏,取而代之的是许许多多的食品添加剂或残存于食品中的农药等,再加上工业社会的忙碌紧张,精神压抑,产生了很多文明病,如肥胖症、高血压、心脏病、糖尿病、便秘症、胃溃疡等等。因此,人们对健康食品的需要与日俱增,近几年来,一些国家和地区的健康食品发展很快,但对健康食品的概念尚有不同的看法。有鉴于此,现将具有生产健康食品20多年历史的日本、美国对健康食品的分类、定义介绍给大家。

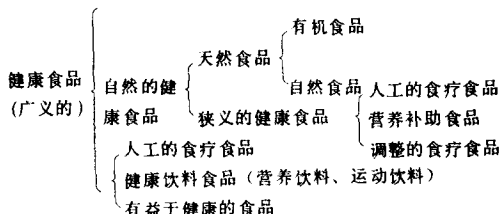
美国史丹佛大学对健康食品所作的分类与定义如下:



狭义的健康食品是将食品中特殊成分用于预防疾病或维持健康的食品。自然食品是将食品原料尽量保持自然,不加以精制或过度加工,也不含食品添加剂。

有机食品是指不使用化学肥料(只使用堆肥或腐质土壤等有机肥料),不使用农药或低度农药的农作物及用此类农作物饲养的畜产品。食疗食品(Diet Food)泛指低糖度、低盐度、低胆固醇等低热量食品或调整食品。

日本健康食品研究协会则对健康食品分类、定义如下:



狭义的健康食品与普通食品相比较,它的成分,制造方法等较特殊,专供用来食补摄取其成分来维持健康的食品。另外以下也可算是健康食品。

1. 在民间广为流传的祖传经验已被确认是有用的。
2. 经人们熟知的文献或学术团体证明其特点的食品,比如,现在国民营养状况需求或偏重滋补营养成分添加或含有的食品。
3. 与普通食品比较,其成分的种类、品质、含量从营养学的角度分析是非常优良的。
4. 某特定成分的增加(Enriched)或减少的调整食品。

摘自台湾《食品工业》

水和氧——两种必不可少的营养物质

董 林

氧

也许氧是我们需要的最重要的营养素。不过氧,不是吃的,而是在呼吸过程中无意识地消耗掉的,所以大多数人认识不到氧的重要性。如果氧的供给中断了,我们会在数分钟内死亡。氧是利用糖、脂肪和蛋白质合成三磷酸腺苷时必不可少的。所以,可以把氧看作是人体必需的一种营养素,没有氧,人就活不了。

具有讽刺意味的是,人体利用吸入肺里的氧的机理却效率极低,一个人每天吸入的空气近12507升,但

是得到利用的不足10%,其余的氧在呼吸过程随二氧化碳一起被排出。二氧化碳来自供给能量的化学物质的代谢过程。在呼吸过程中,还从肺里排出水分。

水的平衡

水分占人体重量的60%,虽然不如氧那么重要,但也是必不可少的。没有水,人只能活4天。水分有几种用途,大部分水是饮入的,一天大约要喝1.65升水。我们吃的食品中的水大致为750毫升,代谢水(糖、脂肪和蛋白质燃烧时形成的水)达到350毫升。每天呼吸

排除的水大约是400毫升,透过皮肤排除的汗水在500~800毫升之间;从尿中排出的水为1700毫升左右;粪便排出的水大约是150毫升。

整个来讲,水的摄入量应当等于排出量。有些疾病会出现水肿,这是水分滞留在人体组织中。通常先是四肢发肿,这种情况表示盐失去平衡,有时也表示蛋白质失去平衡,长期下去是极其危险的。可以用药物消除水肿,但是也应当除去病根。饮食中缺乏蛋白质可能引起水肿。有时,孩子患有严重的蛋白质营养不良症,可是由于水肿造成的胃气胀掩盖了体重减轻的真象,母亲们还认为自己的孩子安然无恙呢,等她们去求医时,已经晚了。

