



实用家庭科普丛书

吃进营养
吃出健康
吃出享受

家庭营养配餐

金宵 编著

工交专业委员会
中国科普作家协会
策划



中国铁道出版社

实用家庭科普丛书

家庭营养配餐

金宵 编著

中国铁道出版社

1999年·北京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

当今人人珍视健康,关注营养。但如何吃出健康,吃出长寿,吃出享受,却是一门学问。本书为您精心设计了 74 套(3 口之家、5 口之家)四季营养配餐食谱,并为老年人、孕妇、高血压患者、糖尿病病人及贫血患者介绍了营养配餐食谱。这些食谱不但符合科学膳食平衡原则,也考虑了菜肴的美味可口和多样化原则。在每日的食谱之后,附有佳肴的简易做法,共 150 例,供您选用。本书还回答了一些关于“吃”的热点争论问题,从中您会发现,科学饮食是多么理想的“医生”。

本书的主要读者对象是一般家庭成员。愿它成为您的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养配餐/金宵编著. —北京:中国铁道出版社,1999
(实用家庭科普丛书)
ISBN 7-113-03305-9

I. 家… II. 金… III. 营养卫生-食谱
N. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51123 号

书 名: 实用家庭科普丛书
家庭营养配餐

著作责任者:金宵 编著

出版·发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街 8 号)

策划编辑:魏京燕

责任编辑:魏京燕

封面设计:冯龙杉

印 刷:中国铁道出版社印刷厂

开 本:850×1168 1/32 印张:4.75 字数:119 千

版 本:1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1—3000 册

书 号:ISBN7-113-03305-9/Z·452

定 价:10.00 元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

前 言

不知道你是否意识到这样一个客观事实：随着科技的进步，近年来新的科技产品不断进入家庭，它使得各家各户家庭生活的科技含量有了明显的提高。试想，在我们的日常生活中，哪一样不与科学技术有关？又有哪一样离得开科学技术知识的指导呢？譬如，家用电器以及电话、传真等现代通信工具的普遍使用；防止污染，保持良好居住环境问题的日益尖锐；还有人们在吃饭、穿衣、保健以及旅游等方面的新的追求，都离不开科学技术知识的指导。可以说，现代家庭离开科学技术就会乱了方寸，以至带来种种意想不到的烦恼。相反，有科学思想的指导，就会营造出高质量的生活空间，为我们的生活增添无穷的乐趣。《实用家庭科普丛书》正是瞄准这样一种客观需要，鉴于为提高人们家庭生活质量服务的这一初衷而策划的。

与家庭有关的科学技术知识不仅面广，而且其中还有一些涉及高深的理论。我们这套书显然不应对这些科技知识作全面、系统的阐述为己任，而是针对家庭，偏重实用，以一般人所能接受的形式，通俗浅近地普及有关知识，让读者开卷有益，并能解决一些实际问题。换句话说，本套丛书的编辑意图是家庭需要什么就讲什么，而且力求做到一般家庭成员都能看得懂和用得上。当然，要做到这一点是很不容易的，但是，本套丛书的策划者、作者和编辑，都知难而进，决心为此而作锲而不舍的努力。

《实用家庭科普丛书》是中国科普作家协会工交专业委员会组织策划，由电子工业出版社、水利水电出版社、电力出版社、中国铁道出版社、农业出版社、科学普及出版社等中央科技出版社分工协作，共同推出的。考虑到家庭科普涉及的面宽，且随着时间的推移不断会有一些新的题材需要补充进来，因而我们准备分期分批推

出这套丛书,并力求做到在内容上与时代同步。

《实用家庭科普丛书》是科普作家通过科普作协与出版界搭桥,共同策划和出版科普图书的有益尝试。这项工作自始至终得到中国科普作家协会、中国版协科技出版委员会和各相关出版社领导的大力支持,许多有实力、有影响的科普作家也都热情地参与了这套丛书的策划或写作,在此,我们对他们一并表示深切的谢意。由于我们对组织这这么多的出版社共同出书还缺乏经验,加上时间仓促,分批出版的套书中难免有一些不尽如人意的地方,恳请广大读者批评指正。

