



家藏天下

# 食物才健康 这样吃

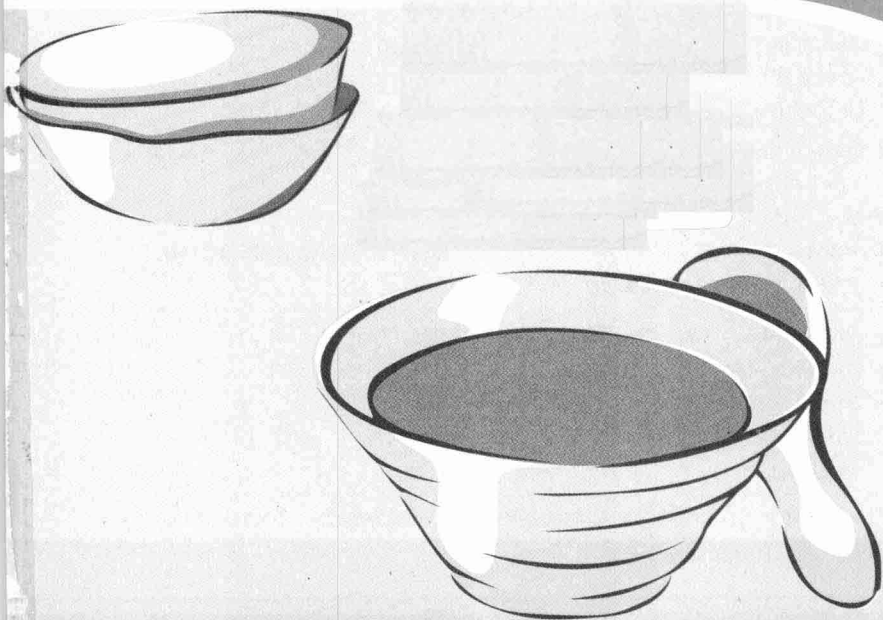
关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间  
■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



SHIWU ZHEYANG CHI CAI JIANKANG

哈尔滨出版社

# 食物这样吃 才健康



 哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物这样吃才健康 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(家藏天下)

ISBN 978-7-80753-983-4

I. 食… II. 崔… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018898 号

## 家藏天下。

书 名: 食物这样吃才健康

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波

责任编辑: 韩伟锋 石向前

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: [www.hrbcbbs.com](http://www.hrbcbbs.com) [www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

E-mail: [hrbcbbs@yeah.net](mailto:hrbcbbs@yeah.net)

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-983-4

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



## 前言

在物质生活越来越丰富的今天,人们在追求物质基础的同时,更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康,则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望,我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友,在你身体不舒服的时候,只要牢记她的叮嘱,必定可以使你重新绽放笑颜;她像是一位智者,将她所知道的养生知识倾囊相授,让你为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念,并且在追求长寿的道路上获益良多;她更像是一位常住家中的私人医生,随时随地为你的健康出谋划策,保证健康常伴左右。因为有了她的存在,家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中,学会书中的妙招就能轻松搞定;因为有了她的存在,读者朋友可以通过自我按摩,从此远离亚健康;因为有了她的存在,新手妈妈不再无助,书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长;因为有了她的存在,中年人可以健康常在,老年人可以笑口常开。

