

新农村建设
农村热点问题丛书

农家生活 百事通

NONGJIA SHENGHUO BAISHITONG

胡东华 吴晓燕◎主编

 中国财政经济出版社

新农村建设农村热点问题丛书

农家生活百事通

主 编	胡东华	吴晓燕	
编 写	刘素枚	李 亮	杨 军
	刘 津	吕宙飞	高永军
	温 晴	韩 冰	江治亚
	苗伟东	吴 燕	梁元东
	刘 敬	钟典良	王新星
	伍勇丽	范开迪	杨文良
	杨晓霞		

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家生活百事通/胡东华, 吴晓燕主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2011. 10

(新农村建设农村热点问题丛书)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3154 - 9

I. ①农… II. ①胡… ②吴… III. ①农村 - 生活 - 知识 IV. ①Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 195555 号

责任编辑: 孙 琛

责任校对: 李 丽

封面设计: 汪俊宇

版式设计: 文 通

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

三河市国英印务有限公司印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开 4.875 印张 131 000 字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月河北第 1 次印刷

定价: 20.00 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3154 - 9/F · 2671

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

目 录

第一章 饮食	(1)
第一节 食品的选购.....	(1)
第二节 食物营养.....	(8)
第三节 调配制作.....	(13)
第四节 贮藏保管.....	(22)
第五节 家庭食谱.....	(24)
第六节 做饭小技巧.....	(28)
第二章 医药卫生	(32)
第一节 个人卫生.....	(32)
第二节 常见病防治.....	(35)
第三节 家庭用药.....	(42)
第四节 急救.....	(48)
第五节 卫生常识.....	(70)
第六节 妇幼卫生.....	(74)
第三章 家电下乡政策及常用电器	(81)
第一节 家电下乡政策解读.....	(81)
第二节 电视机.....	(86)
第三节 电冰箱.....	(91)
第四节 洗衣机.....	(99)
第五节 空调.....	(103)

第六节	微波炉·····	(118)
第七节	电磁炉·····	(123)
第四章	农家日常生活知识·····	(127)
第一节	医疗篇·····	(127)
第二节	家居篇·····	(134)
第三节	生活篇·····	(136)

第一章 饮 食

第一节 食品的选购

一、肉类的挑选

新鲜的肉类表面有光泽，并有一种固有的香味，指压时富有弹性，瘦肉鲜红，肥肉洁白，颜色均匀，外表微干或微湿润，不粘手。质量差的肉表面干燥或极为湿润，无光泽，无弹性，白中带黄。变质的肉颜色暗淡，指压后凹陷不能恢复，切面上有粘液，可以闻到异气，如是死后屠宰的，则肉色暗红，有青紫色斑，血管中有紫红色血液淤积。具体如下：

（一）猪肉

正常鲜猪肉：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪呈乳白色；外观微干或湿润；纤维清晰，有坚韧性，肌肉指压后凹陷处立即恢复。

注水鲜猪肉：肌肉色泽浅淡，肌纤维肿胀，切面可见血水渗出；指压后的凹陷处恢复缓慢，压时能见液体从切面流出；较正常鲜猪肉味淡或带有血腥味。

正常冻猪肉：外观肌肉呈均匀红色，无冰或仅有少量血冰，切开后，肌间冰晶细小；解冻后，肌肉有光泽、红色或稍暗，肉质紧密，有坚韧性，指压凹陷处恢复较慢；切面有少量渗出液，不粘

手。

变质肉：变质的猪肉无光泽，脂肪失去光泽发暗或呈灰绿色；肉表面干燥或粘手，肉质弹性低，指压后的痕迹不能消失，有腐臭味。

母猪肉：一般胴体较大，皮糙而肉厚，肌肉纤维粗，横切面颗粒大。经产母猪皮肤较厚，皮下脂肪少、骨骼硬而脆，乳腺发达，腹部肌肉结缔组织多，切割时韧性大。

猪瘟病肉：病猪周身皮肤都有大小不一的鲜红色出血点，全身淋巴结呈紫色，个别肉贩常将猪瘟病肉用清水浸泡一夜，第二天上市销售，这种肉外表显得特别白，不见有出血点，但将肉切开，从断面上看，脂肪、肌肉中的出血点依然较明显。

