

YINGYANGBAOJIAN
YUJIBINGZHISHIWENDA

营养保健与疾病知识问答

王郁文 朱慧芬 主编



辽宁人民出版社

(辽)新登字1号

营养保健与疾病知识问答
Yingyang Baojian Yu Jibing Zhishi Wenda

王郁文 朱慧芬 主编

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路108号 110001)

庄河市印刷总厂印刷

字数:180千字 开本:787×1092 1/32 印张:8

印数:1—10000

1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷

责任编辑:吴世贤

版式设计:韩耘

封面设计:孙文华

责任校对:启蒙

ISBN 7-205-03485-X/R·32

定价:10.00元

内 容 提 要

本书是一部以营养保健与防病为内容的普及性读物,采用问答形式、多方面地介绍了有关营养基础知识、营养与保健,以及营养与防病的关系等。书后附有食物营养成分含量表,并列有常用食物中特殊营养素的含量,以供广大读者日常参考及查索。

本书内容丰富,紧密联系日常生活实际,通俗易懂,雅俗共赏,是各界人士生活保健指南,也是医疗保健工作者的参考读物。

编委名单

主 编 王郁文 朱慧芬

副主编 薛 波 张怡娜

编 委	王郁文	朱慧芬	刘洪民	芦瑞霞
	宋秀珍	李昌臣	张成有	郭文秀
	赵 婷	矫瑞香	雷 阳	刘传军
	江云兰	李荣珠	李 辉	孙秀兰
	徐 琪	张怡娜	薛 波	蔡秀娟
	鞠庆江			

前 言

世界卫生组织在1977年向全世界所有国家提出了“2000年人人健康”的口号,得到了各国人民的热烈响应,因为健康是人们在生活中追求的重要目标之一。

随着社会的进步,人民生活水平的不断提高及自我保健意识的增强,营养保健问题越来越明显地受到人们的关心与重视。营养保健科学的普及直接关系到人们生存质量与健康长寿,对广大人群的健康与防病具有重要作用。在现代生活中大力普及保健知识,让营养保健信息进入每个家庭,使更多的人了解它、运用它,人人参与自我保健,使全社会都参与卫生保健事业,是我们营养保健工作者的重要任务之一。《营养保健与疾病知识问答》一书正是出于普及营养保健知识的愿望而编写的。

参加本书编写工作的撰稿人都是从事营养保健工作的专家学者,不仅有深厚的医学底蕴,更有丰富的临床经验,不仅凝聚了自身的学术精华,还认真继承了前辈的经验和吸收了近年来国内外最新的研究成果。本书的内容包括营养学的基础理论知识,营养与保健的关系,常见营养缺乏性疾病及各种疾病状态下的营养与保健问题等,力求切合实际,通俗易懂,并具有科学性、先进性、实用性及普及性的特点,对人们如何正确注意营养、健身防病、延年益寿及提高生存质量具有指导

作用。可成为家庭及个人的健康之友,也适合于各级临床医师,医院营养工作者阅读参考。

竭诚希望本书能对广大读者的健康有所裨益,也期待着广大读者和专家批评指正。

编 者

1995 年 10 月

目 录

一、基础营养	(1)
1. 人体的热能来源及如何计算其需要量?	(1)
2. 蛋白质对人体有哪些功能?	(1)
3. 何谓优质蛋白质?	(3)
4. 如何评估蛋白质的营养价值?	(3)
5. 何谓蛋白质的互补作用? 人对蛋白质的需求量是多 少?	(4)
6. 脂类对人体有哪些功能?	(5)
7. 何谓必需脂肪酸?	(6)
8. 多不饱和脂肪酸有什么营养价值?	(7)
9. 脂肪的供给量应是多少?	(7)
10. 碳水化合物对人体有哪些功能?	(8)
11. 碳水化合物有哪些种类?	(9)
12. 如何考虑碳水化合物的供给量?	(10)
13. 什么叫膳食纤维?	(11)
14. 膳食纤维对人体都有哪些功能?	(12)
15. 水对人体的生理功能有哪些?	(13)
16. 无机盐(矿物质)营养对人体有什么作用? ...	(14)
17. 钠的生理功能有哪些? 为什么吃盐过多对健康不利?	(15)
18. 人对氯、钾、钙、镁、磷的需要量是多少? 如何维持平 衡?	(16)
19. 为什么说钙对人体非常重要?	(17)

