

通俗易懂
乐在其中



健康与塑身丛书 —— 图文版

食物营养之最

高溥超 主编



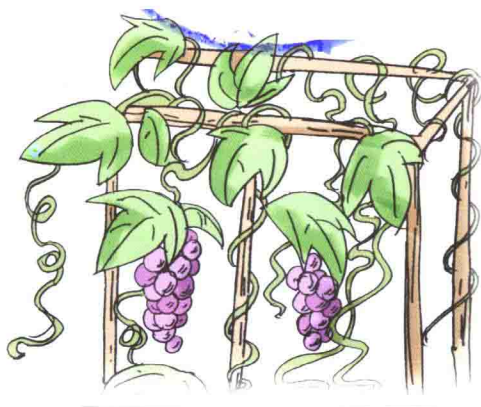
中国农业科学技术出版社

健康与塑身丛书——图文版

R151.3
G244.1
2004
C.1

食物营养之最

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物营养之最 / 高溥超主编. — 北京: 中国农业科学技术出版社, 2004.5

(健康与塑身丛书——图文版)

ISBN 7-80167-613-0

I. 食… II. 高… III. 食品营养—图解
IV. R151.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000023 号

责任编辑	沈银书
责任校对	贾晓红
出版发行	中国农业科学技术出版社
	地址: 北京中关村南大街 12 号
	邮编: 100081
	电话: (010) 68919708; 68975144
	传真: (010) 62189014
	电子信箱: nongyechuban@sina.com.cn
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	北京金鼎彩色印刷有限公司
开 本	850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 4.625
印 数	1~6 000 册 字数: 60 千字
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
定 价	16.80 元

版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

编委会

主 编	高溥超		
策 划	高桐宣		
副 主 编	于俊荣	汪淑玲	
编 者	魏淑敏	于万忠	贾国民
	高肃华	王占龙	李迎春
	于连军		
插 图	吴慧斌	刘 畅	
	吴英俊	王宣懿	
	席海军		
电脑制作	时 捷	苏 宁	



内容提要

本书是一本介绍营养常识以及某些营养成分含量最丰富的食物的书籍，书中深入浅出地讲解了关于营养的基础知识，并针对某些食物分析了其独特的营养价值，以帮助大家认识营养及缺乏营养引起的病症，并指导人们在日常饮食中应做到科学补充营养。

本书集科学性、实用性、趣味性于一体，文字简约，图文并茂，适合广大家庭大众阅读。

目 录

上篇 营养知多少

1. 何为营养 (3)
2. 什么是营养素 (5)
3. 蛋白质与氨基酸有何关系 (8)
4. 蛋白质对人体有何作用 (12)
5. 碳水化合物是怎么回事 (17)
6. 人体为什么需要脂肪 (21)
7. 什么是食物纤维素 (24)
8. 维生素是必需的营养素吗 (29)
9. 维生素可分成几类 (31)
10. 维生素 A 有哪些功能 (35)
11. 缺乏维生素 A 易患哪些病 (41)

- 12. 维生素D具有佝偻病作用吗 (45)
- 13. 维生素E与维生素K功能有何不同 (49)
- 14. 维生素B有哪些功能 (55)
- 15. 维生素C为何又称抗坏血酸 (61)
- 16. 缺乏维生素C易使人患何病 (67)
- 17. 尼克酸是维生素吗 (72)
- 18. 人体缺乏尼克酸易生什么病 (75)
- 19. 人体必需的矿物质有哪些 (79)
- 20. 矿物质对机体有什么生理作用 (82)

下篇 食物营养之最

- 21. 蛋白质含量最丰富的食物——鸡肉 (89)
- 22. 碳水化合物含量最丰富的食物——糯米 (91)

- 23. 脂肪含量最丰富的食物——猪肉 (95)
- 24. 食物纤维含量最丰富的食物——竹笋 (97)
- 25. 维生素A含量最丰富的食物——羊肝 (100)
- 26. 胡萝卜素最丰富的食物——韭菜 (103)
- 27. 维生素B₁含量最高的食物——花生米 (105)
- 28. 维生素B₂含量最高的食物——小麦 (108)
- 29. 维生素C含量最高的食物——鲜枣 (111)
- 30. 维生素D含量最高的食物——蛋黄 (114)
- 31. 维生素E含量最高的食物——葵瓜子仁 (117)
- 32. 维生素PP含量最高的食物——牛肝 (121)
- 33. 钙含量最高的食物——虾皮 (125)
- 34. 磷含量最高的食物——黄豆 (127)
- 35. 铁含量最高的食物——黑木耳 (129)
- 36. 铜含量最高的食物——猪瘦肉 (131)

- 37. 碘含量最高的食物——海带(133)
- 38. 锌含量最高的食物——大白菜(137)
- 39. 硒含量最高的食物——海参(139)

上 篇

营养知多少



健康与塑身丛书——图文版

食物营养之最





何为营养

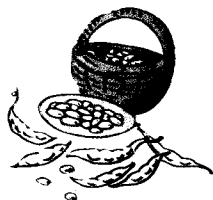
营养是指供给人体摄取、消化、吸收、利用的食物或养料。换句话说，凡对人体健康有益的食物或养料，经过人体消化吸收的部分也可以称为“营养”。营养一般用来表示食物中营养素的含量多少及质量好坏。



健康与塑身丛书——图文版

食物营养之最





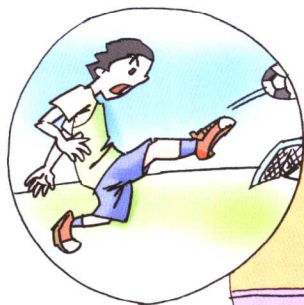
2

什么是营养素

营养素是食物中含有的能供给人体热量的，能够维持人体健康和正常生长发育，维持正常人体生理功能，抗御病症侵袭的有效成分。其主要功能是：构成人体组织，调节生理机能，供给热能和修补组织，保持人体的正常发育和健康。

营养素一般可分为纤维、糖类、蛋白质、脂肪、维生素、水和矿物质这七大类。

食物中所含的营养素与人体健康有着极其密切的关系。如果把人体比做一台机器，那么营养素既是制造机器的原料，又是修补机器的材料和工具，也是开动机器做功的动力燃料。



营
养
素





概括地说，营养素对人类健康的意义有四个方面：

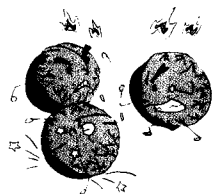
(1) 增生细胞，维持人体发育成长，构造人体的各部分组织。

(2) 修补机体组织，构成新细胞，代替不断衰老的细胞。

(3) 调节生理机能，保持人体内正常的生理活动。

(4) 供给热能，保证人体正常的体力劳动和脑力劳动，是人体活动的动力。





3

蛋白质与氨基酸有何关系

氨基酸是构成蛋白质的基本单位，它按不同的顺序和构型而组成不同的蛋白质。食物蛋白质的质量也是由它所含的必需氨基酸的数量来决定的。

通常，构成蛋白质的氨基酸来源有两条途径：

(1) 体内合成。此类氨基酸可通过代谢活动由其他营养物质转变而来。

(2) 食物提供。此类氨基酸则是食物中的蛋白质经胃肠消化后分解为氨基酸，吸收入血后参与体内蛋白质的合成。

在氨基酸中有 8 种氨基酸因它们在体内不能