水和饮食

食用蛋白质或脂肪多的人必须喝更多的水。食用大量肉和鸡蛋的高蛋白膳食的人,糖类的摄入量就会相应减小。利用脂肪供能时,血液中会产生酸和丙酮。如果不多喝水,不增加尿量以便将这些物质从血液中冲洗出去,人就会患酮病。与此类似,利用蛋白质供能时,会引起尿毒症。所以,建议大家不要吃蛋白质

或脂肪过多的饮食。

通常,一个人至少应当每天消耗0.83升液体,少于这个数量的饮食将损害肾脏,血液中的代谢物的浓度将增大,可能引起严重的反应。

人体中水的用途

水在人体中有多种功能,它是进行必要反应的介质;水还通过汗液的蒸发来控制体温,蒸发1克水大约可散发6千卡人体的热量;水作为血液的主要成分,可以将各种营养素带给机体组织,并将毒素送至肾脏,以便排出体外。

水与运动

运动的最大问题是皮肤和肺要失去大量水分。登山运动员如果不带够水或带够燃料以便溶化雪水,很快就会出现脱水现象。正常人在运动中和运动后应当喝足够的水以补偿失去的水。另外,他们不应当吃盐,过量的盐会导致其他问题。在正常情况下,汗液中流失的盐一般不成问题,仅在汗液流失超过5磅时需要补充些盐。

引自《食品与健康》

糖 尿 病 与 营 养

吕 志 成

1. 什么叫糖尿病

糖尿病是人体内以糖代谢紊乱为主,内分泌或新陈代谢性疾病。此病的主要成因是:胰岛素功能失常,胰岛素分泌减少,血糖无法变成肝糖原,血中的葡萄糖也无法正常地氧化分解,使血液中含糖量增高,当血糖超过160毫克%时(空腹正常血糖含量为80~120毫克%),则血糖即由肾入尿,随尿排出,故称为糖尿病。

糖尿病的典型症状是:“三多一少”,即多尿、多饮、多食和体重减少。多尿是由于糖的排出需要带走大量水分,高血糖又有利尿作用,因此喝水量增大,小便次数增多,尿量增加,一天可达2~3升以上,有的还达到10多升;多饮是由于多尿,病人体内失去大量水分,于是出现烦渴、多饮的现象,一天可喝2~3瓶,有的可喝7~8瓶开水;多食是由于尿中失去大量糖分,需要从体外补充,加上糖在体内不能充分利用,常感饥饿,不能自控而贪食、多食;体重减少,轻型糖尿病患者往往由于多食而肥胖,但较重患者因糖代谢紊乱,使发热的营养素所形成高能磷酸键减少,同时影响蛋白质代谢,致使呈现负氮平衡,逐渐体重减轻,而出现消瘦。糖尿病人往往还有疲倦无力、四肢

沉重、麻木、腰背痛、皮肤瘙痒、视力障碍、阳痿、月经不调等症状。病情重的可发生酮症、酸中毒症、昏迷等。也可出现化脓性感染,肺结核,动脉硬化,神经、肾及眼部病变等并发症,病情恶化时常常发生生命危险。

糖尿病在西欧各国的发病率大多在2~4%,有的国家高达5~11%。我国的糖尿病发病率约占人口的1%以下,据1978~1979年上海市进行10万人的普查结果表明,总患病率为1.012%,同时还发现糖尿病的发病率随年龄的增长而增高,从40多岁起发病率直线上升,几乎每增加10岁,发病率就增加1%左右。医学家预测,随着现代生产技术的发展,体力活动减少,生活水平提高,平均寿命延长,糖尿病的发病率还会继续上升。

2. 糖尿病是怎样发生的

引起糖尿病的原因是比较复杂的,是多种因素参与和相互作用的结果。在临床上一般将本病分为原发性和继发性两大类,而绝大多数是属于前者。原发性糖尿病的因素主要有以下几个方面