中国科普作家协会

工交专业委员会

1999年1月于北京

序

当今人人珍视健康,关注营养。但如何吃出健康,吃出长寿,吃出享受来,却是一门学问。

在本书“活不到100岁是你自己的错误”,“很多疾病原是可以避免的”诸题中,你会惊奇地发现,人们拥有多么大的生命潜力,科学的饮食是多么理想的“医生”。在“营养观念在正确和误区中徘徊”一题中,你会看到,我们的一些传统的饮食观念已经赶不上时代了。一些热点的争论问题,诸如“中国人是否得了富贵病”,“城市人‘饭量’越来越小”,吃荤吃素,“维生素的福与祸”,以及谈虎色变的糖、盐、脂肪、胆固醇等问题,都有专家为你提供了科学的解答。

我们一天的米、面、肉、菜、油、糖该吃多少,怎样吃,都有一个比较客观的量。如果随心所欲地吃,就要吃出麻烦。吃多了,营养摄取过剩,小则身体发福,影响体态美观,大则生起“富贵病”,什么高血压、脑血栓……;吃少了,营养摄取不足,形容枯槁,各种疾病也将乘机而入。真有吃不尽的苦头!

本书按时令特点,编制了春夏秋冬四季的配餐食谱(3口人家家庭3餐食谱,每季各2周。5口人家庭3餐食谱,每季各2日),另有老年人食谱,孕妇食谱及某些病人的常用配餐食谱。我们食谱的特点是,既考虑到膳食平衡、科学合理,又考虑到菜肴多样化,尽量少重复,以吃得舒心。这样我们做饭时,查阅一下,就可以省脑筋、省时间。鉴于我们有许多青年朋友乃至中年朋友,工作繁忙,又缺乏做菜经验,所以在食谱后面附有若干菜或主食的简易烹调方法,一看就会。

顺便说一句,自己做菜,不但经济,而且可口(虽说众口难调,但一家几口人还是比较容易的)。亲自操作,做出香喷喷的菜肴也是一种愉快。如果时间紧张,也可光看目录,选出一两样菜做起来。

改革开放,市场繁荣,口袋里的钱也多了。走进市场,那青绿的蔬菜,鲜活的鱼虾,各地运来的干鲜果品,无不吸引人踊跃购买。一阵锅勺齐鸣之后,香喷喷的饭菜上桌,一家人欢声笑语,饱餐一顿,好不快活!

“吃”也是一个使心情愉悦、享受生活、提高文化品位的过程。让我们关注营养,维护并增进健康,珍爱生命,享受我们的美好生活。

在写这本书的过程中,参考了不少专家的著述及一些书籍报刊上的食谱,并得到了吴家懿大夫、单继达先生的帮助,在这里向他们表示衷心的感谢。

本书不妥之处,希望读者多多指教。

作者

1999.3

目 录

第一章 关于营养的思考

营养 健康与生命	(1)
生命的不老泉	(1)
活不到 100 岁是你自己的错误	(2)
很多疾病原是可以避免的	(3)
营养与饮食文化	(3)
营养观念在正确和误区中徘徊	(5)
营养知识大爆炸	(5)
营养过剩=营养不良	(6)
关键在于适度	(6)
城市人“饭量”越来越小	(7)
“4+1”的营养宝塔结构	(8)
糖——“仅次于脂肪的饮食魔鬼”	(10)
高考与红烧肉	(12)
司泼拉特夫人的公式	(13)
中国人是否得了富贵病	(15)
吃素与蛋白质	(16)
维生素的福与祸	(19)
一声咳嗽都可以引起骨折	(22)
滥服碘片的风波	(24)
铁锅炒菜, 铝锅走开	(25)
现代神仙活在胶囊里	(27)

第二章 食谱制定的原则

膳食平衡原则	(29)
食品多样化	(29)

搭配科学化.....	(30)
三餐合理化.....	(33)
顺应季节原则.....	(33)
春季.....	(33)
夏季.....	(34)
秋季.....	(34)
冬季.....	(34)
各个年龄段膳食特点.....	(35)
少年期.....	(35)
青春期.....	(36)
中年期.....	(37)
老年期.....	(38)

第三章 营养成分的计算方法

能量的确定.....	(39)
蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例	(40)
公式计算法.....	(41)
食物交换份法.....	(42)
其他营养素.....	(45)

第四章 四季食谱实例

三口人家庭食谱.....	(47)
春季食谱(2周)	(47)
夏季食谱(2周)	(62)
秋季食谱(2周)	(76)
冬季食谱(2周)	(90)
五口人家庭食谱	(106)
春季食谱(2天)	(107)
夏季食谱(2天)	(110)
秋季食谱(2天)	(112)

