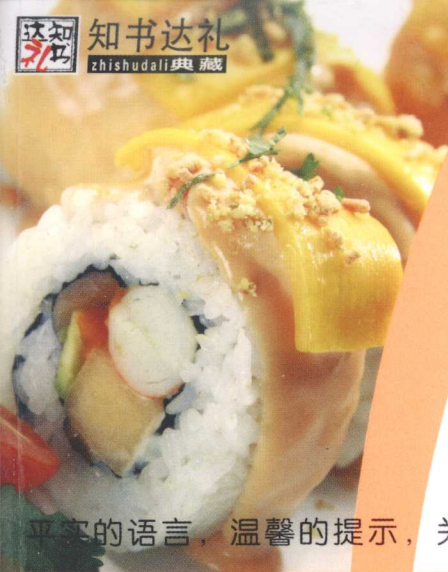
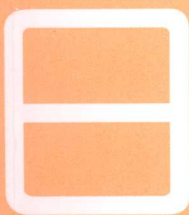




平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康



# 日常饮食妙方



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。



• 解密营养元素

• 合理搭配食材

• 巧妙组合膳食

• 确保科学养生



zhishudali 典藏

# 日常饮食

## 妙方

崔钟雷 主编



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

日常饮食妙方 / 崔钟雷编. — 沈阳: 万卷出版公司,  
2009.11

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0406-7

I. 日… II. 崔… III. ①合理营养 - 基本知识②营养卫生 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199746 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司  
万卷出版公司  
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 洛阳和众印刷有限公司印刷

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0406-7

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc\_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>





## 前言

现代的人们越来越关心膳食搭配是否合理,营养是否充足,因为这些既关乎人们的健康,又影响着人们的生存质量。其实,早在唐朝,名医孙思邈就指出了饮食的重要性:“安生之本,必资于食,不知食宜,不足以生存。”

古往今来,凡是追求延年益寿的人,都很讲求饮食之道,膳食之补。因为人的脏腑、气血、筋脉、体肤的新陈代谢都需要膳食的供给。如果不了解你自己的身体健康状态,就无法有效地利用食物进行调养、滋补。而了解各种食物的功效和特点是掌握膳食之道的基础,为此,我们特地编写了《解密饮食妙方》这本书。本书对中国人膳食中谷类、豆类、动物性食物、蔬菜水果类等进行了深入的阐述,对各类食物的营养功能和正确饮食方法进行分别介绍,将正确的饮食方式介绍给读者,使读者了解各类食物的营养,选择适合自己的膳食。在健康合理的饮食中,体会食物的美味,吸收食物的营养,发掘饮食的真谛,永享生活的快乐。

我们真诚地祝愿读者朋友能够遵循科学的饮食之道,合理安排每天的饮食,远离疾病,永葆健康。



# 目录



## Contents

- 第一章 了解你的饮食 /9
- 第二章 营养食物早知道 /41
- 第三章 饮食是最好的医药 /149



## 第一章 了解你的饮食

### 一、蛋白质

- (一) 蛋白质的组成和分类 ..... 10 (三) 氨基酸的分类 ..... 11  
(二) 蛋白质的生理功能 ..... 10

### 二、脂肪

- (一) 脂肪的营养价值 ..... 13 (三) 磷脂 ..... 14  
(二) 必需脂肪酸 ..... 13 (四) 脂肪的生理功能 ..... 15

### 三、碳水化合物

- (一) 糖的种类 ..... 16 (二) 糖是人体热量的主要来源 ... 18

### 四、维生素

- (一) 脂溶性维生素 ..... 19 (三) 类维生素物质 ..... 24  
(二) 水溶性维生素 ..... 22

### 五、矿物质

- (一) 矿物质的种类 ..... 26 (三) 矿物质各种元素的生理保健  
(二) 矿物质的生理功能 ..... 26 作用 ..... 27

### 六、膳食纤维

- (一) 膳食纤维的分类 ..... 34 (二) 膳食纤维的生理保健功能 ... 34

### 七、饮用水

- (一) 水的生理功能 ..... 36 (三) 常用的饮用水 ..... 38  
(二) 人体对水的需求量 ..... 37 (四) 饮用水的禁忌 ..... 40