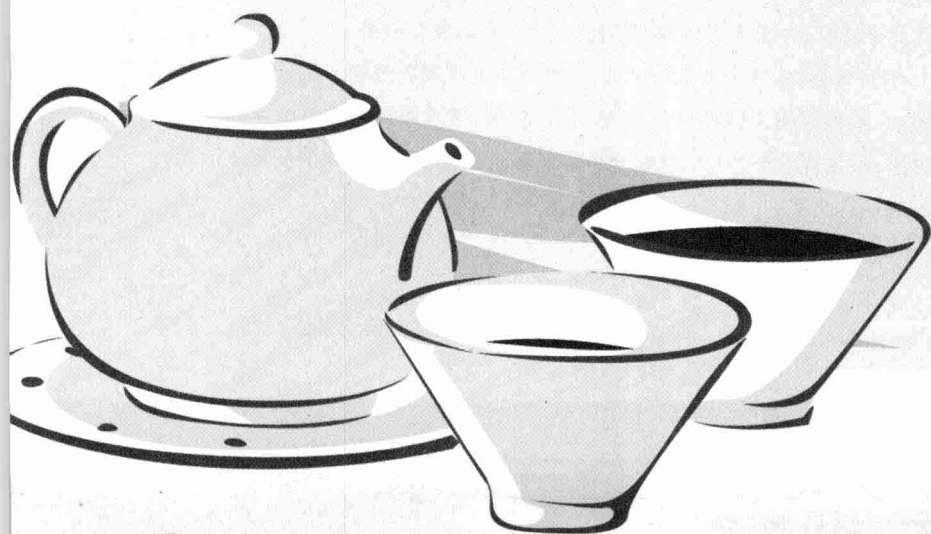
罗丹曾说,生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态,绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。



# 目录

## Contents

|     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 第一章 | 人体必需的营养素 | /11 |
| 第二章 | 你了解饮食吗   | /37 |
| 第三章 | 营养食物早知道  | /71 |