冬季食谱(2天)	(115)
老年人食谱	(118)
编制原则	(118)
全日食品量	(119)
食谱举例	(119)
孕妇食谱	(121)
编制原则	(121)
全日食品量	(122)
食谱举例	(122)
高血压病人食谱	(124)
编制原则	(124)
全日食品量	(125)
食谱举例	(125)
糖尿病人食谱	(126)
编制原则	(126)
全日食品量	(127)
食谱举例	(128)
贫血病人食谱	(129)
编制原则	(129)
全日食品量	(130)
食谱举例	(130)

(食谱中部分菜的烹调方法)

附 1 红烧狮子头	(48)	附 12 笋菇凤爪汤	(54)
附 2 火腿冬瓜夹	(49)	附 13 辣黄瓜皮	(54)
附 3 麻辣豆腐	(49)	附 14 米粉肉	(55)
附 4 豆瓣鱼	(50)	附 15 羊肉萝卜汤	(55)
附 5 茄丁虾仁	(51)	附 16 啤酒鸡	(56)
附 6 玉米软饼	(51)	附 17 镶馅苦瓜	(56)
附 7 清汤海参	(51)	附 18 素什锦	(57)
附 8 奶油白菜心	(52)	附 19 虾仁豆腐	(58)
附 9 豉汁排骨	(52)	附 20 粽子饭团	(58)
附 10 油爆虾	(53)	附 21 三鲜汤	(59)
附 11 三丝菜卷	(53)	附 22 香酥鸡	(59)

- | | | | |
|-------------------|------|-------------------|------|
| 附 23 上海汤包 | (59) | 附 56 酱牛肉烧面筋 ... | (77) |
| 附 24 酥海带卷 | (60) | 附 57 豆腐卷 | (77) |
| 附 25 锅贴 | (60) | 附 58 滑溜里脊 | (78) |
| 附 26 花生玉米面粥 | (61) | 附 59 麻辣茭白 | (78) |
| 附 27 油爆虾 | (61) | 附 60 四川泡菜 | (79) |
| 附 28 清蒸鲤鱼 | (62) | 附 61 锦绣鸡丁 | (79) |
| 附 29 糖汁西红柿 | (62) | 附 62 酥鱼 | (80) |
| 附 30 烤大虾 | (63) | 附 63 珍珠菜花汤 | (80) |
| 附 31 豆腐炒香椿 | (63) | 附 64 香酥牛肉 | (80) |
| 附 32 熏鱼 | (64) | 附 65 皮蛋乳香豆腐 | (81) |
| 附 33 “蚂蚁”上树 | (64) | 附 66 姜丝肉 | (81) |
| 附 34 双色鸡丁 | (65) | 附 67 鸡汁干丝 | (82) |
| 附 35 番茄汁菜花 | (65) | 附 68 椒麻鱼片 | (82) |
| 附 36 软炸虾仁 | (66) | 附 69 木犀豆腐 | (83) |
| 附 37 肉饼 | (66) | 附 70 芝麻盐粥 | (83) |
| 附 38 酱鸭 | (67) | 附 71 肉香煎蛋饼 | (83) |
| 附 39 炸小鱼 | (68) | 附 72 豆豉牛肉 | (84) |
| 附 40 蒸饺 | (68) | 附 73 炒鳝鱼丝 | (85) |
| 附 41 水果沙拉 | (68) | 附 74 葱烧鸭 | (85) |
| 附 42 蒜泥白肉 | (69) | 附 75 肉末镶柿子椒 ... | (86) |
| 附 43 鱼肉煎蛋 | (70) | 附 76 葱花玉米饼 | (86) |
| 附 44 白斩鸡 | (70) | 附 77 酱爆肉 | (87) |
| 附 45 生菜瘦肉汤 | (70) | 附 78 烧麦 | (87) |
| 附 46 醋熘荷包蛋 | (71) | 附 79 干烧鲤鱼 | (88) |
| 附 47 土豆沙拉 | (71) | 附 80 东坡肉 | (89) |
| 附 48 菜团子 | (72) | 附 81 拔丝苹果 | (89) |
| 附 49 鱼片熘豆腐 | (72) | 附 82 油焖大虾 | (90) |
| 附 50 狗不理包子 | (73) | 附 83 甜玉米羹 | (90) |
| 附 51 锅塌豆腐 | (73) | 附 84 咖喱鸡 | (91) |
| 附 52 鱿鱼拼盘 | (74) | 附 85 栗子烧白菜 | (91) |
| 附 53 糖拌双丝 | (75) | 附 86 法式炸猪排 | (92) |
| 附 54 油爆墨鱼 | (75) | 附 87 担担面 | (92) |
| 附 55 鸡脯菜花 | (76) | 附 88 番茄菊花鱼 | (93) |