（二）牛羊肉

牛羊肉的挑选主要是从色泽、弹性、粘度上鉴别。具体有这几招：

一嗅：即用鼻子嗅闻肉的气味。新鲜肉的气味比较纯正，无腥臭味；

二压：即用手指轻轻地按压肉表面。若按压后的凹印可迅速恢复原状，则系新鲜好肉；

三摸：即用手指触摸肉表。若表面微干或略显湿润，不粘手者为好肉；

四观察：仔细观察肉的色泽。首先要看肉皮。如果牛羊肉的表面无红点，则是好肉；其次看肌肉，鲜肉光泽而红色匀称，肉色稍暗的则为劣质肉；

五要看脂肪：脂肪洁白、光泽油腻的为鲜肉。

（三）鸡

选购活鸡一般有两种情况：一是鉴别鸡是否生病；二是判别鸡是否肥嫩。无病鸡有如下一些特点：将鸡执翅提起，鸡挣扎有力，声长而响亮；翻开鸡的肛门，见附近绒毛洁净，肛门湿润、微红，无红点；用左手抓住鸡的双脚，右手拍其背后能叫得咯咯出声；鸡冠鲜红、挺直，眼睛有神，嘴巴紧闭、干燥、鸡脚暖和。肥嫩鸡有

以下几种情况：鸡羽毛亮水；鸡屁股圆或平；鸡胸部有肉；刀骨尖软。

（四）螃蟹

新鲜的螃蟹体表花纹清晰，粘液透明，甲壳坚硬而有光泽，颜色黑里透青，外表没有杂泥，腹部和鳌足内侧呈乳白色（蟹肚上有铁锈斑颜色的为老蟹），眼睛光亮，蟹鳃清晰干净，呈青白色，无异味，步中僵硬。变质的螃蟹有异味，蟹腹中央沟两侧有灰斑、黑斑或黑点，步足松懈并与背面呈垂直状态。而腐败的螃蟹甲壳内可出现流动黄色粒状物。

（五）虾

鲜虾体形完整，甲壳透明发亮，须足无损，头节与躯体紧连。体表呈青白色或青绿色，表面清洁，肉质致密有韧性，有光彩，切面半透明，呈青白色，内脏清楚完整，呈暗绿色。

（六）鱼

1. 看泳姿：健康鱼的泳姿应该是轻松流畅的。如果发现眼前的鱼有“一头沉”和倾斜的姿态时就说明这鱼已经不很健康。

2. 看鱼身：健康鱼的身体应该是完整和匀称的。特点是鱼鳞外观紧密；鱼身无白斑、无伤痕；鱼形态正常，无变形。

3. 看鱼眼：健康鱼的眼睛应该是清亮通透、饱满外凸的。如果发现鱼眼内有淤血或鱼眼内陷则说明该鱼已经不新鲜了。拿蒸鱼做比较，如果是活鱼现蒸的话，在将鱼煮熟出锅后鱼眼应该是突出的，而死了一段时间的鱼在煮熟之后鱼眼依旧是内陷的。

4. 看鱼肉：健康鱼的肉体应该是紧实而有弹性的。用手指按一下，如果觉得鱼肉部分很紧、并且在放手之后按下的凹陷部位可以迅速回弹则说明该鱼十分新鲜。反之就说明该鱼已经死了一段时间了。

5. 看鱼鳃：新鲜的鱼鳃应该是鲜红和无异味的。如果鱼鳃呈现暗红或灰褐色则说明鱼已经不是很新鲜了。另外，如果闻到鱼鳃部分有腐臭味的话，就说明该鱼已经变质，建议放弃。

6. 看鱼腹：新鲜的鱼腹不会十分膨胀，肛门也会内缩。而不新

鲜的鱼由于微生物在腹腔内的繁殖产生了大量的气体，会使鱼腹膨胀、肛门外凸。这是鉴定鱼是否新鲜的窍门之一。

二、鲜蛋的鉴别

鉴别蛋是否新鲜常用的简单方法有：看、摸、听、嗅。

看：新鲜蛋表面似粉状。“鲜蛋表面一层霜，好似粉沙作外装”。表面如果发亮、变暗、有裂纹等则为次品蛋。

摸：新鲜蛋轻摸发涩，手感发沉。如果手摸发滑则为次品蛋。

听：将三四个蛋拿在手里轻碰并摇动，听是否有啪啦声、敲瓦碴子声、动荡声。如有就为次品蛋。

嗅：用鼻子闻一下是否有特异气味。如果有，为次品蛋。

三、蘑菇

（一）常食用蘑菇的种类：

香菇：正常的香菇体圆齐正，菌伞肥厚，盖面平滑；手捍菌柄有坚硬感，放开后菌伞随即膨松如故；色泽黄褐，菌伞下面的褶裯要紧密细白，菌柄短而粗壮；远间有香气，无焦片、雨淋片、霉蛀和碎屑。