## 第一章

## 人体必需的营养素

### 一、蛋白质 /12

(一)蛋白质的组成和分类 /12

(二)蛋白质的生理功能 /12

(三)氨基酸的分类 /13

### 二、脂肪 /14

(一)脂肪的生理功能 /14

(二)必需脂肪酸 /15

(三)磷脂 /16

### 三、碳水化合物 /17

(一)碳水化合物的种类 /17

(二)碳水化合物是人体的

主要能源 /19

### 四、维生素 /20

(一)脂溶性维生素 /20

(二)水溶性维生素 /22

(三)类维生素物质 /24

### 五、矿物质 /25

(一)矿物质的种类 /25

(二)矿物质的生理功能 /25

(三)矿物质各种元素的生理

保健作用 /26

### 六、膳食纤维 /32

(一)膳食纤维的分类 /32

(二)膳食纤维的生理

保健功能 /32

### 七、饮用水 /33

(一)水是生命之源 /33

(二)水的生理功能 /34

(三)人体对水的需求量 /34

(四)常用的饮用水 /35

## 第二章

## 你了解饮食吗

### 一、中式膳食结构 /38

### 二、专家教你巧组合 /38

巧选脂肪 /38

三餐定量 /39

不妨凉吃 /39

细嚼慢咽 /39

多吃多动 /39

少吃多餐 /39

摄入微量营养素 /39

### 三、早餐搭配因人而异 /39

儿童早餐 /39

青少年的早餐 /39

中年人的早餐 /40

老年人的早餐 /40

#### 四、别让营养轻易流失 /40

有碍铜吸收的食物 /40

有碍钙吸收的食物 /40

有碍铁吸收的食物 /40

有碍锌吸收的食物 /41

酒有碍维生素的吸收 /41

#### 五、吃出花样来 /41

吃粗(粗食、粗做) /41

吃硬 /41

吃生 /41

吃黑 /41

吃苦 /42

吃鲜 /42

吃杂 /42

吃野 /42

#### 六、合理饮食 12345 /42

#### 七、科学吃蔬菜 /42

#### 八、烹调技巧与营养 /43

#### 九、喝水的学问 /44

多次、少量、慢饮 /44

不渴也喝 /45

高度新鲜 /45

主导性与多样性 /45

#### 十、不同群体的营养需求 /45

脑力劳动者 /45

体力劳动者 /46

电脑操作者 /47

采矿工作者 /47

#### 十一、女性各时期

##### 营养需求 /48

青春期:蛋白质和铁质 /48

怀孕期:叶酸和维生素 B<sub>6</sub> /48

哺乳期:B族维生素和

维生素 E /48

更年期:B族维生素和钙 /49

#### 十二、男性各时期

##### 营养需求 /49

更年期之前 /49

更年期之后 /49

#### 十三、四季饮食与养生 /49

##### (一) 春季饮食与养生 /49

1. 春季人体的营养需要 /50

2. 春季的饮食原则 /50

3. 春季多发疾病的饮食防治 /51

血压升高 /51

慢性支气管炎 /51

胃溃疡、十二指肠溃疡 /51

尿路结石 /52

消化性溃疡 /52

胃下垂、胃功能紊乱 /52

肝病 /52

4. 春季营养食谱 /52

(二)夏季饮食与养生 /53

1. 夏季人体的营养需要 /53

蛋白质 /53

维生素 /53

水和无机盐 /54

2. 清热解暑的食物 /54

3. 夏季的饮食原则 /54

4. 夏季老年人的饮食原则 /55

5. 夏季多发疾病的

饮食防治 /56

6. 夏季的保健茶 /56

7. 夏季营养饮食禁忌 /56

8. 夏季营养食谱 /57

(三)秋季饮食与养生 /58

1. 秋季人体的营养需要 /58

2. 秋季的饮食原则 /59

3. 秋季进补 /59

4. 秋季饮食佳品 /60

5. 秋季多发疾病的

饮食防治 /61

6. 秋季饮食禁忌 /62

7. 秋季营养食谱 /62

(四)冬季饮食与养生 /64