20. 钙在人体内起哪些重要作用? (18)
21. 什么叫微量元素? 人体内必需微量元素有多少种?
..... (19)
22. 微量元素在人体内起什么作用? (19)
23. 微量元素也会缺乏吗? 为什么? (21)
24. 锌对人体有哪些生理功能? (22)
25. 缺锌会出现什么症状? 对哪些疾病有影响?
..... (23)
26. 哪些食物含丰富的锌元素? (24)
27. 怎样预防和治疗低锌症? (25)
28. 缺铁除引起贫血外对儿童还能引起哪些症状?
..... (26)
29. 铜和儿童疾病有什么关系? (27)
30. 硒的生理作用有哪些? (28)
31. 硒代谢紊乱与哪些疾病有关? (29)
32. 怎样预防硒缺乏? 硒存在于哪些食物中? ... (30)
33. 碘对人体很重要吗? 有哪些生理作用? (30)
34. 碘代谢紊乱能引起哪些疾病? (31)
35. 怎样预防碘缺乏? (32)
36. 除锌、铁、铜、碘等与人体疾病关系密切外, 还有其他
微量元素和人的健康有关吗? (32)
37. 龋病和营养有什么关系? 氟能防龋病吗? ... (33)
38. 铅对儿童生长发育有影响吗? (36)
39. 低剂量铅暴露对儿童的心理行为有影响吗?
..... (37)
40. 铅暴露为什么易对儿童健康构成威胁? 应怎样预防?

.....	(38)
41. 维生素对人体有什么作用? 怎样分类?	(39)
42. 维生素缺乏的原因有哪些?	(39)
43. 维生素缺乏能引起疾病吗? 最常见的维生素缺乏症 有哪些?	(39)
44. 怎样预防维生素缺乏症?	(41)
45. 谷类食物有哪些营养价值?	(42)
46. 为什么说鱼贝类食品比肉类营养价值高? ...	(43)
47. 肉类食品有哪些营养价值?	(44)
48. 为什么说蛋类是婴儿最佳食品,而老年人宜少食?	(45)
49. 为什么说奶类是婴幼儿与老年人的营养佳品?	(46)
50. 为什么说蔬菜的营养价值不能低估?	(46)
51. 水果类有哪些营养价值?	(47)
52. 为什么说大豆蛋白可与动物蛋白媲美?	(48)
53. 为什么说植物油的营养价值高于动物油脂?	(49)
54. 菌藻类食品有哪些营养价值?	(49)
55. 食物经过烹调与加工易损失哪些营养素? 如何避免?	(50)
56. 怎样判断食物质量的好与坏?	(51)
57. 油脂为什么能酸败? 食用酸败的油脂有害健康吗?	(53)
58. 食用蔬菜与水果时,为什么提倡注意卫生与保鲜?	(54)

59. 冷冻冷藏对食品质量有什么影响? (55)
60. 食物怎样搭配才算是合理饮食? (56)
61. 饮食卫生方面须注意哪些问题? (57)
62. 哪些因素易引起食物腐败变质? (58)
63. 人参对人体有哪些作用? 什么样的人需要用人参?
..... (59)
64. 什么样的人不宜用人参? (59)
65. 西洋参最适宜什么样的人服用? (60)
66. 你知道常用黄芪能调节免疫、增加抵抗力、防治癌
症吗? (60)
67. 老年人服用茯苓有什么好处? (60)
68. 常用山药有什么好处? (61)
69. 身体出了何种问题需用薏米仁? 怎样服用?
..... (61)
70. 在什么情况下服用当归较为适宜? (61)
71. 补血填精当用熟地, 怎样服用好? (62)
72. 枸杞有延年益寿、美容的作用吗? (62)
73. 桂圆能养血安神, 怎样服用效果好? (62)
74. 桑椹甘甜味美, 可食用又能治病, 你知道吗?
..... (63)
75. 阿胶补血止血作用好? 应该怎样服用? (63)
76. 常吃核桃有什么好处? 应该注意什么? (63)
77. 什么样人都可以服用鹿茸吗? (64)
78. 小茴香对痛经有何妙用? (65)

二、营养与保健..... (65)

79. 为什么说小儿早期营养是大脑发育的关键时期?