花菇：伞面上有似菊花样的白色裂纹，色泽黄褐光润；边缘下卷，菌褶细密均匀，身干，杂小柄短（菌伞直径2-3厘米），香气浓郁。厚菇：伞面无花纹，呈栗色略有光泽；肉厚质嫩，朵稍大，边缘破裂较多。

平菇：平顶，呈浅褐色。好的平菇片大，伞面边缘完整，破裂口较少，菌褶白色或浅黄色，褶均匀，菌柄较短。

（二）有毒蘑菇：在食用蘑菇中有时也会混杂有毒的蘑菇，稍加注意就不难识别。毒蘑菇的颜色比较鲜艳，菌伞带有红、紫、黄或其他杂色、斑点，基部呈红色；伞柄上带有菌轮；撕破后会流出白色或黄色液体，并有股辛辣味。

1. 从颜色上看，有毒的蘑菇的颜色鲜艳，常呈红、绿、黄色，菇中央呈突起状，菌伞常带有杂色斑点，表面有丝状物或小块의残

渣。而无毒蘑菇一般颜色不鲜艳，菇盖较平，伞面光滑。

2. 从分泌物上看，有毒蘑菇的菇盖或受伤部位，常分泌出粘稠浓厚液体，有赤褐色汁，有辛辣等异味，菇盖撕裂后容易变色。而无毒蘑菇折断后分泌出的液体为白色，有特殊香味，菇盖撕裂后一般不变色。

3. 有毒蘑菇的伞柄上有菇轮，且容易折断，下部有菇托，根部生有囊胞，伞柄很难用手撕开。无毒蘑菇的伞柄上无菇轮，下部无菇托，伞柄易用手撕开。

4. 用化学法鉴别：有毒蘑菇挤出的乳汁涂在纸上，干后滴一滴浓盐酸，20 分钟后呈蓝色或立即变红，30 分钟后变蓝。

5. 另外，菇奇形怪状的，如杆茎细长或粗长，菇面厚实硬板，像喇叭、像人头、像雨伞等，也多属有毒蘑菇。

四、蔬菜

1. 不买颜色异常的蔬菜。新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越浓越好，如购买萝卜时要检查萝卜是否掉色；发现干豆角的颜色比其他的鲜艳时要慎选。

2. 不买形状异常的蔬菜。不新鲜的蔬菜有萎蔫、干枯、扭曲病变等异常形态；有的蔬菜由于使用了激素物质，会长成畸形。

3. 不买异常气味的蔬菜。不法商贩为了使有些蔬菜更好看，用化学药剂进行浸泡，如硫等，这些物质有异味，而且不容易被冲洗掉。

五、水果

1. 同样大小的水果中，相对重量比较重的水果，组织较细密，水份也较多，所以通常也比较好吃。

2. 果型饱满较好，如芒果饱满则肉多籽小；而椰子饱满则汁多。

3. 蒂头及脐的部分较开展，是水果成熟的象征。

4. 水果的声音也很重要。如：西瓜声音要沉稳；苹果声音要

清脆；菠萝要选肉声（如手弹肉之声）；轻摇哈密瓜及香瓜有声音时，品质较不佳。

5. 水果外观的纹路明显开展，且分布均匀较好。
6. 选择硬度高的水果。
7. 色泽要鲜艳自然，不要死色。
8. 有绒毛的水果，要看绒毛长短。绒毛长的比短的好。
9. 外皮细致光滑比粗糙的好。

六、蜂蜜

（一）蜂蜜的感官鉴别

蜂蜜的感官检验可通过看色泽、品味道、试性能、查结晶等来进行判断。

1. 看色泽。每一种蜂蜜都有固定的颜色，如刺槐蜜为水白色或浅琥珀色，芝麻蜜呈浅黄色，枣花蜜、油菜花蜜为黄色琥珀色。纯正的蜂蜜一般色淡、透明度好，如掺有糖类或淀粉则色泽昏暗，液体混浊并有沉淀物。