1. 冬季人体的营养需要 /64

2. 冬季的饮食原则 /65

3. 冬季饮食禁忌 /65

4. 冬季进补须知 /66

5. 谨防冬季食物中毒 /66

6. 冬季多发疾病的

饮食防治 /68

7. 冬季营养食谱 /69

## 一、谷类、豆类 /72

大米 /72

小米 /73

糯米 /74

玉米 /75

高粱 /77

大麦 /78

小麦 /79

荞麦 /80

燕麦 /80

薏苡仁 /82

西谷米 /83

扁豆 /84

黄豆 /85

豌豆 /86

黑豆 /87

红小豆 /88

饭豇豆 /90

蚕豆 /91

绿豆 /92

豆腐 /93

黄豆芽 /95

## 二、蔬菜类 /96

白菜 /96

卷心菜 /97

韭菜 /99

芹菜 /100

辣椒 /101

番茄 /103

茄子 /104

油菜 /106

菠菜 /107

胡萝卜 /108

黄瓜 /110

苦瓜 /111

南瓜 /112

丝瓜 /114

冬瓜 /115

甜菜 /116

香菜 /117

萝卜 /118

土豆 /120

藕 /121

空心菜 /122

荠菜 /123

### 三、菌 类 /124

木耳 /124

香菇 /126

蘑菇 /127

### 四、水果类 /129

香蕉 /129

苹果 /130

草莓 /131

西瓜 /131

香瓜 /132

李子 /133

葡萄 /134

橘子 /135

龙眼 /135

樱桃 /136

荔枝 /137

杧果 /138

奇异果 /139

波罗蜜 /140

椰子 /140

梨 /141

桃子 /142

金橘 /143

杨梅 /144

柚子 /144

哈密瓜 /145

无花果 /146

甘蔗 /147

火龙果 /148

菠萝 /148

木瓜 /149

柠檬 /150

杨桃 /151

桑葚 /151

橄榄 /152

蓝莓 /153

莲雾 /153

水蜜桃 /154

红毛丹 /155

山竹 /156

榴莲 /157

### 五、肉禽蛋类 /157

猪肉 /157

猪肝 /159

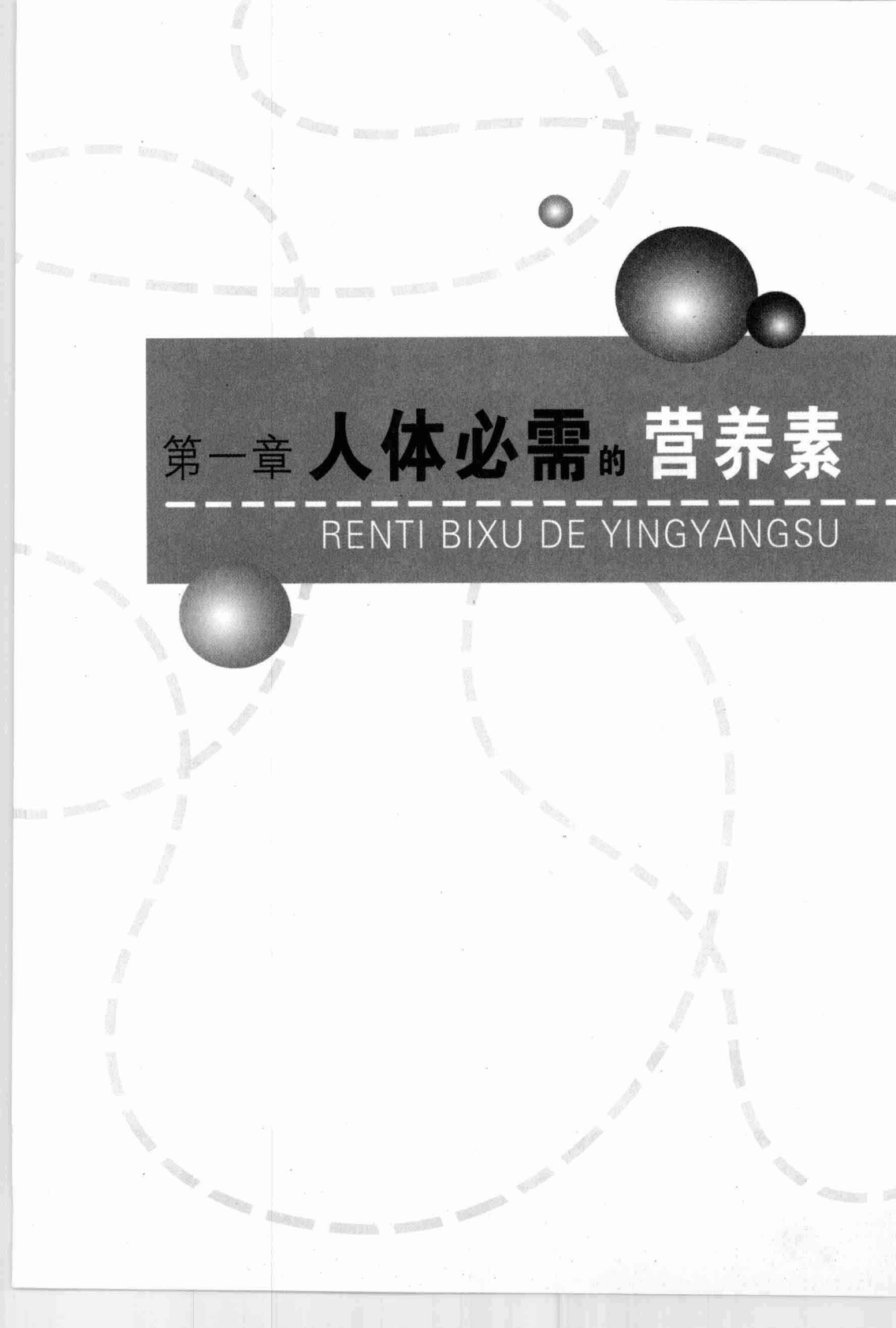
猪血 /160

猪心 /161  
牛肉 /162  
牛肚 /163  
牛肝 /164  
羊肉 /165  
羊肚 /167  
羊肝 /168  
羊骨 /169  
鸡肉 /170  
鸭肉 /172  
鹅肉 /173  
兔肉 /175  
鸽子肉 /176  
狗肉 /177  
鲤鱼 /179  
鲫鱼 /180  
带鱼 /181  
黄花鱼 /182  
青鱼 /184  
鳊鱼 /185  
泥鳅 /186  
虾 /187  
蟹 /188  
鳖 /190  
田螺 /191

蛤蜊 /192  
鸡蛋 /193  
鸭蛋 /195  
鹅蛋 /196  
鹌鹑蛋 /196

## 六、其他种类的日常膳食 /197

葱 /197  
大蒜 /198  
花椒 /200  
胡椒 /201  
生姜 /202  
肉桂 /203  
砂仁 /204  
小茴香 /205  
大茴香 /206  
盐 /206  
食用油 /207  
醋 /208  
酱 /209  
白糖 /209  
味精 /210  
红糖 /211  
咖啡 /212  
酒 /213  
茶 /214

The background features several large, overlapping dashed circles. Three solid black spheres of varying sizes are positioned at different points: one in the upper right, one in the lower left, and a smaller one near the top center.

