

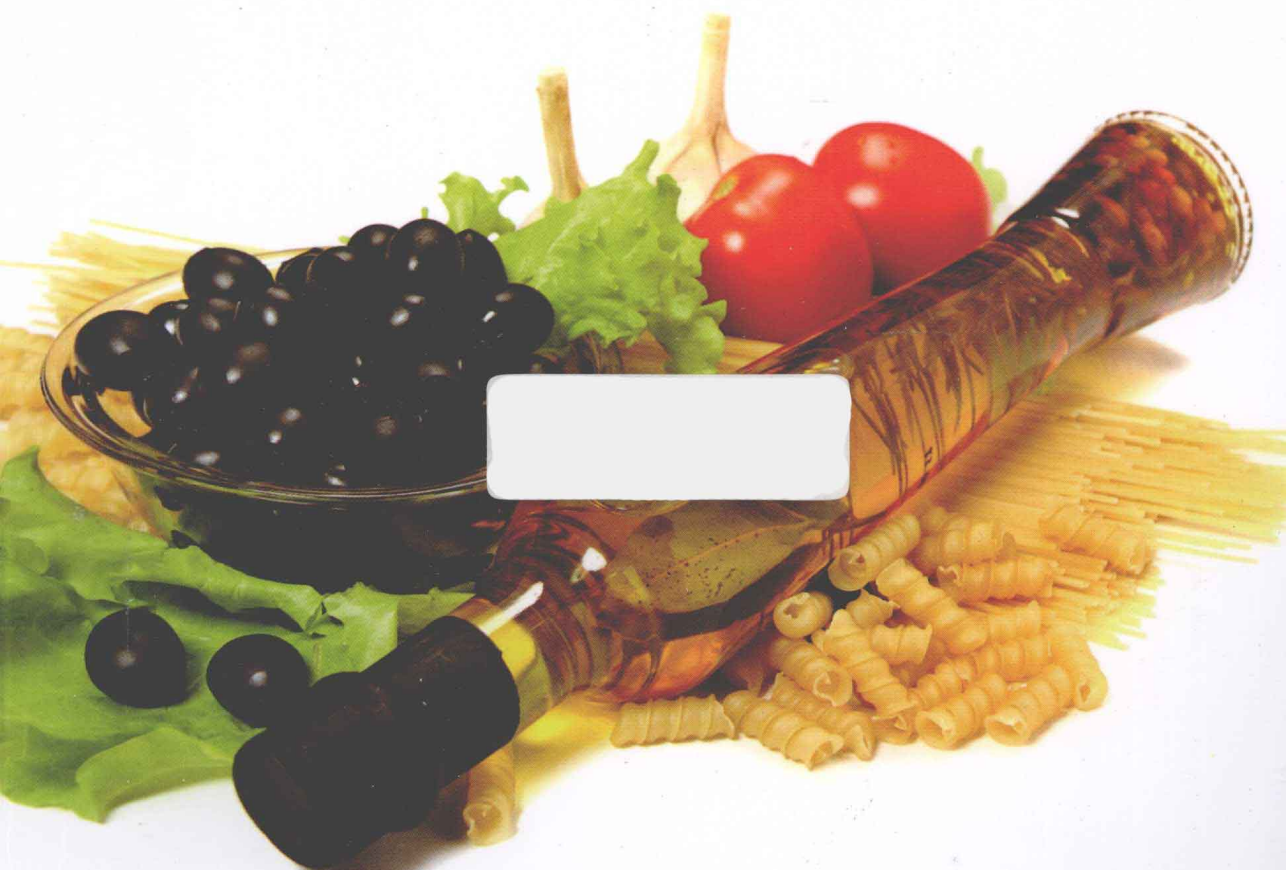
健康饮食小百科

人与食物**的** 健康配方



30分钟告别对健康饮食的无知

千高原◎编著



 江苏美术出版社

健康饮食小百科

人与食物① 健康配方



30分钟告别对健康饮食的无知

千高原◎编著



 江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人与食物的健康配方/千高原编著. —南京:江苏美术出版社,2012.9