附 89	玉米笋烩冻豆腐 … (93)	附 120	苦瓜栗子肉 … (110)
附 90	甜芝麻粥 …… (94)	附 121	白木耳莲子汤 … (110)
附 91	溜三样 …… (94)	附 122	清炒虾仁 …… (111)
附 92	镶三鲜豆腐 …… (94)	附 123	凉拌茄子 …… (111)
附 93	四喜肉 …… (95)	附 124	香酥鸡条 …… (111)
附 94	砂锅豆腐 …… (96)	附 125	麻酱拌腰片 … (112)
附 95	荷包鲤鱼 …… (96)	附 126	盘丝饼 …… (112)
附 96	冰花白糖饼 …… (97)	附 127	糖醋排骨 …… (113)
附 97	四川毛肚火锅 …… (97)	附 128	鱼香油菜苔 … (113)
附 98	花生豆腐丁 …… (98)	附 129	炸猪排 …… (114)
附 99	蔬菜发糕 …… (98)	附 130	两面黄豆腐片 … (114)
附 100	海参松子豆腐 …… (99)	附 131	百味蛋羹 …… (115)
附 101	麻辣鱼块 …… (100)	附 132	鱼头汤 …… (115)
附 102	鸡茸玉米羹 … (100)	附 133	腊八蒜 …… (116)
附 103	苹果酱薄饼 … (101)	附 134	鱼香蛋饺 …… (116)
附 104	炸猪肝卷 …… (101)	附 135	板栗煨鸡 …… (116)
附 105	煎烹草鱼条 … (102)	附 136	肘子肉拌黄瓜 … (116)
附 106	炒四丝 …… (102)	附 137	蘑菇焖牛肉 … (117)
附 107	炸面包片 …… (103)	附 138	菊花火锅 …… (117)
附 108	辣子鸡丁 …… (103)	附 139	麻辣酸菜鱼 … (120)
附 109	蒸白菜卷 …… (104)	附 140	鸡丸烩鲜蘑 … (121)
附 110	什锦火锅 …… (104)	附 141	青椒炒鱼片 … (123)
附 111	玉米碗糕 …… (105)	附 142	咖喱牛肉片 … (123)
附 112	红烧鳊鱼 …… (105)	附 143	木耳山楂粥 … (125)
附 113	珊瑚菜花 …… (106)	附 144	冬笋炒鸡丝 … (126)
附 114	翡翠鸡丁 …… (107)	附 145	海蜇荸荠汤 … (126)
附 115	清蒸腐皮肉 … (108)	附 146	肉丁炒豌豆 … (128)
附 116	百果蜂糕 …… (108)	附 147	德式牛肉扒 … (129)
附 117	清蒸鱼 …… (109)	附 148	芹菜炒虾仁 … (129)
附 118	奶油冬瓜 …… (109)	附 149	炒腰花 …… (130)
附 119	黄瓜奶油沙拉 … (109)	附 150	鸡蛋烩鲜蘑 … (131)
附表	常见食品营养成分 …… (132)		

第一章 关于营养的思考

营养 健康与生命

生命的不老泉

健康使人精力充沛、充满活力;长寿使人有更多的时间享受生活。怎么才能健康长寿呢?其因素很多:遗传、生存环境、大脑思维的活性化、运动……而营养是生命之源,是维持健康和提高寿命的物质基础。从人的生长早期开始一直贯穿终生,营养都起着决定性的作用。营养的科学定义为:机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养