(1) 遗传因素 据调查,在糖尿病人中约有8~

41%的人有家族糖尿病史,有时发现一家人都患有糖尿病的情况,这种情况说明糖尿病有遗传倾向。

(2) 肥胖因素 据调查,约有60~80%的中国糖尿病人在发病之前都是比较肥胖的,而且肥胖的程度与糖尿病的发病率成正比。这是因为肥胖人组织细胞对胰岛素不敏感,对胰岛素产生阻力,为了使代谢维持平衡,体内必须增多胰岛素的分泌,才能应付需要,久而久之,对有糖尿病遗传因素的人来讲,会逐渐形成胰岛素功能不全,到一定时期,就可能出现糖尿病。此外,肥胖的人往往缺乏体力活动,影响糖的代谢,从而增加了胰岛腺的负担。肥胖本身能否引起糖尿病,目前尚不清楚,有人认为如实际体重超出标准体重25%以上,才有引起糖尿病的危险。

(3) 精神因素 据观察,某些糖尿病的发生是在精神受到强烈的刺激之后,而且剧烈的情绪波动,也常可使原有的糖尿病病情加重。

(4) 饮食因素 如果有些人的胰岛腺已有潜在的功能低下,再加上长期摄入过多,饮食不节,又喜欢吃甜腻食品、嗜好烟酒,这种饮食不当,也会使胰岛腺负担过重,就很容易诱发糖尿病。

(5) 其他因素 多胎妊娠、各种感染、创伤、手术等均可加重胰岛腺负担而诱发糖尿病。

继发性糖尿病的因素,一般是比较明确的,如内分泌过多而引起的,有因生长激素分泌过多、肾上腺皮质激素中糖类皮质醇分泌过多所致;胰源性糖尿病,包括胰腺摘除、胰腺癌等;还有一种因素是人为造成的胰内分泌机能减弱,如激素使用不当等。

3. 防治糖尿病的饮食要点

(1) 热量平衡 每天膳食中所供给的热量应与身体需要达到平衡,以防过胖或过瘦,维持体重的恒定。肥胖的患者应适当降低体重,使每天的膳食中热量供给不超过5021~6276千焦。一般轻型患者,能担任轻工作者,每天热量供给量按体重计算,每公斤体重为104.6~125.5千焦,以达到热能平衡。

(2) 营养素平衡 首先要注意糖、蛋白质和脂肪的供给。糖尿病的主因是体内糖代谢失常,因此,需要适当地控制膳食中糖的供给量。但如供给不足,每天少于125克时,就容易出现酮中毒;如过多供给糖,则会使血糖增高。一般要求膳食中糖的供给每人每日在150~200克左右,约占总热量的50~60%。糖与蛋白质要适当平衡,蛋白质过多或过少都会影响糖的代谢。一般要求蛋白质的供给量应维持正常量或略为高些,每人每日每公斤体重需1~2克,约占总热量的15~20%。由于脂肪被消化后只有10%左右转变为葡萄糖,这对糖尿病人是有利的。但也不能摄入过多,

应根据具体情况。一般要求每人每日食用脂肪50~60克,约占总热量的30~35%。要求糖、蛋白质和脂肪之间的比例为3:1:1,例如糖180克,蛋白质与脂肪应各为60克。

膳食中还需要含维生素、无机盐和纤维素丰富的食物。近来国外采用高纤维饮食疗法,即每日饮食中的纤维素含量约4~5克,有的甚至高达10~20克。

(3) 食物分配平衡 每日各餐的食物数量分配应平衡,这对糖尿病患者来说是很重要的。正常人空腹血糖为80~120毫克%,餐后1~2小时可达到140~160毫克%,轻型糖尿病患者空腹血糖正常,但餐后可超过160毫克%,重型患者则更高,可达600毫克%以上,所以每天各餐的食物量应平均分配,不应将一天的食物集中于某一餐,以防止血糖骤然升高,引起酸中毒,使糖尿病患者病情突然加剧。因此,一方面要防止大吃大喝,另一方面也要避免饥肠或饥饱不均。糖尿病患者的一日食物重量应平均分配在三餐,早、中、晚各占三分之一;或早餐占五分之一,午餐和晚餐各占五分之二;或平均分配在五餐,每餐各占五分之一。少吃多餐,可以避免饮食量超过胰岛腺的负担,有利于稳定病情。