2. 品味道。质量好的蜂蜜，嗅、尝均有花香；掺糖加水的蜂蜜，花香皆无，且有糖水味；好蜂蜜吃起来有清甜的葡萄糖味道。

3. 试性能。纯正的蜂蜜用筷子挑起来可拉起柔韧的长丝，断后断头回缩并形成下粗上细的塔头并慢慢消失；低劣的蜂蜜挑起后呈糊状并自然下沉。

4. 查结晶。纯蜂蜜结晶是呈黄白色，细腻；假蜂蜜结晶粗糙，透明。

（二）蜂蜜掺假的鉴别

1. 蜂蜜掺水的鉴别。感官检验：取蜂蜜数滴，滴在滤纸上，优质的蜂蜜含水量低，滴落后不会很快浸透，而掺水的蜂蜜滴落后就很快浸透消失。

2. 蜂蜜中掺糖的鉴别检验。人为将糖熬成浆状掺入蜜中，其回味短，糖浆味较浓。可用下述方法加以详细鉴别。用玻璃板一块，将样品少许置于板上，用强日光晒或电吹风吹，掺有糖浆者便结成

硬的结晶块，而纯蜂蜜仍呈黏稠状。用铝锅将待测蜂蜜熬成饱和溶液，然后放入冷却水中，掺蔗糖的则形成一块脆块，未掺蔗糖的则不能。

3. 蜂蜜中掺米汤、糊精及其他淀粉类物质的检验方法。掺有米汤、糊精及淀粉类物质的蜂蜜，外观混浊且不透明，蜜味淡薄，用水稀释后溶液混浊不清。

4. 蜂蜜中掺入增稠剂的检验。掺有增稠剂的蜂蜜，颜色深黄，黏稠度较大，近似饱和胶状溶液，有块状脆性物悬浮且底部有白色胶状小粒。

七、如何识别食品保质期

国家对一些常见食品的保质期有下面的规定，凡不符者，请向有关部门核实后举报或投诉。

酒类：普通瓶装熟啤酒保质期是2个月；11度和12度熟啤酒4个月；葡萄酒和果露酒半年；汽酒4个月；露酒半年；瓶装黄酒3个月。

副食品类：瓶装酱油、食醋均为6个月；油炸干果、番茄酱铁罐装均为1年。

饮料类：玻璃瓶装果汁汽水、果味汽水均为3个月；罐装为半年。果汁（包括果汁和从天然水果中提取的香料经加糖、酸味剂配成的糖浆）和蔬菜汁饮料，玻璃瓶装为半年。

罐头类：鱼、禽类罐头和玻璃瓶装均为2年；虾、蟹类：罐装和玻璃瓶装均为12个月；果蔬类罐头（铁罐装和玻璃瓶装）15个月。

糖果类：一四季度生产的3个月；二三季度生产的2个月；梅雨季节生产的1个月。夹心巧克力为3个月；纯巧克力6个月。

饼干类：马口铁桶装饼干为3个月；塑料袋装2个月；散装1个月。

乳制品类：奶粉：马口铁罐装为1年；玻璃瓶装9个月；塑料袋装4个月。甜炼乳：马口铁罐装9个月；瓶装3个月。

第二节 食物营养

一、人体的主要构成物质——蛋白质

蛋白质在常人印象中，恐怕最容易联系到的是鸡蛋蛋清、豆奶、豆腐等食品了。那么实际上这些食物提供给人体的蛋白质都有什么作用？

蛋白质是建造人体的重要原料，人体的神经、肌肉、甚至毛发没有一处不含蛋白质，一个几公斤重的婴儿长成为一个几十公斤重的成人，体内各种组织成分的自我更新都离不开蛋白质，所以必须供给充足的蛋白质才能满足生命活动的需要。食物中的蛋白质来源很广泛，像大豆、小麦、稻米等谷物类可提供植物蛋白，其中大豆含蛋白质高达39%。各种肉类和蛋类则是动物蛋白的主要来源。选择食物时，要做到荤素搭配，相互补充，使摄入的蛋白质更好地符合人体的需求。

二、人体高能量来源——脂肪

脂类更多的营养价值在于它是机体代谢所需能量储存运输的方式，与糖类所提供营养的区别主要体现在被利用的快慢上。显而易见的，没有人身上会有许多糖类物质作为能量储存，反而如果血糖浓度过高还是一种病态——糖尿病，而几乎所有人都会有多余的脂肪组织，在需要的时候，这些脂肪可以被利用来“燃烧”产生人体所需能量。