料以维持生命的整个过程。而营养物则指食物中可供机体利用来提供能量或组织材料的化学物质。因为人的机体,也就是我们的身体,是一个动态系统,我们要工作、学习、劳动,即使在休息时,心脏、肺、消化系统、肾脏、肝和脑都在工作,它们像机器一样不停地运转,也像机器一样,需要燃料供给动力。食物的摄取就是获取动力的来源。我们的身体同时又处在不断磨损、不断重建的过程,也就是说,在不断地代谢,不断地生长发育。这些都是靠食物来提供材料。如果营养合理、科学,就会促进健康,提高生理机能,增强生命活力,提高生命质量,延缓老年性生理功能退化,从而达到健康、健美、长寿的目的。美国医学与生物化学博士乔治·曼和弗雷明提出的“怎样能多活 15 年”的十要素中就有九条与营养有关。中国俗

语也说：“健康长寿是吃出来的。虚弱、早衰、短寿也是吃出来的。”所以，营养是人类生存的物质条件，是生命之源。讲究营养是有关我们民族的体质、国家繁荣的大事。

1992年12月，世界卫生组织和粮农组织在罗马召开了世界营养大会，通过了《世界营养宣言》和《世界营养行动计划》。1997年12月5日中国卫生部等11个部委也制定了《我国营养改善行动计划》。这说明营养问题已成为全世界关注的问题。

活不到100岁是你自己的错误

这是报刊上一篇文章的题目。看起来这像是有点危言耸听，不合实际。其实，这是有科学根据的。古希腊学者亚里士多德早就指出：“动物凡生长期长的，寿命也长。”一位名叫蒲丰氏的人具体地提出了一个“寿命系数学说”，即：哺乳动物生命=生长期(年) $\times(5\sim7)$ 。也就是说哺乳动物的生命应是生长期的5~7倍。



例如：马的寿命为 $5\text{年} \times (5\sim7) = 25\sim35\text{年}$

狗的寿命为 $2\text{年} \times (5\sim7) = 10\sim14\text{年}$

大象的寿命为 $25\text{年} \times (5\sim7) = 125\sim175\text{年}$

人的寿命为 $25\text{年} \times (5\sim7) = 125\sim175\text{年}$

当然，现在人距离这个标准还相当遥远，但是不可否认，人类的寿命实际在渐渐接近这个数字。据统计，全球人口平均寿命比20世纪初增加了30年。就总的情况而言，平均寿命较长的主要在发达国家。人均寿命已从1960年的68岁达到了如今的76岁。发展中国家寿命延长情况更加明显，有些国家人均寿命比20世纪初延长一倍；从原来的30多岁延长至现在的70多岁。在我国，人均寿命已从解放前的35岁跳跃到1996年的70岁。由此可以得出结

论:生命掌握在你自己手中,你自己可以“设计生命”。

很多疾病原是可以避免的

生老病死,原是自然的规律,有人称之为“四关”,有人称之为“四劫”。总之是躲不过的。按许多人的想法:这四关最难过的是“病”关。轻病还可以靠毅力来忍受,亲朋好友的温暖关怀,也可减轻一点病痛。但如是重症,整天遭受剧痛的折磨,缠绵病榻,那便是度日如年了。

很多疾病原是可以避免的



从营养学的观点来看,如果从母亲怀孕至孩子出生就注意膳食的科学和合理,很多疾病原是可以避免的。中国营养学会 1989 年公布的《我国的膳食指南》指出:“我国居民既有因食物品种单调或短缺引起的营养缺乏病,如缺铁性贫血、佝偻病和维生素 A、B₂ 缺乏病,又有由于膳食不平衡所形成的某些营养失调的疾病,如心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤等……而体重超常或肥胖,无论在儿童或成年人中,已成为我国经济发达地区的现实营养问题。”1998 年 6 月《中国少年报》刊载了 12 个中国营养界专家调查:“目前我国孩子生活虽然幸福,但体质和健康情况却令人担忧。营养不良和低体重学生约占学生总数的 32.65%,超重和肥胖学生占 7.7%。”所以专家们发出了“改善儿童营养,增强他们的体质”的呼声。并提出“不少孩子体弱,生长慢,个子矮小,牙齿生长不健全,甚至患佝偻病,大多是因为缺少营养”等问题。可以说:除了一些遗传性疾病和传染病之外,多数疾病都与营养有关。通过营养可以提高免疫力及机体应激反应(身体和精神对极端刺激的防卫反应,如对噪声、时间压力和冲突的防卫反应)能力,使一些疾病没有发生的土壤。即使发生疾病,也能通过营养协助医疗和康复。