(4) 注意食物选择 糖和甜食不能食用,戒酒,低盐饮食,米、面可作为淀粉类主要食物,因为他们在体内缓慢分解为葡萄糖,逐渐被吸入血液,血糖上升慢。应当多吃植物油,少吃动物油,以减少饱和脂肪酸的摄入,这对预防动脉粥样硬化、高血脂等并发症是有好处的。应当多吃含糖少,含维生素、纤维素丰富的蔬菜和水果。大豆及其制品可适当多吃,但每餐进食量也要保持固定,不能过多。由于豆类蛋白中缺少一些人体必需的氨基酸,必须由动物蛋白来补充,因此要适当搭配一些瘦肉、蛋类、鸡、鸭、鱼和牛奶等食物。

引自《食品与健康》

(上接10页)

脑的神经递质含量,特别是去甲肾上腺素的增加等等。对于人体,也已发现严重急性缺锌可引起神经心理学的缺陷。

缺锰引起脑功能异常,还只在动物实验中观察到,如缺锰的小鸡和缺锰的大鼠幼鼠均可出现共济失调。

由此可见微量元素与大脑的发育和功能的关系。

海藻的营养 食品的价值

柳克治

海藻是生活在海洋里的含叶绿素和其它辅助色素的低等自养植物。有人称它为海里蔬菜，由于所含色素不同，分绿藻（如浒苔又名苔条）、褐藻（如海带、裙带菜）、红藻（如紫菜）等。海藻由于进行光合作用，把海洋里的无机物转化为有机物，许多海藻含有十分有用的物质，而且有些物质是陆生植物所没有的。随着科学的发展，对海藻各种成分逐渐清楚，食用海藻对人体健康的好处也日益被揭示，它究竟有哪些营养价值呢？

一、蛋白质 不少海藻含有丰富的蛋白质，例如干海带的蛋白质含量为5.97~8.2%，裙带菜为14.08~20.91%，紫菜更高，含24.5%。每天吃3克紫菜，即可得蛋氨酸34.5毫克，胱氨酸14.4毫克。其中海带等含的褐藻氨酸还具有降压作用。曾有报导用海带根干品治疗高血压，并同时发现可使血脂下降。

二、脂肪 海藻中含有干重的0.7~1%的脂肪，量虽不多，但含有亚油酸和亚麻油酸等必需脂肪酸。其中不少是二十碳五稀酸，它是高度不饱和脂肪酸，有防止血栓形成的作用。

三、糖 海带、紫菜含糖31~57%，现已发现不仅有供给热能的作用，其中硫酸多糖中的岩藻多糖是海藻独特的粘液成分，它具有类似肝素的活性，可防止血栓和血液粘性增大而引起血压上升。日本曾有报导，动物实验研究海藻有抑制癌的作用，并认为主要成分可能是褐藻糖胶。

四、矿物质 海藻中含有很多人体不可缺少的矿物质及微量元素，如钾、钙、钠、镁、铁、硅、锰、碘、硒等。其中钙铁含量尤为丰富，如3克紫菜含铁0.36毫克。海藻是提供人体必需的无机盐和微量元素的良好食品。

五、纤维素 海藻中含有粗纤维3~9%，由于其保水性和形成胶状的能力，增加了粪便的容积，缩短了通过肠道的时间，有预防和治疗便秘的作用。此外，纤维素在预防和治疗糖尿病、肥胖、动脉硬化、高血脂症及某些消化道疾病等方面的作用，正在受到人们重视。

根据祖国医书上记载和民间沿用的经验，认为海藻中的海带、苔条、紫菜……，大多数其性味属咸、寒。一般均有清热解毒、软坚散结，消肿利水及化痰等功效。

综上所述，我们可以看到食用海藻除具有一般食品的营养价值外，还有一些能促进健康，预防和治疗某些疾病的作用，故有“健康食品”之称。希望海藻食品的营养价值能广为人知，人们经常吃些海藻食品，将会给健康带来好处。