脂肪在体内的主要功能是贮存和供给能量，是人体的主要能源物质——糖的后备燃料。我们日常的烹调用油，如大豆油等植物油，坚果类如核桃、瓜子等都含有丰富的油脂。动物性食物中，畜肉的脂肪含量一般为20%左右，猪肉含量较牛、羊肉高；禽类一般含脂肪量为15% - 20%，但鸭子脂肪含量较高，一般在30%以上；鱼类脂肪

含量一般在 10% 以下，而且鱼类脂肪组成中含有较多的多不饱和脂肪酸，对心血管系统有保护作用；蛋类脂肪含量为 10% - 15%，主要含于蛋黄中，蛋白几乎不含脂肪。一般来说，多食用植物油（如花生油）比多食用动物油对人体更有好处。

三、生命活动的主要能源——糖类

首先强调一点，这里提到的糖类决不仅局限于日常以为的蔗糖，而是范围很广的一个群体。

糖是一种碳水化合物，碳水化合物分解释放的能量可以维持一切生理活动，如心跳、神经的兴奋、大脑的活动等。碳水化合物可以分为三类：单糖、寡糖和多糖。食物中最常见的单糖是葡萄糖和果糖，主要存在于各种水果和蜂蜜中。最常见的寡糖是蔗糖，就是我们俗称的糖，主要来源于甘蔗和甜菜。而海藻糖、低聚果糖、大豆低聚糖等寡糖大都存在于水果和蔬菜中，对人体具有特殊的功能，如通便结肠、调节肠道内环境，降低血清胆固醇等。淀粉和纤维素是多糖的主要代表，日常的主食中，米面制品、土豆、红薯等薯类食品都能为人体供应充足的淀粉。而对于以精米细面和肉食为主的人而言，从蔬菜、水果和谷类中摄入一定量的纤维素则尤为必要，这些纤维素在肠道中像“拖把”一样能够帮助人体排毒、通便。

可以看到，糖类物质包括的不只蔗糖，还有作为主食之一的淀粉（面粉，米饭的主要营养成分）也属于糖类。

对于正常人来说，糖类是一种不可缺少的营养物质。肌肉组织的营养来源主要是糖类而不是脂肪物质。单糖对于体弱的病患来说则是最主要最快捷的营养来源，这正是医院里为无法进食的病人输葡萄糖的原因。糖类食物可提高人体的血糖水平，并向肌肉供能。多糖食物能够向脉搏率达到每分钟 120 - 150 次的中等运动程度的运动员提供直接的能量。糖类还可使身体更有效地利用蛋白质，并有助于保持体内适宜的酸碱平衡。

四、人体需要的维生素

维生素，是另一种重要的营养物质。与糖类和脂类不同的是它不是直接供应能量的营养物质，与蛋白质不同的是它不是生命的基本单位，最关键的一点在于它无法通过人体自身合成。

维生素对于生命的重要作用主要是参与体内的各种代谢过程和生化反应途径，参与和促进蛋白质、脂肪、糖的合成利用。许多维生素还是多种酶的辅酶重要成分，所谓的维生素缺乏症就是因为维生素缺乏时，酶的合成就会受阻，使人体的代谢过程发生紊乱，从而引起的身体疾病。轻者症状不明显，但会降低身体的抵抗力和工作效率，重者会表现出血、脚气病、夜盲症等各种典型症状，严重者甚至导致死亡。

1. 保护视力的营养素——维生素 A。

维生素 A 能够保护视力，维持上皮细胞的正常结构，促进骨骼的生长发育，增强机体免疫力。维生素 A 主要存在于动物性食物中，含维生素 A 丰富的食物主要有动物的肝脏、牛奶、黄油以及鱼肝油。植物中的类胡萝卜素在人体内也可以转变为维生素 A。多食用一些黄色和红色的蔬菜水果，如胡萝卜、南瓜、芒果、柑橘等有利于补充维生素 A。

2. 增强免疫的营养素——维生素 C。

维生素 C 主要作为抗氧化剂存在于体内，可以促进伤口的愈合，防止败血症，改善血脂肪和胆固醇的代谢，预防心血管疾病，增强肌体对外界环境的免疫力。维生素 C 主要来源为新鲜蔬菜和水果，如柿子椒等绿色蔬菜，以及红枣、柚子、酸枣、猕猴桃等水果中均富含维生素 C。

3. 强壮骨骼的营养素——维生素 D。

维生素 D 可以促进小肠对钙、磷的吸收，促进钙和磷沉积在骨骼中。除了晒太阳可以增加人体内维生素 D 的合成外，通过食物也可以补充维生素 D，如动物肝脏、奶油等均含有维生素 D₃，酵母、蘑菇中含有维生素 D₂。