ISBN 978-7-5344-4527-9

I. ①人… II. ①千… III. ①食物营养-关系-健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 114451 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 曹昌虹

施 铮

封面设计 马筱琨

责任监印 贲 炜

书 名 人与食物的健康配方

编 著 千高原

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 22

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4527-9

定 价 26.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64216532



前言

生命因健康而快乐。

我们每一个人只拥有一个身体,从出生到死亡我们无法替换。但是,我们可以选择快乐,可以让身体充满健康活力。而食物正是我们人类延续这一活力的根本。

祖国医学认为:“药食同宗”,吃饭就是吃药,食补等于药补。也就是说,吃什么、怎么吃、吃多少、谁可吃等等一系列问题都是人们应该大致掌握的。不是一听“营养素”就什么都是好东西,就可以无限量地吃。不会吃饭就像找庸医看病一样,难免要用健康付出代价,吃错的越多,代价越大,就像人们常说的那样,“裤带越长,寿命越短”。

食物能影响人的一生,同样的一种食品,针对不相同的体质,就会对健康产生不同的影响。我们每个人都应该根据自身的体质特点和职业特点,根据科学的饮食提醒,选择更适合自己的食物来调配自己的饮食,这才是健康一生的明智之举。

本书结合我们的饮食习惯,从人体营养需求与吸收出发,向大家介绍健康饮食的主要方面。并系统介绍了主食、蔬菜、水果、动物类食

人与食物的健康配方



30分钟告别对健康饮食的无知

品等等的营养结构和对人体的作用与影响,让大家真正地吃出健康、吃出科学。

食物对健康在一日三餐中有多大影响,你了解了吗?

从现在起,每天用上 30 分钟,读一读这套“健康饮食小百科”,就能在寻常中见瑰宝,告别自己对食物和健康饮食的无知。

编著者

2012 年 8 月



第一章 健康的动力之源

- 1 / 饮食的营养是动力之源
- 12 / 营养关乎健康长寿
- 15 / 人体是怎样消化食物的
- 25 / 热能平衡方能保健康
- 29 / 如何科学平衡膳食
- 35 / 合理营养的膳食搭配
- 43 / 营养就在一日三餐里
- 57 / 根据季节和体质选择食物
- 62 / 膳食纤维与人体健康
- 64 / 美食的健美要求
- 74 / 烹饪对营养的影响
- 86 / 配菜的艺术
- 92 / 科学的营养进餐
- 99 / 把握好食品的保质期
- 102 / 不同年龄段人群的膳食提醒
- 107 / 不同职业及特殊环境中人群的营养保健



第二章 主食类的营养和保健作用

- 111 / 谷类的营养特点
- 114 / 豆类的营养特点
- 117 / 大米
- 120 / 小米
- 121 / 薏米
- 122 / 小麦
- 122 / 大麦



- 123 / 荞麦
- 124 / 燕麦
- 125 / 黑麦
- 126 / 玉米
- 126 / 黑玉米
- 127 / 高粱
- 128 / 大豆和豆制品
- 138 / 红小豆
- 139 / 黑豆



第三章 蔬菜的营养和保健作用

- 141 / 蔬菜的营养特点
- 147 / 薯类的营养特点
- 148 / 菌藻类的营养特点
- 149 / 芽菜类的营养特色
- 151 / 苦味蔬菜有益健康
- 152 / 大白菜
- 153 / 小白菜
- 153 / 卷心菜
- 154 / 生菜
- 155 / 马齿苋
- 155 / 甘蓝
- 156 / 芹菜
- 157 / 雪里蕻
- 158 / 油菜
- 159 / 苋菜
- 159 / 菠菜



160 /	茼蒿(蒿子秆)
161 /	空心菜
161 /	茺荽
162 /	黄花菜
163 /	花椰菜
163 /	红薯
165 /	土豆
166 /	魔芋
168 /	山药
169 /	萝卜
170 /	胡萝卜
171 /	芦笋
172 /	茼蒿
173 /	茺菁
173 /	葛根
174 /	百合
174 /	竹笋
175 /	芋头
175 /	慈菇
176 /	洋葱
177 /	莲子
177 /	莲藕
178 /	菱角
179 /	紫苏
179 /	蒲葵
179 /	墨菜
180 /	蕨菜