- (65)
80. 食物的数量、质量及浓度对小儿生长发育有影响吗？
..... (66)
81. 怎样来满足小儿对热能的需要？ (66)
82. 怎样来满足小儿对蛋白质的需要？ (67)
83. 因为小儿生长发育迅速，就可以多吃油脂类食物吗？
..... (68)
84. 碳水化合物供给量多与少对小儿有什么影响？
..... (69)
85. 维生素不足与缺乏对小儿健康有什么影响？
..... (70)
86. 矿物质缺乏对小儿健康有什么影响？ (72)
87. 婴儿对水与膳食纤维的需要有什么特点？ ... (71)
88. 母乳喂养有哪些优点？ (73)
89. 人工喂养应采取哪些步骤？ (74)
90. 婴儿对牛奶需要量应怎样计算？ (75)
91. 吃奶的婴儿为什么要添加辅食？具体应怎样添加？
..... (75)
92. 婴儿期的膳食原则有哪些？ (76)
93. 幼儿饮食有什么特点？ (77)
94. 学龄前儿童的饮食应注意什么？ (78)
95. 儿童、少年期营养好坏能影响到成人期健康吗？
..... (79)
96. 怎样帮助儿童建立良好的进食行为？ (81)
97. 为什么说孕妇的营养失衡是胎儿的大敌？ ... (82)
98. 为什么要保证孕妇的营养？ (83)

99. 孕期热能和三大营养素的供给量是多少? ... (83)
100. 维生素、矿物质和微量元素对孕期健康很重要吗?
..... (84)
101. 你想知道孕妇的标准食谱吗? (86)
102. 营养对孕妇的健康有什么影响? (86)
103. 孕妇对饮食、环境及用药需注意些什么? ... (87)
104. 哺乳期营养对乳汁质与量有什么影响? (88)
105. 乳母营养素供给量多少为宜? (88)
106. 为什么说老年人对营养的需要有别于一般成年人?
..... (91)
107. 人类寿命与营养因素有关吗? (92)
108. 怎样供给三大产热营养素能有利于抗衰老?
..... (93)
109. 维生素对老年人增寿有何重要性? (94)
110. 矿物质对维护老年人健康有什么意义? (95)
111. 食物纤维、水也有抗衰老作用吗? (96)
112. 为什么老年人用药需注意与营养素间的相互作用?
..... (97)
113. 为什么说合理营养能益智健脑? (99)
114. 蛋白质、脂肪、糖在益智健脑中有哪些重要作用?
..... (100)
115. 维生素与矿物质对益智健脑有何贡献? ... (102)
116. 青少年、成年人与老年人如何预防智能衰退?
..... (102)
- 三、营养与疾病 (103)
117. 新生儿也会缺钙吗? (103)

118. 新生儿低钙有什么表现？	(104)
119. 夜哭郎是怎么回事？	(104)
120. 缺钙的孩子为什么会抽风？	(105)
121. 缺钙和出牙迟有没有关系？	(106)
122. 为什么经常生病的孩子容易缺钙？	(107)
123. 哪些食物含钙多？怎样预防缺钙？	(107)
124. 钙的吸收少不了维生素D吗？	(108)
125. 佝偻病是先天的还是后得的？和营养保健不当有 关吗？	(108)
126. 预防佝偻病的方法很复杂吗？	(109)
127. 你相信多晒太阳能长骨骼吗？	(111)
128. 空气浴的主要锻炼因素是什么？	(112)
129. 怎样进行日光浴？	(113)
130. 补充维生素D有几种方法？	(114)
131. 维生素D摄入过多会不会中毒？如何预防？	(116)
132. 小儿蛋白质热能缺乏症是怎样引起的？ ...	(117)
133. 营养不良对机体有哪些影响？临床有什么表现？	(118)
134. 小儿营养不良怎样分度？	(119)
135. 如何预防小儿营养不良症？	(119)
136. 怎样治疗小儿营养不良症？	(120)
137. 什么叫小儿厌食症？最常见的原因有哪些？	(122)
138. 如何预防小儿厌食症？	(123)
139. 偏食习惯对小儿健康不利吗？	(124)

140. 怎样纠正孩子的偏食习惯? (125)
141. 小儿患呼吸道感染时,在饮食上应该注意什么?
..... (126)
142. 什么是反复呼吸道感染?反复呼吸道感染在饮食上
 应该注意什么? (126)
143. 儿童哮喘症与食物有关吗?在治疗上应注意什么?
..... (127)
144. 婴儿患腹泻病时吃什么样的饮食好? (128)
145. 婴儿患腹泻病时,饮用什么样的水好? (128)
146. 小儿患慢性腹泻时饮食应注意哪些? (129)
147. 吃什么样的饮食可以缓解小儿便秘? (130)
148. 哪些营养食品适合肝炎患儿食用? (131)
149. 小儿患出血性肠炎时,如何进行饮食治疗?
..... (132)
150. 怎样预防肠源性青紫? (133)
151. 急性感染性腹泻的不同时期,饮食上应注意哪些?
..... (134)
152. 多发性抽动症与营养因素有关吗?在治疗上应注意
 什么? (135)
153. 小儿行为异常的发病与哪些因素有关? ... (135)
154. 怎样能使多动症患儿安静下来? (137)
155. 多动症小儿在饮食上应注意什么? (138)
156. 发生肥胖症的主要原因有哪些? (139)
157. 怎样确定肥胖症? (140)
158. 肥胖症有哪些表现? (141)
159. 怎样预防肥胖症 (141)