4. 延缓衰老的营养素——维生素 E。

维生素 E 是体内重要的抗氧化剂，具有延缓衰老的作用。维生素 E 主要存在于油料作物的种子、谷类、坚果和绿色蔬菜中。食用油通常是人们从膳食中摄取维生素 E 的主要来源，其中以麦胚油的维生素 E 含量最为丰富，其次是玉米油、橄榄油、花生油等。

5. 抗脚气病的营养素——维生素 B₁。

维生素 B₁ 能够维持正常的神经功能，提高心脏工作能力，预防和治疗脚气病，增加食欲。动物肝脏中维生素 B₁ 的含量较高，例如牛、羊等家畜的肝脏、心肌和肾脏等都是补充维生素 B₁ 的良好食物来源。此外，谷类食物，包括大米、小麦粉及玉米等，只要不过分地加工磨白，均含有相当数量的维生素 B₁。

6. 健康的黄色卫士——维生素 B₂。

维生素 B₂ 可预防口角炎、舌炎，促进皮肤、指甲、毛发的生长，增进视力、减轻眼睛的疲劳，它还在防治缺铁性贫血方面起到了重要的作用。维生素 B₂ 广泛存在于植物和动物性食物中，动物的肝、肾、乳及蛋类食物中含量尤为丰富，豆类也含有较大量的维生素 B₂。

五、人体需要的矿物质

微量元素是另一种营养物质，主要指的是人体所需的一些少量的金属离子等元素。这些离子主要作用包括细胞间的信号传导介质以及作为人体组织成分。常见的如铁元素等。

大多数的微量元素，都可以通过水、正常饮食补充，并不需要特殊饮食。有时候并不是吃很多微量元素就可以保证营养均衡的，因为大多数情况下出现的微量元素缺乏原因都是人体的吸收功能有问题所致，这时即使食用大量包含这些元素的食物或者药品都效果很小——因为人体根本无法吸收。

1. 人体的钢筋混凝土——钙。

钙是骨骼和牙齿的必需材料，它像混凝土一样构成了人体的基本框架。钙还可以维持神经与肌肉活动，以及维持体内细胞的正常

生理功能。乳制品是含钙丰富的大众食物，水产品（如螃蟹、海带等）和各种蛋类也都含有大量的钙。豆制品、坚果及油料种子类（如杏仁、瓜子、核桃等）中钙的含量也较为丰富。

2. 钙的“孪生兄弟”——磷。

人体中80%的磷存在于骨骼中，它对于骨骼和牙齿的钙化和生长发育都是必需的。骨骼形成过程中，2克钙需要1克的磷，因此，钙、磷在人体中具有“孪生兄弟”之称。含磷高的食物，主要有坚果类、鱼类、肉类、豆类、粗粮、蔬菜等。

3. 身体中的“盐分”——钠和钾。

钠、钾在体内最重要的生理功能就是维持体液平衡，即水分在体内的分布。钠和钾还对神经冲动的传导起重要作用。常见的高钾食物有面粉、小米、马铃薯、油菜、西红柿、鸡肉、鲤鱼等，而高钠的食物有食盐，等等。

4. 生命之花——锌。

锌有助于人体维持正常的免疫功能，维护正常骨骼的骨化，参与生殖器官的发育和功能的维持。锌在食物中的存在极为广泛，但是不同的食物锌含量有很大差别。所有食物中锌含量最高的是牡蛎，其他还有牛奶、猪肉、全谷、花生、燕麦片等。

5. 血液卫士——铁。

铁是唯一一种女性的需要量比男性大的元素。肉类是铁的良好来源，其中的铁主要以血红素铁的形式存在，而且一些肉类因子能促进整个膳食铁的吸收。总铁量最丰富的食物是动物的内脏，其次为瘦肉、禽等。深颜色的蔬菜中也含有较丰富的铁，但大部分以非血红素铁的形式存在，吸收相对较差。

6. 增长智慧的营养素——碘。

碘在人体中主要参与甲状腺激素的合成。它对于维持和调节体温、保持正常的新陈代谢都是至关重要的。另外碘对于儿童身体和脑的生长发育也起着关键作用。碘的食用一般遵循以下的原则：海产品的碘含量大于陆地食物；动物性食物碘含量大于植物性食物；蛋奶的碘含量高于其他动物性食物。如紫菜、海带、鸡蛋中含量比