- 181 / 南瓜
- 183 / 冬瓜
- 183 / 丝瓜
- 184 / 黄瓜
- 184 / 苦瓜
- 185 / 瓠瓜
- 185 / 韭菜
- 186 / 西红柿
- 187 / 茄子
- 188 / 姜
- 189 / 大蒜
- 191 / 辣椒
- 192 / 胡椒
- 193 / 葱
- 194 / 食茱萸
- 194 / 香菇
- 195 / 蘑菇
- 196 / 草菇
- 197 / 灵芝
- 197 / 石耳
- 198 / 黑木耳
- 199 / 紫菜
- 200 / 银耳
- 200 / 金针菇
- 201 / 地耳
- 201 / 猴头菇
- 202 / 海藻



- 202 / 海带
- 204 / 槐花
- 204 / 蚕豆
- 206 / 刀豆
- 206 / 扁豆
- 207 / 黑扁豆
- 207 / 豌豆
- 208 / 豇豆
- 209 / 黑豇豆
- 209 / 绿豆
- 211 / 芝麻



第四章 水果的营养和保健作用

- 213 / 水果的分类及营养特点
- 218 / 苹果
- 219 / 梨
- 220 / 山楂
- 221 / 桃
- 221 / 樱桃
- 222 / 杏
- 222 / 葡萄
- 223 / 猕猴桃
- 224 / 草莓
- 225 / 柑橘
- 226 / 香蕉
- 227 / 菠萝
- 228 / 龙眼



- 229 / 大枣
- 230 / 柿子
- 230 / 黑枣
- 231 / 伊丽莎白瓜
- 231 / 甜瓜
- 232 / 甘蔗
- 232 / 石榴
- 233 / 芒果
- 234 / 柠檬
- 235 / 梅子
- 236 / 杨梅
- 237 / 甜橙
- 237 / 柚子
- 238 / 罗汉果
- 239 / 椰子
- 239 / 杨桃
- 240 / 海棠
- 240 / 木瓜
- 241 / 枇杷
- 241 / 槟榔
- 242 / 橄榄
- 243 / 李子
- 243 / 荸荠
- 244 / 白果
- 245 / 荔枝
- 246 / 桑椹
- 247 / 无花果



- 247 / 西瓜
- 249 / 沙棘果
- 249 / 栗子
- 250 / 松子
- 251 / 核桃
- 252 / 榛子
- 252 / 花生
- 253 / 葵花子
- 254 / 瓜子



第五章 肉类食品的营养和保健作用

- 255 / 肉类的营养特点
- 257 / 鱼类和其他水产品的营养特点
- 260 / 禽肉的营养价值
- 261 / 猪肉及其副产品
- 265 / 牛肉为低脂佳品
- 266 / 羊肉是滋补佳品
- 267 / 兔肉是理想肉类
- 268 / 动物肝脏营养保健
- 269 / 鱼油和鱼肝油的区别
- 270 / 黑鱼
- 270 / 泥鳅
- 271 / 青鱼
- 271 / 鳖
- 272 / 乌贼
- 272 / 海参
- 274 / 鸡肉和鸭肉的区别



- 274 / 乌鸡的营养价值高
- 275 / 产妇吃鸡的讲究
- 275 / 鸡汤营养价值比鸡肉低
- 276 / 乳鸽是禽类食品中的珍品



第六章 蛋乳类食品的营养和保健作用

- 277 / 蛋类食品的营养价值
- 279 / 鸡蛋
- 284 / 鹌鹑蛋
- 284 / 松花蛋
- 285 / 咸蛋的特性
- 286 / 乳及乳制品的营养价值
- 288 / 奶类的营养特点
- 291 / 牛奶
- 296 / 酸奶
- 301 / 消毒奶
- 301 / 奶粉
- 303 / 含奶饮料
- 303 / 乳酸菌饮料与乳酸饮料
- 304 / 甜炼乳与鲜奶的区别
- 304 / 羊奶