# 第一章 人体必需的营养素

RENTI BIXU DE YINGYANGSU

## 一、蛋白质

蛋白质是一切生命赖以生存的物质基础,它通过新陈代谢来体现各种生命活动。蛋白质不仅是组成人体组织器官的基本成分,而且自身还不断分解与合成,以此推动生命活动,调节正常生理机能,保证人体正常生长发育、繁殖遗传以及修护受损的组织。

### 蛋白质的组成和分类

蛋白质是由二十种氨基酸结合而成的长链状高分子化合物,依据各种蛋白质的化学成分和特性,可把蛋白质分为简单蛋白质和复合蛋白质两种基本类型。

#### 简单蛋白质

只含有氨基酸及其衍生物,它们的分解物只有氨基酸。最常见的简单蛋白质有白蛋白、硬蛋白、谷蛋白和球蛋白等。

#### 复合蛋白质

复合蛋白质由简单蛋白质与其他物质结合而成,水解的同时不仅产生氨基酸,而且还伴随着其他有机化合物和无机化合物的产生。

### 蛋白质的生理功能

人体的皮肤、肌肉、血液、器官主要成分为蛋白质,毛发、骨骼、指甲以及体内各种激素、抗体、酶均是蛋白

质。不同类型的蛋白质有着不同的生理功能,彼此之间不可以替代。总结起来,蛋白质的主要功能如下:

#### 1. 可以合成新的组织

蛋白质能够参与细胞组织的更新活动,形成新的组织。食物中的蛋白质通过消化分解形成氨基酸,再通过血液循环输送到全身组织,形成新的蛋白质,在组织更新时发挥作用。

另外,人体的生长发育、损伤组织的恢复需要合成新的蛋白质;女性在妊娠期间乳房、子宫以及胎儿的发育都需要合成更多的蛋白质。



#### 2. 能够进行生理调节

每一种复合蛋白质都能够进行重要的生理调节,如酶类、激素、免疫蛋白、抗体等。

#### 3. 维持人体多种平衡

血浆蛋白质可以调节渗透压,继而保持体内的水分平衡;蛋白质在进行新陈代谢时,总量可以保持不变(婴幼儿、青少年例外),维持着氮的动态平衡,也就是氮平衡。

#### 4. 产生热量

维持体温的蛋白质经消化分解

成氨基酸,一部分合成新的蛋白质,另一部分分解产生热量,可以补充人体的能量消耗。

应当强调的是,人体通常不需要蛋白质产生热量,只有在碳水化合物和脂肪摄入量不足的情况下,才需要蛋白质氨基酸分解供热。然而这样会加重肾脏的负担,造成血液肌酐、尿素氮增加,对肾脏功能产生影响。

### 二 氨基酸的分类

蛋白质是一种有机化合物,其结构复杂,基本单位是氨基酸。氨基酸在每一种蛋白质中的含量都是固定的,并按特定的顺序连接。人体内蛋白质不断进行着分解与合成活动,任何细胞都可以合成它自身的蛋白质,有的细胞还能合成非自身的蛋白质,它的合成原料是氨基酸。



#### 1. 蛋白质氨基酸

这种氨基酸是由蛋白质水解得到的。

氨基酸共有二十种,可分为两类。

必需氨基酸:又叫基本氨基酸,其特点是人体自身不能合成,也不能由其他有机化合物(如碳水化合物、必需氨基酸等)转化而得,只能由食物中的蛋白质提供,所以称之为必需氨基酸。缺乏必需氨基酸会对人体的健康产生影响。

必需氨基酸包括赖氨酸、亮氨

酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、甲硫氨酸(蛋氨酸)、色氨酸和苏氨酸8种;另外,组氨酸在婴儿营养中也是必需氨基酸,因为婴儿体内不能合成这种氨基酸,只有待其成年后组氨酸才能合成。