营养与饮食文化

我们说“摄取营养”,当然是离不开一个“吃”字,“民以食为

天”嘛。据营养专家统计，人的一生约要吃掉 40 多吨食物。“吃”主要是为了维持健康，增高寿命，这是不容置疑的。但如果仅仅为此一目的，把吃饭仅仅当成一种生理需要，是不是太单调了呢？

的确，饮食不光是生理需要，而且是一种文化，一种艺术，使我们在吃的过程中，不但摄取了营养，也使身心得到愉悦。可以说，大凡历史悠久的民族，其食品的种类和制作技术都是比较考究的。古代的腓尼基人、希腊人、罗马人都有丰富的食谱。中国也是有极为渊远的饮食文化。唐诗中“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催，醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回？”就展现了古代武士战前饮美酒，誓要“马革裹尸”还的英豪气概。《新嫁娘》中，“三日入厨下，洗手作羹汤，未谙姑食性，先遣小姑尝”就展现了青春少女进入一个新家庭，通过亲手烹煮的一餐鲜美的食物，表现对公婆孝敬之情。更有《望江南》用优美的文学语言把个西湖醋鱼写得何等的美：“西湖忆，三忆酒边鸥，楼上楼招堤上柳，柳丝风约水明楼，风紧柳花稠。鱼羹美，佳话昔年留，泼醋烹鲜全带冰，乳莼新翠不须油，芳指动纤柔。”

作家陆文夫的《美食家》一文中认为：饮食是一种文化，与“地理、历史、物产、种族、习俗和社会科学、自然科学的各方面有关联。我们简直可以从饮食入手来研究社会经济与文明的发展”。美食是一种艺术，“它和绘画、雕塑、工艺、文学、甚至和音乐都有关联”。“美食是大自然的恩赐，巧夺天工的厨师也只是把自然的产物经过艺术加工放在盘子里”。

中国菜的丰富和美味是世界闻名的。川菜、粤菜、鲁菜、浙菜等八大菜系，每种都有独特的烹调特点，色、香、味俱全。中国的烹调方法有炒、煮、炸、焖、煨、蒸、煊、熘、炖、煎、烧、爆、烤等几十种，做菜的调料也极其讲究，有糖醋味、椒盐味、麻辣味、鱼香味、咖哩味……不一而足。不一定非吃鸡鸭鱼肉，就是青菜豆腐，只要烹调得法，自可成为佳肴美味。

饮食的环境和气氛也是很重要的。大家可能都有亲身感受：一家人在下班、放学之后，围坐一桌，品尝着可口的饭菜，谈论着各自的趣闻乐事，使这仅有的欢聚时刻添上多少温馨和亲情！几个知心

朋友,喝着葡萄酒,配上几个时鲜菜蔬,天南地北,开心畅谈,谁说不是——一件人间乐事?

总之,我们活在世上,追求事业的成功,争取实现自我价值,希望有丰富的知识、幸福的家庭、快乐的旅行、健美的体形……但若没有一个健康的身体,这一切就只能是望洋兴叹。膳食营养是维系健康的物质基础。遗憾的是,我们处在风华正茂之时,往往对健康掉以轻心,对营养无暇顾及,到了失去健康时才后悔莫及!让我们关注我们的营养,维护并增进我们的健康,珍惜爱护我们的生命,享受我们的美好生活。

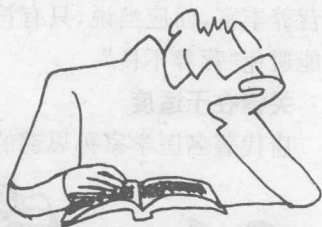


风华正茂之时,切勿对健康掉以轻心,
对营养无暇顾及,到了失去健康时才
后悔莫及

营养观念在正确 和误区中徘徊

营养知识大爆炸

当今,我们处于信息爆炸时代,报刊杂志铺天盖地,有关营养、长寿、健美、减肥、增智、长高的长篇或豆腐块文章目不暇接。今天说糖是“饮食中的魔鬼”,明天又“为糖恢复名誉”。今天宣传吃素,明天又劝人吃荤。加上什么“十不宜”,“八忌”,吃这个“致癌”,吃那个“危及生命”,直弄得人惶惶恐恐,昏昏然无所适从。那么多的清规戒律使人们把食谱限定在最“安全”的范围之内,不敢吃油,不敢吃肉,甚至老年人不敢喝牛奶,不敢吃蛋黄。缺油少盐,白水煮菜,



营养是一门科学,如果受
了误导,结果吃亏的是自己