第七章 其他饮品和调味品

- 305 / 茶
- 309 / 咖啡
- 311 / 酒
- 322 / 盐
- 331 / 醋



第一章

健康的动力之源



饮食的营养是动力之源

营养是生命的物质基础。生命本身就是一个不断同外界环境进行物质与能量交换的开放体系,生命不停地从外界摄入营养物质与能量,进行同化作用,同时又不断分解出能量,进行异化作用。如果这种活动停止,生命也就结束。

由此可见,营养是人类在生存和繁衍过程中,机体不断地从外界摄取各种食物,经过体内的消化、吸收和新陈代谢,以维持机体的生长、发育和各种生理功能这一连续的动态过程。

从外界环境中摄取食物是人类的本能,也是人类生活的第一需要,故有“民以食为天”之说。然而,人类文明发展到今天,我们不能把吃饭仍旧停留在原始的本能阶段。如何吃得合理包含着很多学问,需要用科学的知识进行指导,才能获取更好、更均衡、更充足的营养,才能促进儿童和青少年的生长发育和智力发展,增进老年人的健康和精力,提高老年人的身体素质和抗病能力。

在营养这一动态过程中,能维持生命、健康和促进生长发育的化学物质被统称为营养素。营养素按新的分类方法,分为能量、宏量营养素、微量营养素、其他膳食成分四大类。其中宏量营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物等;微量营养素包括矿物质等微量元素以及各类维生素等;其他膳食成分包括膳食纤维、水、生物活性物质等。各种营养素对人体的生理功能主要体现在3个方面:



- 作为人体结构的物质,营养素是人体的“建筑”材料,参与组织、细胞的构成、修复与更新,如蛋白质、脂肪等。
- 作为人体代谢的物质基础,营养素可以提供人体从事劳动所需要的能量,如碳水化合物、脂肪等。
- 作为调节生理功能的物质基础,营养素能维持人体正常的生理功能,如维生素、矿物质等。

人类虽然为万物之灵,但人体和其他动植物一样,也是由地球上几十种物质原子组成的。人体组织和器官的最小单位是细胞,细胞由各种营养分子组成,如蛋白质分子是由碳、氢、氮、氧等原子组成,水分子是由氢原子和氧原子组成。

人体的化学元素是以化合物的形态存在的,这些化合物之间的比例相差很大。以十五六岁的青少年为例,作为化合物的蛋白质约占 17.5%,脂肪占 15.0%,碳水化合物占 0.8%,维生素占 1.0%,矿物质占 4.7%,水占 61.0%。这些物质如果按重量计算,一个体重为 46 千克的少年,身体中各种营养素的重量约为水的 28.06 千克,蛋白质 8.05 千克,脂肪 6.90 千克,碳水化合物 0.37 千克,矿物质 2.16 千克,维生素 0.46 千克。在人的一生中,通过新陈代谢所消耗的营养素也是惊人的。如一位体重 60 千克的男子在其一生中所消耗的水为 60000 升、碳水化合物 10000 千克、蛋白质 1600 千克、脂肪 1000 千克,还包括若干千克的维生素和矿物质。

那么,化学元素是怎样进入人体和组成人体的组织呢?主要有两个方面,一是母体,胎儿在母体中获得几乎所有的营养素,这些营养素不仅是胎儿赖以成长的物质,而且是他们出生后得以生长发育的物质基础;二是来自种类繁多的食物。生命首先在于营养,而营养主要来自各种各样的食物,人体必须从外界各种食物中摄取营养素才能存活。

作为地球上杂食型“动物”的人类,在日常膳食中的食物营养质量状况,是决定后天聪明和才智发展的一个基础。

所以说,人体所需的大部分营养从哪里来?还是从日常饮食中来。俗话说说的“人是铁饭是钢”就是这种意思。

那么,人从食品中到底获得了哪些营养素呢?