非必需氨基酸:这种氨基酸可从其他有机化合物(如碳水化合物、必需氨基酸等)转化而得,对膳食没有过多的依赖,所以称为非必需氨基酸。非必需氨基酸包括谷氨酸、天冬氨酸、甘氨酸、丝氨酸、脯氨酸、丙氨酸、天冬酰胺、谷氨酰胺、组氨酸、酪氨酸、精氨酸、半胱氨酸。

应当强调的是,这类氨基酸并非是人体可有可无的,它们与必需氨基酸同样重要,参与体内蛋白质合成,是人体生长发育和正常代谢不可缺少的。缺少这些氨基酸同样会引起代谢受阻,造成生理功能紊乱,引发多种疾病。



#### 2. 非蛋白质氨基酸

这种氨基酸不能合成蛋白质,也不能由蛋白质氨基酸转化产生,它不是组成人体组织器官的物质,更不能为人体提供热能,它与人体的生长发育没有直接关系,在人体内以游离状态存在。

但这类氨基酸的数量已大大超过了蛋白质氨基酸,天然的非蛋白质

氨基酸已经超过 700 种,很多非蛋白质氨基酸拥有生物学功能和实用价值。它们大量存在于植物、动物及微生物体内。其主要功能有:保持物种的稳定性,维持生态平衡,通过神经递质或辅酶成分参与代谢,作为体内含氮营养素吸收和转运形式,还可供给机体一些营养。



## 二、脂 肪

脂肪亦称“真脂”、“中性脂肪”。学名“三酰甘油”、“甘油三酯”。甘油和脂肪酸构成的酯。广泛存在于皮下、腹腔、脏器周围和肌肉的间隙中。脂肪约占人体体重的 13%,而且女性的脂肪比重高于男性。脂肪不仅是重要的营养物质,还是食物的一个基本构成部分。脂肪燃烧时产生的热量占人体需要总热量的 16%~20%,热量也是所有营养素中最高的。

### 一 脂肪的生理功能

脂肪在人体内分布广泛,是人体非常重要的营养素。其功能概括起来主要有以下几个方面:



#### 1. 脂肪是人体产生热量最高的营养元素

脂肪产生的热量是碳水化合物产生热量的两倍;除了提供生理代谢、人体活动所必需的能量外,剩余部分可转化为组织脂肪贮存于人体内皮下、腹腔、肌肉间隙及脏器四周,它与膳食脂肪摄入量多少有关,当膳食脂肪摄入量低于所需要的量时,人体就用贮存的脂肪提供能量,因此,脂肪是人体能量的仓库。



#### 2. 脂肪是构成人体细胞组织的必要成分

人体重量的 20%左右是由脂肪组织构成的,脂肪在细胞膜上与其他成分组成类脂层,它是吸收营养、排出代谢物的重要屏障与通道结构;脂肪还是人体内合成多种重要物质的必要原料,如不饱和脂肪酸和固醇类物质是合成类固醇激素、维生素和前列腺素的原料。



### 3. 脂肪是向人体提供必需脂肪酸的物质

人体缺乏必需脂肪酸,就会引发多种生理障碍,脂肪是体内合成磷脂的原料,缺乏必需脂肪酸可使细胞的线粒体结构发生变异,严重时危及人的生命;必需脂肪酸对胆固醇的输送和代谢具有重要作用。



### 4. 脂肪是脂溶性维生素的溶剂

维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 都是人体必不可少的营养素,然而它们不能溶于水,只有溶解在脂肪中才能被人体吸收。

奶油、蛋黄油、鱼肝油等动物油脂中含有维生素 A、维生素 D,麦胚油、玉米油、花生油和芝麻油等植物油中含有维生素 E。当食用这些油脂时,这些脂溶性维生素同时被吸收,缺乏脂肪必然导致脂溶性维生素的缺乏。