## 第二章 营养食物早知道

### 一、五谷杂粮类

- 大 米 ..... 42 小 米 ..... 43



# 目录



|          |    |           |    |
|----------|----|-----------|----|
| 糯米 ..... | 44 | 黄豆 .....  | 53 |
| 玉米 ..... | 45 | 豌豆 .....  | 54 |
| 高粱 ..... | 47 | 黑豆 .....  | 56 |
| 大麦 ..... | 48 | 红小豆 ..... | 57 |
| 小麦 ..... | 49 | 蚕豆 .....  | 58 |
| 荞麦 ..... | 50 | 绿豆 .....  | 59 |
| 燕麦 ..... | 51 | 豆腐 .....  | 61 |
| 扁豆 ..... | 52 | 黄豆芽 ..... | 62 |

## 二、蔬菜类

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 白菜 .....  | 64 | 胡萝卜 ..... | 76 |
| 卷心菜 ..... | 65 | 黄瓜 .....  | 78 |
| 韭菜 .....  | 66 | 南瓜 .....  | 79 |
| 芹菜 .....  | 68 | 丝瓜 .....  | 81 |
| 辣椒 .....  | 69 | 冬瓜 .....  | 82 |
| 西红柿 ..... | 70 | 香菜 .....  | 84 |
| 茄子 .....  | 72 | 萝卜 .....  | 85 |
| 油菜 .....  | 74 | 土豆 .....  | 86 |
| 菠菜 .....  | 75 |           |    |

## 三、菌类

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 木耳 ..... | 88 | 蘑菇 ..... | 91 |
| 香菇 ..... | 89 |          |    |

## 四、水果类

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 香蕉 ..... | 93  | 樱桃 ..... | 103 |
| 苹果 ..... | 94  | 荔枝 ..... | 104 |
| 草莓 ..... | 95  | 梨 .....  | 105 |
| 西瓜 ..... | 96  | 桃子 ..... | 106 |
| 香瓜 ..... | 97  | 金橘 ..... | 107 |
| 李子 ..... | 98  | 杨梅 ..... | 108 |
| 葡萄 ..... | 99  | 菠萝 ..... | 109 |
| 橘子 ..... | 100 | 木瓜 ..... | 110 |
| 龙眼 ..... | 101 |          |     |

## 五、肉禽蛋类

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 猪肉 .....  | 112 | 鲤鱼 .....  | 125 |
| 猪血 .....  | 113 | 鲫鱼 .....  | 127 |
| 牛肉 .....  | 114 | 带鱼 .....  | 128 |
| 羊肉 .....  | 116 | 黄花鱼 ..... | 129 |
| 鸡肉 .....  | 117 | 虾 .....   | 130 |
| 鸭肉 .....  | 119 | 蟹 .....   | 132 |
| 鹅肉 .....  | 120 | 鸡蛋 .....  | 133 |
| 兔肉 .....  | 121 | 鸭蛋 .....  | 135 |
| 鸽子肉 ..... | 123 | 鹅蛋 .....  | 136 |
| 狗肉 .....  | 124 | 鹌鹑蛋 ..... | 136 |

## 六、其他种类的日常膳食

|         |     |          |     |
|---------|-----|----------|-----|
| 葱 ..... | 138 | 大蒜 ..... | 139 |
|---------|-----|----------|-----|

## 第三章

## 饮食是最好的医药

## 一、感冒

|             |     |           |     |
|-------------|-----|-----------|-----|
| 生姜红糖汤 ..... | 142 | 薄荷粥 ..... | 142 |
|-------------|-----|-----------|-----|

## 二、肺结核

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 鸭梨白萝卜膏 ..... | 142 | 猪肺花生汤 ..... | 143 |
|--------------|-----|-------------|-----|

## 三、急性支气管炎

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 橘姜蜜膏 ..... | 143 | 冬苋菜粥 ..... | 144 |
|------------|-----|------------|-----|

## 四、慢性支气管炎

|             |     |               |     |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 酸菜蚝油汤 ..... | 144 | 生姜杏仁猪肺汤 ..... | 145 |
| 韭菜炒鸡蛋 ..... | 144 |               |     |

## 五、肺炎

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 鲜菇扒生菜 .....   | 145 | 薏米绿豆百合粥 ..... | 146 |
| 银花薄荷芦根汤 ..... | 145 | 百合猪肉汤 .....   | 146 |

# 目录



## 六、慢性胃炎

|               |     |            |     |
|---------------|-----|------------|-----|
| 健脾温中牛肉汤 ..... | 147 | 葱烤鲫鱼 ..... | 147 |
|---------------|-----|------------|-----|

## 七、胃、十二指肠溃疡

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 马铃薯蜜膏 ..... | 147 | 香菇炒甘蓝 ..... | 148 |
|-------------|-----|-------------|-----|

## 八、急性胃肠炎

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 生姜蜂蜜汁 ..... | 148 | 新鲜嫩藕汁 ..... | 148 |
|-------------|-----|-------------|-----|