曾 再 新

初夏之际，栽培芡菜的湖面上，好似铺了一幅瑰丽悦目的锦毯，灿烂的三瓣小花点缀在一片青翠葱郁的绒毯上，远远看去犹如深邃的夜幕上镶嵌着无数闪烁的星星，当一阵阵和风轻轻拂过，点点小花随着碧波荡漾的簇簇芡叶，摇曳生姿，煞是好看。

芡菜，又名蓴菜、水菱、露葵、马蹄草、睡莲科。生长在江南水乡的湖泊中，除在西湖、太湖有名外，安徽省当涂县丹阳湖的芡菜，也蜚名省内外，与其媲美。据清光绪二十九年《太平府志·物产》载：“蓴菜，生水中，叶似鳊葵，浮水上。花黄白、子紫色。三月

至八月茎细如钗股，黄赤色，长短随水深浅。味甜体软，名丝蓴，和鲫鱼作羹为佳。九、十月间新粗硬，十一月萌在泥中，粗短，名块蓴。虽若淫犹胜杂草。叶径一、二寸，形圆如马蹄有一缺。《本草》名水菱，一名马蹄草，又作茆。《毛诗》：‘薄采其茆’即蓴也；亦名丝蓴。味甜体软，人喜食之，在姑孰为特产。”又据清乾隆十五年《当涂县志·物产》载：“蓴菜：《埤雅》曰：‘诗薄采其茆蓴也’，叶如荇丝而紫，茎大如箸，柔滑可羹。旧志云：出丹阳湖水底，令人多不识，故鲜烹笔之者。”

莼菜，叶片椭圆形，深绿色，状如新生小荷叶漂浮水面，故有“水莲叶”之称。嫩茎和叶背有胶状透明物质。夏季抽生花茎，花小，暗红色；萼片三或四枚，花瓣状；花瓣亦三或四枚，均宿存；雄蕊12~18枚，子房上位，有离生心皮4~20枚，性喜温暖，宜清水池中生长。植物富含胶质，茎叶幼嫩甜美，柔滑可口，具有特殊的清香味。古人常以此作鲫鱼羹，可制作罐头。明代孙特钟咏丹阳湖莼菜：“青青弱带生水底。”

莼菜的营养价值很高。据分析，每百克新鲜莼菜含蛋白质745毫克，还含有各种糖类、矿物质元素和氨基酸。尤其是构成人体血液（血浆蛋白）的谷氨酸、天门冬氨酸和亮氨酸更为丰富，对促进人体生长、增加胃液分泌、养血和防止肝脏损害均有一定的效果。

《中国秘方全书》载：“莼菜，止呕，止泻，消炎解毒。”明李时珍在《本草纲目》中写道：“莼菜主治消湿热痹，和鲫鱼作羹食，下气止呕，还可以治疗几种疔疮。”清代王士雄《随息居饮食谱》载：“莼菜，甘凉柔滑，吴越名蔬。一切痈疽，莼菜捣敷，未成即消，已成毒即散。”

莼菜，水中蔬生植物，产在湖里，梗有粘液，神话中说它是八仙之一的吕洞宾遗物变化的。用莼菜入饌，历史悠久，常期流传，久负盛名。早在《晋书·张翰传》就有过记载，“莼鲈之思”的典故就出于此。此书说，张翰在洛阳做官时，因见秋风起，思念了家乡的风味莼羹鲈脍，后来辞官隐退回到家乡，以此表达眷念思乡之情深切。

古往今来，许多文人墨客为莼菜而挥毫泼墨，题诗吟颂。陆游诗曰：“帆帆山路颇回首，笛笛蓴丝正荡盘，秋来便有欣然处，新种蓴丝已荡塘。”杜甫也诗曰：

“君思千里蓴，丝繁煮细蓴”。还有晋代陆机“千里蓴羹，未下盐头”和元谢宗可“翠钿细缀玉丝香”的诗句，都是咏叹蓴羹的佳句。明代李流芳把蓴菜的特异珍味写得淋漓尽致。其《蓴羹歌》云：柔花嫩叶出水新，小摘轻淹杂生气。微施姜桂犹清真，未下盐豉已高贵。吾家平头解烹煮，间出新意味可喜。一朝能作千里蓴，顿使吾徒摇食指。琉璃碗盛碧玉光，五味纷错生馨香。出盘四座已惊叹，举箸不敢争先尝。浅斟细味意未足，指点杯盘恋余腹。但知脆滑利齿牙，不觉清凉虚口腹。血肉腥臊草木苦，此味超然离品目。家蔬黄芽嫩如酥，家园燕笋白如玉，差堪与汝为执友，青根杞苗皆臣仆。极赞蔬菜之珍美。