### 5. 脂肪充足可减少蛋白质用于供热的消耗

人体的最佳状态是不用蛋白质供热,因为用蛋白质分解产生热量的同时,会导致血液中肌酐和尿素氮升高,无形中增加了肾脏的排毒负担,尤其是肾功能不全的人,最好不要用蛋白质供热。

另外,适量的脂肪还可以保护内脏器官不受震动和撞击;健美的体形并不是越瘦越好,而是要有适量的皮下脂肪衬托,给人留下丰满柔美的感觉。

脂肪可改善饮食的性状和口味,使饮食更具风味,是食品煎、炒、烹、炸重要的原料。

脂肪在膳食中的比例占全部食物的 15%~25% 较为合理,若过少则不能满足生理上的需要,过多则会导致高脂血,还可能会成为诱发脂肪肝和心血管疾病及某些恶性肿瘤的因素。

#### (二)

#### 必需脂肪酸



必需脂肪酸就是人体不能靠自身合成、必须通过膳食摄取的不饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等,它们在人体中有非常重要的生理功能。

1. 必需脂肪酸是细胞内的重要结构线粒体和细胞膜的重要组成物质,严重缺乏必需脂肪酸会导致线粒体结



构破损,不能维持正常的生理功能,严重者会导致死亡。

2. 必需脂肪酸是合成磷脂和前列腺素的原料,同时影响精细胞的形成和生长发育。

3. 必需脂肪酸与胆固醇合成酯,可以促进胆固醇的代谢,防止胆固醇在肝脏和血管壁上沉积,对预防心脑血管疾病和血栓的发生起到重要作用。

4. 必需脂肪酸可阻止放射线辐射所导致的皮肤破损,对皮肤有保护作用,缺乏必需脂肪酸会严重影响婴幼儿的生长发育。

## 三

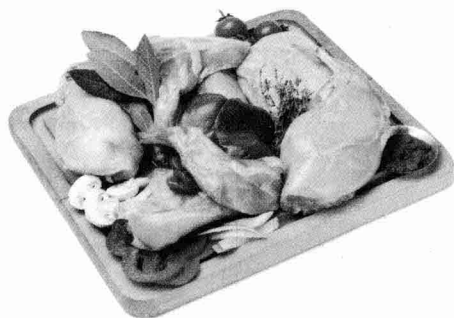
## 磷脂

磷脂包括脑磷脂、卵磷脂、神经鞘,是人体细胞组织的重要成分,主要存在于肝脏、大脑和神经组织中,其中卵磷脂在体内分布是最广泛的。



## 1. 磷脂的来源

主要来源于动物的肝脏、卵、脑,植物以种子含量较多。脑磷脂主要来源于动物的脑、骨髓以及蛋氨酸和胆



碱丰富的食物,如动物肝脏、奶渣、海米、豆饼、淡菜、芝麻、小米等,经肠壁吸收在体内也可以合成磷脂。肝脏是合成磷脂的重要器官,是血液需要的磷脂的主要供应源。合成磷脂的重要原料包括脂肪酸、甘油、磷酸、胆碱等,其中脂肪酸必须由食物供给。甘油是脂肪水解的产物,或由糖提供;磷酸来源非常广;胆碱可直接来自食物,也可由蛋氨酸、丝氨酸合成。



## 2. 磷脂的生理功能

磷脂是脂肪在肝脏合成脂蛋白时的重要原料,人体缺乏磷脂时脂肪转化成脂蛋白就会受阻,促使脂肪在肝脏堆积,导致脂肪肝的形成,严重时可转化成肝硬化。在卵磷脂充足的情况下,肝脏中脂肪就不会增加,因此补充卵磷脂是消除脂肪肝的一个有效方法。

为了防止脂肪肝和肝硬化的发生,应经常选用含卵磷脂、胆碱、蛋氨酸丰富的食物食用,对健康是十分有益的。

磷脂有助于大脑和神经系统的健康。卵磷脂中的胆碱与脑组织中的乙酸结合,会生成乙酰胆碱,对大脑产生兴奋作用,是加强思维、提高记忆力的重要补脑物质。

父母应注意适当给予婴儿母乳、蛋白、豆浆等含卵磷脂、胆碱丰富的