## 九、结肠炎

|              |     |           |     |
|--------------|-----|-----------|-----|
| 大麦仁土豆粥 ..... | 149 | 炒虾仁 ..... | 149 |
|--------------|-----|-----------|-----|

## 十、便秘

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 麻桃蜜糕 .....  | 149 | 杏仁炖雪梨 ..... | 150 |
| 香菇桃仁汤 ..... | 150 |             |     |

## 十一、腹泻

|            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 蜜饯黄瓜 ..... | 150 | 绿豆车前汤 ..... | 151 |
|------------|-----|-------------|-----|

## 十二、慢性肝炎

|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 菠菜猪肝汤 .....  | 151 | 红枣花生汤 .....   | 152 |
| 枸杞麦冬蛋丁 ..... | 151 | 山药桂圆炖甲鱼 ..... | 152 |

## 十三、高血压

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 芹菜炒肉丝 ..... | 152 | 芹菜豆腐羹 ..... | 153 |
| 杜仲炒腰花 ..... | 153 |             |     |

## 十四、低血压

|             |     |
|-------------|-----|
| 菠萝炒鸡片 ..... | 153 |
|-------------|-----|

## 十五、高血脂

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 香菇茶 .....     | 154 | 冬菇云耳瘦肉粥 ..... | 155 |
| 豆浆粳米粥 .....   | 154 | 大蒜炒黑鱼片 .....  | 155 |
| 番茄冬瓜粉丝汤 ..... | 155 |               |     |

## 十六、慢性肾炎

|             |     |
|-------------|-----|
| 红枣益脾糕 ..... | 156 |
|-------------|-----|



## 第一章 >>>

# 了解你的 饮食



## 一、蛋白质 DAN BAI ZHI

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。

### (一) 蛋白质的组成和分类



天然的蛋白质由二十多种氨基酸连接构成,依据各种蛋白质的化学成分和特性,常常把蛋白质分为简单蛋白质和结合蛋白质两种基本类型。



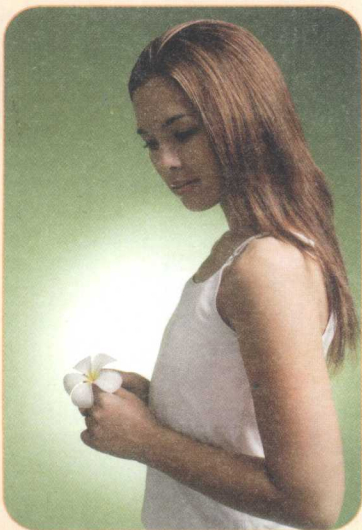
#### 1. 简单蛋白质

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

#### 2. 结合蛋白质

蛋白质与各种非蛋白物质结合产生结合蛋白质,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物的产生。

### (二) 蛋白质的生理功能



人体的皮肤、肌肉、血液、器官的主要成分为蛋白质,毛发、骨骼、指甲以及体内各种激素、抗体、酶均是蛋白质。不同类型的蛋白质各有其不同的生理功能,彼此之间不可以代替。总结起来,蛋白质的主要功能如下:

#### 1. 可以合成新的组织

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,在组织的更新时发挥作用。

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更多的蛋白质合成。



## 2. 蛋白质能够进行生理调节

每一种结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. 人体多种平衡的维持

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,谓之氮平衡。



## 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,可以补充人体消耗的能量。

应当强调,人体通常不需要蛋白质产生热量,只有在糖类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。

### 三 氨基酸的分类



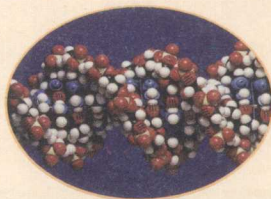
蛋白质是一种有机化合物,其结构复杂,基本单位是氨基酸。氨基酸在每一种蛋白质中的含量都是固定的,并按特定的顺序连接。人体内蛋白质不断进行着分解与合成活动,任何细胞都可以合成它自身的蛋白质,有的细胞还能合成非自身的蛋白质,它的合成原料是氨基酸。



### 1. 蛋白质氨基酸

这种氨基酸是由蛋白质水解得到的。

氨基酸共有二十余种,可分为三类。



**1 必需氨基酸:**又叫基本氨基酸,其特点是人体自身不能合成,其他氨基酸也不能转化,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。

必需氨基酸分成赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、蛋氨酸(甲硫氨酸)、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。