在江南，莼菜以汤为佳，但也可烧、炒、拌。如用鸡脯肉、火腿两丝，同名贵的莼菜制成“两丝莼菜汤”，莼菜碧绿，鸡白腿红，色彩鲜艳，鲜嫩清香，色、香、味、形及营养俱佳。用豆腐加蛋清、鱼泥等，加绿菜汁染色制成莲蓬状，盛入莼菜肉汤中，加鸡丝、火腿丝即成“莲蓬豆腐”，此菜形如莲蓬，豆腐鲜嫩，莼菜清香，老年人食之最宜，莼菜与鱼相配为肴，古已有之。《食经》中有“脍鱼蓴羹”的作法，《尔雅翼》说蓴“宜杂鲈鲤为羹”，黄庭坚有“醉煮白鱼羹紫蓴”的佳句，不过鲈鱼和莼菜相配最享盛名。唐代皮日休的“蓴羹紫丝滑，鲈脍鱼花肥”，明代陆树声的“鲈鱼正美蓴丝熟，不到秋风已倦游”，都是咏蓴吟鲈相配的诗句。当涂名菜“蓴菜鱼片汤”汤色碧清，带有清香，莼菜滑嫩，鱼片细腻，味道鲜美。此外莼菜作为素食，配以三菇、六耳、面筋、豆腐、竹笋等亦甚相宜。《山家清供》载有笋、蓴相配的“玉带羹”，笋似玉，蓴象带，想必是一款色、香、味、形俱佳的江南素饌了。

国外大米饭的风味

刘安柏

世界各国人民生活习俗及饮食习惯各异，大米饭亦各具其风味。△朝鲜：每逢喜庆过节或有贵客时，习惯吃用糯米加松干、枣粉、蜂蜜煮成的大米饭，以示日子过得甜蜜。△日本：日本人吃大米饭最强调其营养作用，提倡一种“元米饭疗法”即把糙米先用冷水浸一夜，然后放入高压锅中煮熟，焖半至一小时，据说，常吃这种米饭

不仅可治疗肺结核和慢性虚症，还可能延年益寿。△埃及：埃及人习惯将植物豆、少量的盐放进水里烧开，再倒入大米煮熟成油米饭。吃时，大米饭要和炖菜一起混着吃。△南斯拉夫：当你到南斯拉夫作客时，主人会用碟子盛着拌奶的大米饭，还加上一些盐作款待。

猴头与燕窝、鱼翅、熊掌一起，并称为我国山珍海味中的四大名菜，且唯独猴头享有“山珍文珍”、“山珍文冠”的赞誉。1936年鲁迅先生在病中收到了挚友翻译家曹靖华馈赠的猴头。在鲁迅的信中曾写道：“猴头已吃过一次，味确实很好。……闻所未闻，诚为珍品”。

猴头，为担子菌纲，猴头菌科猴头菌属，其可食部分担子果（即子实体）呈卵圆形，直径一般为5~12厘米，其基部狭窄而长，上部膨大。除基部外均布满肉质针状白刺，肉质刺硬发达，长1~3厘米，粗1~2毫米。因此整个担子果看起来形似猴的头，故名猴头。在国外某些国家则称为熊头，亦未必不可。经自然干燥后变为黄色或褐色。猴头亦名猴蘑。但没有类似蘑菇样的菌盖、菌柄。由于猴头在生长时，往往成双成对，所以又称为鸳鸯蘑、阴阳蘑、对脸蘑。猴头蘑是一种大型实用菌，据美国曾发表过的有关资料介绍，其最大者可达2.6公斤。

