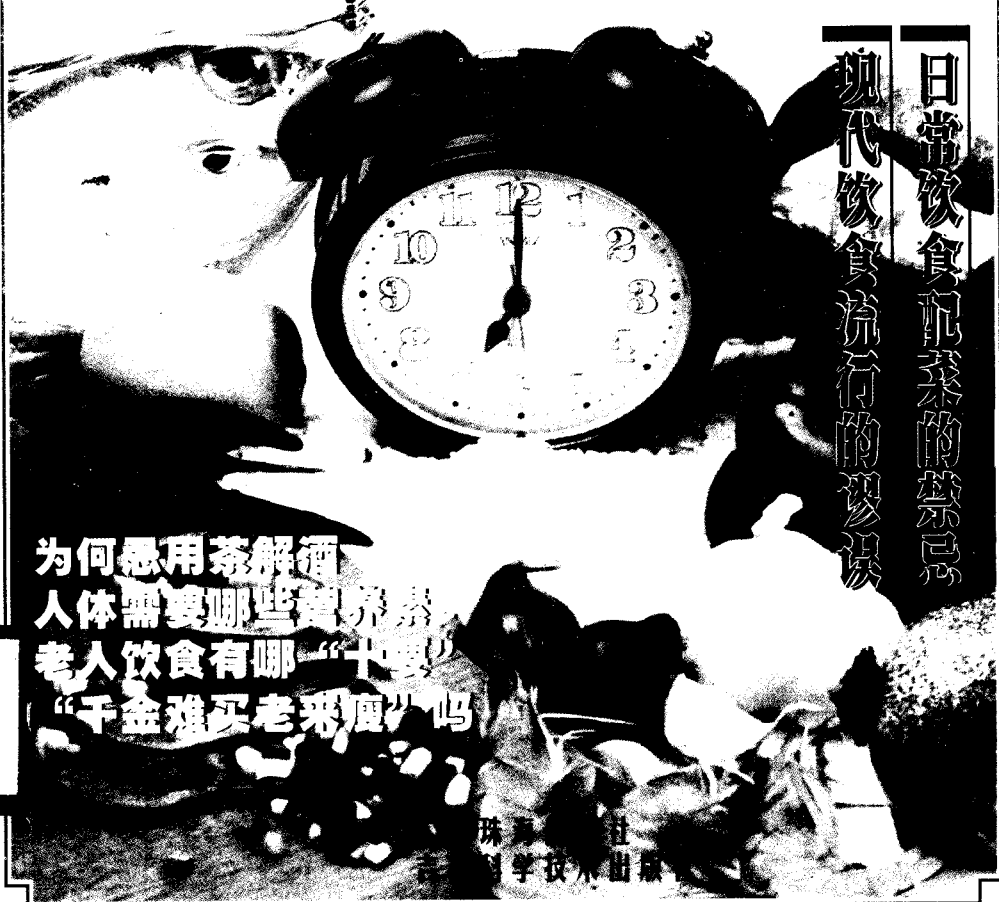


• 现代生活保健千问丛书 •

饮食营养保健 1000问

贺振泉◎主编

【家庭营养篇·饮食卫生篇·家庭药膳篇·疾病食疗篇】



现代饮食流行的谬误

日常饮食配菜的禁忌

为何愚用茶解酒
人体需要哪些微量元素
老人饮食有哪“十要”
“千金难买老来瘦”吗

珠海出版社
广东科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

现代生活保健千问丛书

贺振泉主编

责任编辑:李大力

封面设计:阿森

出版 吉林科学技术出版社 850×1168 毫米 32 开本 2,860,000 字 97.5 印张
发行
印刷 广东省中山市新华印刷厂 1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷
印数 1 - 5000 册 ISBN 7 - 5384 - 1999 - 3/R·348
定价 165.00 元(每册定价:33.00 元)

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

内容提要

如果说食物是人类赖以生存的物质基础,那么,“吃什么”与“怎样吃”就不仅是一门复杂的学问,而且是一门高深的生活艺术。

在生活中,人们对营养往往存在许多误解,认为加强营养就是好吃好喝,而事实上,这样做的后果往往是适得其反。由于食物选择搭配的不合理、不科学,使营养不良症与营养过剩的疾病均有出现,这不仅对人们的生长发育、体质强弱、工作效率以及延年益寿等产生重要影响,而且也与人体的某些慢性疾病的发生、发展和转归有着密切关系。因此,指导人们科学进餐,有效补益,决不仅仅是柴米油盐的小问题,而且成为中华民族从温饱型向小康水平过渡时期中的一项重要任务。