160. 肥胖症的饮食管理要点是什么? (142)
161. 体育锻炼在治疗肥胖症中起什么作用? ... (143)
162. 怎样对小儿肥胖症进行行为疗法? (143)
163. 肥胖症的药物治疗有用吗? (143)
164. 如何诊断苯丙酮尿症? (144)
165. 苯丙酮尿症怎样进行饮食控制 (144)
166. 苯丙酮尿症饮食治疗应注意什么? (145)
167. 身材矮小与营养有关吗? (146)
168. 高脂血症的发病与营养有关吗? (148)
169. 高胆固醇血症的饮食治疗原则有哪些? ... (148)
170. 高甘油三脂血症的饮食治疗原则有哪些?
..... (149)
171. 高脂蛋白血症只通过饮食治疗吗? (150)
172. 为什么说冠心病的发病与营养有关? (150)
173. 冠心病的营养治疗原则有哪些? (151)
174. 心肌梗塞的发病与营养因素有关吗? (152)
175. 心肌梗塞病人的饮食治疗原则有哪些? ... (152)
176. 心力衰竭的营养治疗原则有哪些? (153)
177. 心肌病的营养治疗原则有哪些? (154)
178. 高血压病的营养治疗原则有哪些? (154)
179. 急性肾小球肾炎患者在饮食上应当注意什么?
..... (155)
180. 什么是慢性肾炎? 慢性肾炎的合理营养您了解吗?
..... (156)
181. 为什么说肾病综合征患者注意饮食卫生更重要?
应当怎样做? (156)

182. 肾病综合征患者应怎样进行营养疗法? ... (157)
183. 何谓急性肾功能衰竭? 急性肾功能衰竭患者的饮食原则是什么? (158)
184. 慢性肾功能衰竭如何早期发现? 怎样进行正确的饮食治疗? (158)
185. 尿路结石发病与营养有关吗? 怎样预防结石发生? (159)
186. 肾透析患者在饮食上应注意什么? (160)
187. 小儿贫血有哪几种? 贫血的危害是什么? (161)
188. 贫血与营养及饮食习惯有关吗? (161)
189. 营养性贫血的小儿应如何选择食物? (162)
190. 如何防治小儿缺铁性贫血及营养性巨幼红细胞贫血? (162)
191. 为什么忽视饮食禁忌治不好慢性胃炎? ... (163)
192. 消化性溃疡患者的饮食应注意哪些问题? (166)
193. 为什么贪吃黑枣、柿饼会引起胃结石? (168)
194. 返流性食管炎病人的饮食应注意什么问题? (168)
195. 胆囊炎病人的饮食禁忌有哪些? (169)
196. 为什么糖对胆石症病人有害无益 (170)
197. 胰腺炎病人的饮食需注意哪些问题 (170)
198. 肉食与大肠癌有什么关系? (171)
199. 为什么黄疸病人不宜吃脂肪类食物? (172)
200. 为什么“三高一低”膳食结构不适用于肝炎病人?

- (173)
201. 肝硬化病人在什么情况下应限制蛋白质饮食?
..... (175)
202. 为什么饮食不当可引起肝硬化病人上消化道出血?
..... (176)
203. 营养及铁强化食品在铁缺乏症和缺铁性贫血中有
什么作用? (177)
204. 营养性巨幼红细胞贫血与营养疗法有什么关系?
..... (179)
205. 过敏性紫癜与饮食有什么联系? (181)
206. 肥胖人为什么容易患糖尿病? (182)
207. 糖尿病患者为什么要控制饮食 (183)
208. 糖尿病患者如何确定每日进食量? (183)
209. 老年糖尿病患者在饮食治疗方面有什么特殊要求
吗? (183)
210. 有人说糖尿病患者不能吃米饭,只能吃面食对吗?
..... (184)
211. 糖尿病患者可以吃水果吗? (184)
212. 糖尿病患者可以饮酒吗? (184)
213. 糖尿病患者饮水量要限制吗? (185)
214. 糖尿病患者为什么每天要多吃一些含纤维素的食
物? (185)
215. 糖尿病患者长寿秘诀是什么? (186)
216. 什么是高尿酸血症? 什么叫痛风? (186)
217. 哪些食物含嘌呤多? (186)
218. 痛风患者可以饮酒吗? (187)