据北京食品研究所分析，每百克猴头蘑（干品）含有蛋白质26.3克，脂肪4.2克，碳水化合物44.9克、粗纤维6.4克，钙2毫克，硫胺素0.69毫克、核黄素1.89毫克。值得注意的是猴头蘑中含有六种人体自身不能合成，必须通过食物获取的人体必需氨基酸。它们的名称和含量是：苏氨酸10.7毫克、缬氨酸19.8毫克、异亮氨酸12.4毫克、苯丙氨酸14.5毫克、赖氨酸17.5毫克、色氨酸40.4毫克。猴头不仅含有丰富的营养，而且是治疗神经衰弱及胃溃疡、十二指肠溃疡等症的良药，还具有利五脏之功效。据报导，猴头在增强细胞的抗癌活性方面有相当作用。因此我国上海、江苏等地，先后用猴头菌丝制成“猴头片”剂，以缓解消化道恶性肿瘤病人的痛苦。猴头也常作为滋补佳品做成“蜜汁猴头银耳汤”饮用，即将洗净的鲜猴头撕成小块，加银耳2~3克、冰糖10克，加水一碗，用小火烧至沸半小时即可，既能安眠、平喘，也可治疗气管、食道疾患。

猴头入口脆嫩香醇，柔软清和、细品起来就犹如瘦嫩肉的质感，不是瘦嫩肉但却胜似瘦嫩肉，而被褒奖为“素中荤”。在烹调方法上，既可红烧、白扒，也可炖煨、余汤，荤素兼宜，咸甜皆善。如“红烧猴头”、

“扒猴头”、“乳汁猴头”、清汤猴头”等。

烹制猴头菜肴是东北膳师的拿手好戏。其中又以“蛋白猴头丝”颇负盛名。其基本作法是，①先将猴头切成丝，用蛋清液拌和，待拌和均匀，投入温度较低的油锅中，略炸片刻，待蛋清全部包住猴头丝，便立即可起锅，并速用漏勺沥去余油。②炒锅中加入少许油。烧热后投入葱丝、姜丝、碗豆、清汤并加盐、醋、糖、味精等调料，接着便可将主料投入炒锅，烧透后

着芡装盘。此菜特点：红绿黄白各色交互辉映、脆嫩清淡，咸鲜适口。

猴头喜欢较低的气温和很高的空气湿度。因此天然的猴头只分布于深山密林植被茂密的林区。就世界范围而言，猴头主要分布于地球北温带地区。在我国，主要产于吉林的长白山，黑龙江的大小兴安岭、张广才岭和完达山，内蒙大兴安岭林区。除此而外，甘肃的六盘山、河南的伏牛山，河北、四川、云南、广西也都有少量出产。其中以吉林、黑龙江、内蒙山林地区所产的数量最多，质量也最好。

猴头生长于柞树、栎树、桦树及胡桃树等阔叶林树种的枯死腐朽的枝干上或虽还成活而某些枝干已枯死的叉枝上，也有的生长在衰老树干的裂疤枯朽部位。

猴头在树的腐朽部位上的生长与形成，实际可分两个基本阶段。第一阶段是成熟的担子果释放出形体极小的无色的球形的孢子以后，孢子即借风雨或昆虫等作传播媒介，向四方散布，其中当某个孢子传送到枯死腐朽的树枝部位时，如果条件适合，孢子即可萌发，生长成菌索状菌丝体、即营养体。菌丝体，从朽木中吸收腐熟的有机质等各种营养物质。第二阶段是当菌丝体生长发育到一定阶段时，从菌丝体上长出繁殖体担子果（亦称子实体）并日趋丰满，这便是我们食

用的猴头。

在每年夏秋季节的雨后时节，阴凉的茂密润叶林中气候凉而湿度大，为猴头的生长提供了极良好的生长条件，因此每年8~9月份是采集猴头的最好时机。优质的猴头，应当是在其尚未成熟时（白色）就加以采集，如果成熟后再行采集，则猴头的色泽已经变为黄色，并有孢子粉末散出，食用时会有苦味。如果用它烹制菜肴，就必须将其浸洗干净。

山珍文珍

猴头

曹庆铎