《饮食营养保健 1000 问》一书,就是为了适应这方面的需要而编写的。全书共分家庭营养、饮食卫生、家庭药膳、疾病食疗等四篇,共计 1000 个问题,荟集了有关饮食营养的最有效和最新的知识。

本书条分缕析,内容详尽,实用性强。翻阅本书,你将走入一个饮食营养新天地。



上篇 家庭营养篇

第一章 营养学基础

什么叫平衡膳食?	(3)
平衡膳食应包括哪些食物?	(4)
为什么提倡吃杂食?	(5)
为什么饮食宜清淡?	(5)
营养素的摄入多多益善吗?	(6)
吃饭如何做到平衡?	(7)
如何做好家庭食谱设计?	(8)
如何吃出美好心情?	(9)
我国膳食有哪些优势?	(11)
营养素的来源有哪些?	(12)
人体需要哪些营养素?	(14)
为何说蛋白质是生命的物质基础?	(15)
脂肪是什么?	(17)

脂肪在人体内有何作用?	(18)
动物油与植物油哪个好?	(19)
碳水化合物对人体有何重要性?	(20)
糖类对人体的功能如何?	(20)
多吃糖有什么危害?	(21)
怎样吃糖合理?	(22)
白糖、砂糖、红糖营养价值有何不同?	(22)
维生素为何是调节身体物质代谢的重要物质?	(23)
人需要维生素越多越好吗?	(23)
各种维生素有何作用?	(24)
矿物质包括哪些?	(26)
人体必需的微量元素有多少种?	(26)
微量元素与健康有何关系?	(27)
为什么说盐有功也有过?	(27)
每天该吃多少盐?	(28)
铁、铜、锌、氟、硒、碘有什么作用?	(29)
钙、钾、镁、钠、氯、磷对人体有何影响?	(30)
为何说食物纤维是第七营养素?	(31)
食物中的热量是如何计算的?	(31)

第二章 健康人群的营养需要

孕早期膳食如何调理?	(33)
孕中膳食如何调理?	(35)
孕晚期膳食如何调理?	(36)
乳母营养和膳食要如何调理?	(38)
母乳喂养成功有何诀窍?	(41)
新生儿喂养要注意什么?	(43)

婴幼儿膳食要注意什么？	(43)
婴儿停奶时吃辅助食品要注意什么？	(44)
幼儿膳食如何调理？	(45)
学龄前期儿童膳食如何调理？	(47)
小学生膳食如何调理？	(48)
中学生膳食如何调理？	(49)
为什么要给中小学生实行课间加餐？	(50)
怎样给中小学生进行课间加餐？	(51)
为何要当心色素对儿童食品的危害？	(51)
为何说适量脂肪有利于儿童生长？	(52)
为何说孩子最宜喝白开水？	(53)
孩子为何越养越瘦？	(54)
孩子越养越瘦的原因治瘦须知怎样给孩子做早餐？	(56)
高考前学生的膳食如何调理？	(56)
大学生膳食如何调理？	(57)
如何吃才能长得更高？	(58)
我国健康成人的营养与膳食指南是什么？	(60)
更年期膳食如何调理？	(66)
老年膳食如何调理？	(68)
老年人膳食要注意什么？	(70)
老年人忌吃的十类食品是哪些？	(71)
老年人饮食有哪“十要”？	(72)
长寿老人的膳食特点有哪些？	(73)
人类寿命与膳食模式及生活方式关系怎样？	(74)
如何根据老年人的健康状况改进膳食？	(75)
脑力劳动者膳食有何特点？	(76)
体力劳动者膳食有何特点？	(76)
运动员膳食有何特点？	(77)

矿工膳食有何特点？	(77)
高温作业者膳食有何特点？	(78)
低温作业者膳食有何特点？	(78)
铅作业工人膳食要注意什么？	(78)
苯及苯类化合物作业工人膳食要注意什么？	(78)
磷作业人员膳食要注意什么？	(79)
汞作业人员膳食要注意什么？	(79)
放射线作业人员膳食要注意什么？	(79)
电脑操作人员膳食有何特点？	(80)
暗室工作人员膳食有何特点？	(80)
夜班工作者的饮食营养要注意什么？	(80)
航空乘客的饮食如何调理？	(80)