营养素是指食物中那些具有营养功能的物质,即能被人体消化吸收和具有



热能,构成体质及调节生理功能等作用的物质。迄今为止,为人类所知的人体所需的营养素大约有 50 种左右,大致可分为七大类:蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)、矿物质(无机盐)、维生素、水和膳食纤维。但并非所有的营养素都同时具备上述三方面的生理功能,如糖类及脂肪以供给热能为主;蛋白质以构成身体组织为主;维生素和矿物质以调节生理功能为主。

判断食物的营养价值,不仅应考虑食物中各种营养素的含量,同时还必须考虑这些营养素在机体内能否被充分吸收利用。由于各种食物所含的营养成分不完全相同,可以说,除母乳外任何一种天然食物都不能完全提供人体所需的全部营养素,因而要提倡人们广泛食用多种食物,以满足人体对营养素的需要。

人体需要的基本营养素即糖类、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素各自具有其独特的营养功能,下面分别予以介绍。

1. 人体热能的主要来源——糖类

糖类也叫碳水化合物,它与人类的生存和发展息息相关,是人体最主要的热能来源。

糖类是由碳、氢、氧三种元素组成的化合物。

(1) 糖类的来源和分类

糖类是植物中的叶绿素在太阳光照射下,以二氧化碳和水作原料,经过光合作用而制造出来的。植物制造出来的糖类,一般储存在植物的种子里和根茎中。人吃了这些植物的种子和根茎,也就得到了糖类物质。

糖类根据其结构不同,分为单糖、双糖和多糖三类:

①单糖。这是最简单的糖类。它具有甜味,易溶于水,可不经消化液的作用直接被身体吸收和利用。常见的单糖有:葡萄糖、果糖、半乳糖。

②双糖。可以看作是由两个分子单糖结合在一起,再脱去一个水分子所组成。双糖易溶于水,需分解成单糖才能被人体吸收和利用。常见的双糖有:蔗糖、麦芽糖、乳糖。

③多糖。是由数百甚至数千个葡萄糖分子组成。无甜味,不易溶于水,但经消化酶的作用可以分解成单糖。常见的多糖有:淀粉、糊精、糖原、膳食纤维等。

(2) 糖类的营养功能及需要量

糖类是人类机体进行正常生理活动、生长发育和体力活动的主要热能来源,



特别是大脑的热能必须由葡萄糖来供给。一旦血糖下降,脑细胞活力就会受到限制,并出现低血糖综合症。

糖类不仅可直接提供机体能量,而且可以糖原形式储存于肝脏和肌肉中。当人体血糖消耗完后,为维持机体的能量所需,人体就要进一步分解糖原来补充能源,以保持良好的精神和体力。

同时,糖类也是构成细胞组织的重要成分,如细胞膜和结缔组织中的糖蛋白,神经组织中的糖脂等都含有糖类成分。

足够的糖类供给,还可节约蛋白质消耗,减少脂肪过度分解中不完全代谢产物酮体的积蓄,从而防止酸中毒,有保肝解毒作用。

糖类主要食物来源是谷类、薯类等粮食食品,其次还有少量来自食用糖及蔬菜、水果中的单糖。

人体糖类需求量,依工作性质、劳动强度和年龄等而定,根据我国人民的饮食习惯,人体每天应摄入的糖类以占总热量 60% 为宜。例如供给热能 3000 千卡,其中糖类应占 1800 ~ 1950 千卡,即相当于摄入 450 ~ 500 克粮食所产生的热量。

2. 人体不可缺少的营养素——脂肪

脂肪是人体健康的必需品,是生命活动的辅助剂,又是人体必不可少的基本营养素之一。

脂肪又称为中性脂肪,是由一分子甘油和三分子脂肪酸构成的甘油三酯(三酰甘油)。根据脂肪中所含的脂肪酸不同,可将脂肪分为两类:一类是以饱和脂肪酸为主的饱和脂肪,在室温中呈固态,大多数来源于动物性食物;另一类是以含不饱和脂肪酸为主的不饱和脂肪,在室温中常呈液态,多数来源于植物性食物。

(1) 脂肪的生理功能

膳食脂肪主要来自动物脂肪(如来自猪、牛、羊和禽)及油料作物制成的烹调用油。

脂肪对人体的营养具有不少神奇的功能,归纳起来,主要有以下几点:

①提供热能。脂肪是发热量最高的一种热源质,脂肪在体内氧化而产生的热量是糖类或蛋白质的 2.25 倍。食物中的脂肪经消化吸收之后,可作为燃料直