**2 半必需氨基酸:** 其特点是它们在人体内能够合成,条件是原料必须是氨基酸,包括胱氨酸、酪氨酸、精氨酸和甘氨酸,如胱氨酸、酪氨酸分别是由蛋氨酸、苯丙氨酸转化得来,所以称为半必需氨基酸。

**3 非必需氨基酸:** 这种氨基酸可由其他氨基酸合成,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、羟脯氨酸、丝氨酸和脯氨酸。

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。

但这类氨基酸的种类和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,还可供给肌体一些营养。



## 二、脂肪 ZHI FANG

作为人体的重要组成部分,脂肪可以分成类脂和中性脂肪。类脂包括胆固醇和磷脂,中性脂肪又被称为甘油三酯,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,而且也是食物的一个基本构成的部分。脂肪

燃烧时产生的热量占人体需要总热量的 16 %~20%，燃烧产生的热量也是所有营养素中最高的。

## （一）脂肪的营养价值



对油脂营养价值高低的衡量主要有两个指标：一是所含的不饱和脂肪酸的量；二是含必需脂肪酸的量。当然，消化率的高低、维生素的含量、贮存性能等因素都应作为全面的考虑。脂肪酸甘油酯与 3 个脂肪酸进行酯交换分别生成 3 种不同的酯，这 3 个脂肪酸并非是同一种脂肪酸，脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸；不饱和脂肪酸中还具体划分为单不饱和脂肪酸、双不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。



## （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多不饱和脂肪酸，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部分，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

细胞的形成和生长发育。

3 必需脂肪酸与胆固醇合成脂，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、神经磷脂等。它是由甘油、脂肪酸、胆碱、磷酸等物质构成的，是人体细胞组织的重要组成部分，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、鱼子、蛋黄以及黄豆等；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、兔肉、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是必需脂肪酸，它必须由食物供给，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

1 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。



2 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、肝泥、蛋白、豆浆等含卵磷脂、胆碱丰富的食物，对婴儿的智力发育有着很好的辅助作用。

3 磷脂是细胞线粒体结构的组成成分，必需脂肪酸的缺乏可导致线粒体结构发生变化，进而导致代谢发生严重紊乱，所以为人体提供丰富的必需脂肪酸、磷脂，饮食使用的植物油，对保证磷脂的质量和功能是十分有效的。

## （四）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2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,它与膳食脂肪摄取量多少有关,当膳食脂肪含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

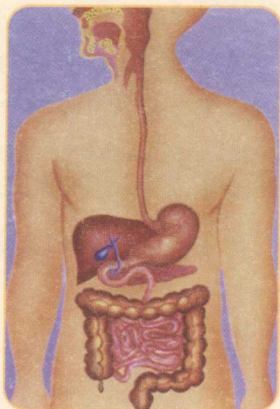
人体重量的20%左右是由脂肪组织构成的,脂肪在细胞膜上与其他成分组成类脂层,是吸收营养、排出代谢物的重要屏障与通道结构;脂肪还是人体内合成多种重要物质的必要原料,如不饱和脂肪酸和固醇类物质是合成类固醇激素、维生素和前列腺素的原料。

### 3. 脂肪是向人体提供必要脂肪酸的物质

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,严重时甚至会危及人的生命;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。

脂肪在膳食中占全部食物的 15%~25% 的比例较为合理,若过少则不能满足生理上的需要,过多则会导致高血脂,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。



### 三、碳水化合物

TAN SHUI HUA HE WU

碳水化合物又被称为糖类,是由碳、氢、氧三种元素组成的,因为此物质所含的氢氧的比例为 2:1,和水一样,所以被称为碳水化合物。作为人体能量的主要能源,碳水化合物对维持身体的健康有着明显的作用,是为人体提供热能的三种主要营养素中最普遍的营养素。

#### (一) 糖的种类



根据糖分子结构的繁简不同,分为单糖、双糖和多糖。

糖、蔗糖、淀粉、纤维素、糖原和其他葡萄糖衍生物中。



#### 1. 单糖

由 1 个糖分子构成的糖,称为单糖,根据碳原子数目的多少又分为丙糖、丁糖、戊糖和己糖,在日常生活中最有用的是己糖,主要是葡萄糖和果糖。

① 葡萄糖:最普遍的单糖,在水果、蔬菜和人体血液中以游离状态存在,也可以结合的形式存在于麦芽

葡萄糖是血液中的重要成分,是维持大脑生理功能的必备能源。当血液中的葡萄糖含量低于 600 毫克/100 毫升时,称为低血糖,这时脑组织会出现功能性障碍,其症状有头晕、心悸、出冷汗并有饥饿感;当血液中葡萄糖含量降至 45 毫克/100 毫升以下时,就会使人体出现昏迷、休