第三章 食物和营养

母乳、其他奶及奶制品有何营养价值？	(82)
谷类有何营养价值？	(82)
豆类、坚果和种子有何营养价值？	(84)
蛋类有何营养价值？	(86)
油脂类有何营养价值？	(87)
肉类有何营养价值？	(89)
水产类有何营养价值？	(93)
蔬菜类有何营养价值？	(96)
水果类有何营养价值？	(100)
调味品有没有营养？	(101)
为何说烹饪香料既调味又治病？	(104)
如何食用方便食品？	(105)
如何食用罐头食品？	(106)

如何正确认识饮料?	(106)
怎样从食物中补硒?	(116)

第四章 烹调与营养

食物常用烹调方法有哪些?	(119)
如何做出美味营养的“煲”?	(121)
怎样安排一日三餐?	(122)
怎样自备午餐?	(123)
配菜也能提高菜的营养价值吗?	(123)
怎样合理烹调主食?	(124)
怎样合理烹调动物性食品?	(125)
怎样合理烹调副食?	(125)
忌盐病人的菜肴如何烹调?	(126)
蔬菜加工烹调中如何防止维生素损失?	(127)
蔬菜为什么要先洗后切?	(128)
起油锅一定要冒油烟吗?	(128)
炒菜时火旺油多好吗?	(129)
干华泡发食物怎样减少营养素的损失?	(129)
食物原料的烹调去腥措施有哪些?	(130)
做凉拌菜要注意什么?	(130)
冷冻食品为何烹调?	(131)
做腌菜要注意什么?	(132)
怎样正确使用味精?	(132)
为何说食物宜鲜不宜生?	(132)

中篇 饮食卫生篇

第五章 国人的营养问题

我国人民存在哪些营养缺乏?	(137)
我国目前存在哪些营养摄取过多的问题?	(139)
饮食习惯有哪些问题?	(139)
广东人有哪些“吃”的误区?	(141)
不良饮食习惯对营养素摄入有何影响?	(143)
为何说食品卫生不容忽视?	(143)
儿童少年主要有哪些营养缺乏症?	(145)
为何不可忽视儿童肥胖症?	(149)
中小学生的饮食问题二则	(150)
儿童保健品为何令人忧虑?	(151)
老年人膳食营养有哪些问题?	(152)
为何不要嗜补求寿?	(153)

第六章 现代饮食流行谬误

高档菜有营养还是大路菜有营养?	(156)
吃荤好还是吃素好?	(157)
为什么不宜长期吃素食?	(157)
素食者应注意补充哪些营养?	(158)
胆固醇对人体有害无益吗?	(159)
山珍海味有特殊营养价值吗?	(159)
常吃洋快餐好不好?	(160)
不吃早餐可减肥吗?	(160)

鲜肉吃起来味道最美吗?	(161)
瘦猪肉是低脂肪食物吗?	(161)
吃瘦肉可使肌肉发达吗?	(162)
肥胖源于糖还是脂肪?	(162)
“千金难买老来瘦”对吗?	(163)
未腐败的食物绝对安全可靠吗?	(164)
口服液真能喝出高考状元?	(165)
吸烟的误区有哪些?	(166)
牛奶会传染疯牛病吗?	(167)

第七章 吃的安全

什么叫食物中毒?	(169)
细菌性食物中毒是怎么发生的?	(169)
如何预防食物中毒?	(170)
发生食物中毒后怎么办?	(172)
容易引起中毒的果蔬有哪些? 如何防治?	(172)
吃蔬菜如何防止农药中毒?	(174)
食品生产经营为何必须卫生规范?	(176)
如何看待食品添加剂?	(176)
如何正确使用食品容器与包装材料?	(178)
怎样识别市面上的有害食品?	(178)
电冰箱内食品也要防变质吗?	(180)
食品操作如何注意案板的卫生?	(181)
为何要警惕厨房病?	(182)
饮用啤酒也有安全问题吗?	(182)
如何防止食物性铅中毒?	(183)
厨房用具去污保洁有何妙法?	(184)

第八章 吃的卫生保健

餐桌上有哪“五忌”？	(185)
用筷有哪“八忌”？	(186)
早晨为何忌干食？	(186)
早饭为何勿常吃油炸食物？	(187)
午饭为何不要吃得太饱？	(187)
为什么晚餐宜早不宜迟？	(187)
为什么晚饭要吃少？	(188)
就寝晚的人晚餐为什么不宜少吃？	(188)
饭后要注意什么？	(189)
吃蟹要注意什么？	(190)
食贝壳食物有哪“三防”？	(190)
吃柿子有哪“三忌”？	(191)
水生植物为何不能生食？	(191)
吃火锅要注意什么？	(192)
吃火锅有哪“三忌”？	(192)
为什么水果不能代替蔬菜？	(193)
哪些人不宜吃辣椒？	(194)
病人吃水果有哪“六忌”？	(194)
为何蛋不宜生吃？	(195)
鱼肚内黑膜能不能吃？	(195)
油炸点心为何不宜多吃？	(195)
有煤油味的鱼虾能吃吗？	(196)
淘米为何不宜用手搓？	(196)
“捞饭”为何不宜提倡？	(196)
烹饪用水有哪“三忌”？	(197)

煮粥炒菜为什么不宜放碱?	(197)
为何不宜热水烫菜?	(198)
吃火腿应注意什么?	(198)
煮鸡蛋为何不宜冷水浸?	(199)
鲜猪肉不宜用热水浸泡吗?	(199)
蜂蜜不宜用热开水冲饮吗?	(199)
为何不宜用铜壶烧开水?	(199)
银耳汤为何不能久存?	(200)
塑料桶存放食油有害吗?	(200)
金属器皿不能存放蜂蜜吗?	(200)
铝制品为何不能久存面粉?	(200)
铜、锌容器为何忌存酸性饮料?	(201)
长时间烧煮不能用铝锅吗?	(201)
铁铝炊具为何不能合用?	(202)
使用铁锅有何禁忌?	(202)
使用铜器有何饮食禁忌?	(202)
使用铝锅有何饮食禁忌?	(203)
为何不能用热水瓶装饮料?	(203)
炸食品的油为何忌反复使用?	(204)
为什么忌用化纤布洗餐具?	(204)
为什么忌用洗衣粉洗餐具?	(204)

第九章 喝的卫生保健

水与健康有何关系?	(205)
怎样科学饮水?	(206)
夏天是不是冷饮最好?	(208)
茶叶有什么营养价值?	(208)

怎样科学饮茶?	(208)
饮茶有什么利弊?	(210)
为何忌饮霉变茶叶?	(210)
怎样科学饮奶?	(211)
夏天喝牛奶上火吗?	(214)
喝豆浆有哪“五忌”?	(214)
多喝咖啡对人体有害吗?	(215)
怎样科学饮咖啡?	(215)
少量饮酒有什么益处?	(216)
过量饮酒有害吗?	(217)
怎样科学饮酒?	(218)
饮啤酒要注意哪些问题?	(220)
为何忌用茶解酒?	(221)
酒后有哪“三戒”?	(222)
哪些酒不宜喝?	(222)
贮存酒要注意什么?	(223)
啤酒贮存有哪些禁忌?	(224)
饮用汽水有哪“十不宜”?	(225)

第十章 日常饮食配菜的禁忌

为什么要讲究食物搭配?	(227)
猪肉不宜和哪些食物搭配?	(227)
猪肝不宜和哪些食物合用?	(229)
牛肉不宜与哪些食物合用?	(229)
羊肉不宜与哪些食物合用?	(230)
狗肉不宜与哪些食物合用?	(231)
兔肉不宜与哪些食物合用?	(231)

鸡肉不宜与鲤鱼合用吗?	(232)
鸭肉不宜与鳖肉等合用吗?	(232)
为何鹌鹑肉不宜与蘑菇、香草等合用?	(232)
鲤鱼不宜与哪些食物合用?	(232)
鲫鱼为何不宜与猪肉合用?	(233)
鳗鱼为何不宜与牛肝配食?	(233)
黄鳝为何不宜与犬肉、犬血合食?	(233)
鳖肉不宜与哪些食物合用?	(234)
虾不宜与哪些食物合用?	(234)
蟹不宜与哪些食物合用?	(235)
田螺不宜与哪些食物合用?	(236)
雀肉不可与猪、羊、牛、马诸肝同食吗?	(236)
鸡蛋不可与哪些食物合用?	(237)
葱不可与哪些食物合用?	(237)
韭菜不可与哪些食物合用?	(238)
不宜与黄瓜合食的蔬菜有哪些?	(238)
不宜与南瓜合食的食物有哪些?	(238)
萝卜不宜与胡萝卜、桔子合用吗?	(239)
柑桔不宜与蟹、蛤等合用吗?	(239)
山楂不宜与哪些食物合用?	(239)

第十一章 妇幼饮食禁忌

妇女为何忌多食粗纤维食物?	(241)
孕妇不宜多食哪些食物?	(241)
孕妇忌食桂圆吗?	(243)
孕妇为什么不宜营养过剩?	(244)
孕妇能节食吗?	(244)

- 孕妇饮酒对胎儿有什么危害? (245)
- 孕妇还是少吃猪肝为好 (246)
- 孕妇进补要注意什么? (247)
- 产妇饮食要注意什么? (249)
- 哺乳妇女为何忌滥服药? (250)
- 母亲患病时喂奶要注意什么? (251)
- 婴儿腹泻可继续喂母乳吗? (251)
- 乳头皲裂还能喂奶吗? (251)
- 为何忌用酸奶喂婴儿? (252)
- 婴儿为何忌食过浓的牛奶? (252)
- 为什么不宜用牛奶加米汤喂孩子? (252)
- 为何忌嚼食喂孩子? (252)
- 小儿为何忌长期吃炼乳? (253)
- 婴幼儿不宜多吃蜂蜜吗? (253)
- 婴幼儿食物为何忌太咸? (254)
- 婴幼儿为何忌饮茶? (254)
- 哪些食物儿童不宜多吃? (254)
- 儿童为何不宜多吃罐头食品? (257)
- 儿童为什么要忌饮可乐型饮料? (257)
- 儿童为何忌多吃巧克力? (258)
- 儿童为何忌多吃奶糖? (258)
- 儿童为何忌多吃泡泡糖? (258)
- 儿童为何忌吃爆米花? (259)
- 为何给宝宝吃动物肝肾不宜过量? (259)
- 小孩为何不宜多吃冷饮? (259)
- 为什么忌在吃饭时训斥孩子? (260)

第十二章 用药与忌口

服哪些药时忌饮酒?	(261)
服哪些药时忌喝茶?	(262)
药物与糖为何不宜同吃?	(262)
为什么不宜用果汁送服药物?	(263)
为什么不宜用牛奶送服药物?	(263)
维生素类药为何不宜饭前服?	(264)
忌与油同服的药物有哪些?	(264)
忌与盐同服的药物有哪些?	(264)
忌与酱油同服的药物有哪些?	(265)
忌与醋同服的药物有哪些?	(265)
忌与辣椒同服的药物有哪些?	(265)
服哪些药时不宜饮水?	(266)
须忌口的西药有哪些?	(266)
西药忌口还有哪些情况?	(267)
服中药也要忌口吗?	(267)
单味中药忌口有哪些?	(268)
为何不宜把钙片当成小儿营养品?	(269)
为何不宜把喉片当糖吃?	(269)

下篇 家庭药膳篇

第十三章 家庭药膳指南

如何根据疾病选择食物?	(273)
-------------------	-------

怎样根据体质进行食疗?	(273)
如何选择食补?	(276)
常用补气类食物有哪些?	(277)
常用补血类食物有哪些?	(279)
常用补阴类食物有哪些?	(280)
常用补阳类食物有哪些?	(283)
脾虚如何补?	(284)
为何不可滥用药膳进补?	(286)
小儿能否进补?	(287)
哪些小儿能进补?	(287)
儿童为何忌服人参补品?	(288)
苡仁有哪些作用?	(288)
蛤蚧有哪些作用?	(289)
如何制作五香茶叶蛋?	(290)
如何制作糟蛋?	(290)

第十四章 四季饮食营养指南

春天饮食营养如何调理?	(292)
春天疾病如何饮食防治?	(293)
春天怎样食补?	(294)
春寒如何食暖益身体?	(295)
春天如何进补?	(297)
夏天饮食营养如何调理?	(298)
老人夏令饮食如何选择?	(300)
夏天食欲大减是病吗?	(300)
夏天饮食有禁忌吗?	(301)
高温作业人员饮食要注意什么?	(302)