



来自国内权威营养学家的专业指南

THE COMPILATION OF FAMILY
NOURISHMENT



家庭营养全书

实用日常营养健康完全手册

东方家庭营养研究会 / 编著



海南出版社

THE SOURCE OF WISDOM
• 智慧生活智慧 •
TO A MODERN
LIFE

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养全书/东方家庭营养研究会 编. -海口:海南出版社,
2002.8

ISBN 7-5443-0378-0

I.家... II.东... III.营养学-普及读物
IV.R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020831 号

家庭营养全书
东方家庭营养研究会 编著
责任编辑:操达志

海南出版社出版发行
(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)
全国新华书店经销
销售电话:010-82755607
北京京丰印刷厂印刷
2002 年 8 月第 1 版
2002 年 8 月第 1 次印刷
开本:850×1168 毫米 1/32 印张:19.5
字数:487 千字
ISBN 7-5443-0378-0/R·22
定价:29.80 元

前 言

这是一本关于现代家庭如何实现营养和美食完美结合的最新实用宝典。

越来越快的生活节奏,深入推进的医疗制度改革,使得您不得不在健康与营养方面给予更多的关心,作出更大的投资。而俗话说:“百病不如一养”。大风起于青萍之末,千里堤坝溃于蚁穴,许多病症疾患都源于人们日常不合理的饮食习惯和不均衡的营养结构。因此,要切实提高您和家人的健康水平,就必须从以前以追求数量、以“吃饱”为目的的粗放型饮食习惯,转变为讲求质量、以“吃好”为目的的精心计划的膳食安排和营养配置。

本书深入浅出地为您指引科学饮食的康庄大道,为您提供最切身、具体和全方位的营养建议和忠告。书内各个章节谈论了人体生理和营养的基本知识、整个人生不同年龄阶段、不同环境和生活方式下的营养问题及饮食安排。所以这本书是专为您和您所关心的所有亲人而量身定制的。本书共分基础知识篇、饮食营养篇、营养治疗篇、食品卫生篇、四季食谱篇等五篇,共涉及上千个问题,从与营养和饮食相关的生理知识、人体所需的各种营养素的作用、各类食品的营养价值、食品选择与储藏,到各类营养疾病的防治、食品污染和中毒的预防与处理等,全面详实地帮助您解决每天生活中所面临的饮食与营养两大难题。

本书的特点是把食品的选择、配餐、营养和健康等问题统一在一起。为了健康,要科学地选择食品。但选择食品并非挑食,而是要合理均衡地搭配膳食;同时这也并不意味着您必须放弃美味

佳肴,而是指导您去享受更加丰富多彩的食谱。我们的宗旨是要告诉您,健康是人生的最大资本,应该为健康而科学营养地安排饮食,随着时间的流逝,这必将被证明是您一生中最为明智的投资之一。

本书的另一个特点是理论与实践相结合,既建议您如何去做,同时又告诉您为什么要这样做,让您不仅知其然,而且知其所以然。在正式的篇章之外,穿插各种有用的小常识,以及提示和忠告,语言轻松活泼,趣味性强,既给了您最实用的指导,又让您增长了营养保健和饮食知识。

本书是每个关心健康与营养的人士的家庭必备藏书。一书在手,健康和美食可以兼得矣!本书编写组的各位专家对本书的酝酿、讨论、编写、修改和出版工作投入了大量的精力,有关领导也给予了有力的支持,谨在此一并致谢。

本书全体作者虽已竭尽全力,但不足之处在所难免,敬请广大读者多予指正,提出宝贵意见,以便再版时修正。

编者

2002年4月

目 录

前 言

一、基础知识篇

1. 透视人体生理/1

水做的,还是泥捏的?	1
□组成人体的化合物	1
□微量元素的重大贡献	2
人体大厦的“砖石”与“水泥”	3
□细胞	3
□四种组织	3
人体八大系统	5
□人体的钢筋架——运动系统	5
□高速公路与运输专业户——循环系统	5
□通风换气管道——呼吸系统	7
□化学实验室——消化系统	8
□废物处理站——泌尿系统	9
□幕后的指挥官——内分泌系统	10
□体内计算机与因特网——神经系统	12
□人类未来的制造者——生殖系统	13

消化活动全程扫描	14
<input type="checkbox"/> 消化从口腔开始	14
<input type="checkbox"/> 食物在胃中分解	14
<input type="checkbox"/> 小肠吸收营养	15
<input type="checkbox"/> 大肠是最后一站	15
人体内日夜不停的“潮汐”	16
<input type="checkbox"/> 生生不息的新陈代谢	16
<input type="checkbox"/> 体内环境的平衡	17
营养如何影响人体活动?	17
<input type="checkbox"/> 应激适应与营养的关系	18
<input type="checkbox"/> 应激时能量代谢与微量元素的关系	19
<input type="checkbox"/> 应激适应过程中微量元素与蛋白质合成的关系	19
<input type="checkbox"/> 应激适应的营养补充	20

2、营养学知识课堂/22

能量的奥秘	22
<input type="checkbox"/> 维持生命的燃料	22
<input type="checkbox"/> 燃料的能量到哪里去了	23
<input type="checkbox"/> 成人每天所需热量	25
营养素	27
<input type="checkbox"/> 五类必不可少的营养素	27
<input type="checkbox"/> 常见营养素功能及来源	30
<input type="checkbox"/> 不要多,也不要少	33
<input type="checkbox"/> 极限环境下的饮食和营养	34
生命之水	35
<input type="checkbox"/> 缺水,你只能坚持 24 小时	36
<input type="checkbox"/> 饮食中的水与营养	37

<input type="checkbox"/> 硬水与软水	39
<input type="checkbox"/> 争议不休的氯化水	40
<input type="checkbox"/> 自来水也需再处理	41
<input type="checkbox"/> 虚虚实实的瓶装水、纯净水与矿泉水	42
人是铁饭是钢	44
<input type="checkbox"/> 饭食中的三种糖	44
<input type="checkbox"/> 碳水化合物的生理功用	44
<input type="checkbox"/> 碳水化合物与人体的亲密接触	45
<input type="checkbox"/> 以百分之五十为限度	46
脂肪的真相	47
<input type="checkbox"/> 脂肪和类脂	47
<input type="checkbox"/> 脂肪的分解与运输	48
<input type="checkbox"/> 脂肪摄入的二、三、四比例	49
<input type="checkbox"/> 必需的膳食脂肪酸	50
<input type="checkbox"/> 磷脂	52
<input type="checkbox"/> 鱼油	52
蛋白质与氨基酸	52
<input type="checkbox"/> 食物蛋白质的分类	52
<input type="checkbox"/> 蛋白质与小肠有缘	53
<input type="checkbox"/> 打造人体的精华材料	53
<input type="checkbox"/> 给蛋白质打分	55
<input type="checkbox"/> 食物蛋白质混合与营养互补	56
<input type="checkbox"/> 蛋白质的供给量与来源	57
<input type="checkbox"/> 氨基酸与必需氨基酸	58
娇嫩的维生素家族	59
<input type="checkbox"/> 人体需要哪些维生素	59
<input type="checkbox"/> 每日维生素需要量	60

<input type="checkbox"/> 维生素 A 与胡萝卜素	60
<input type="checkbox"/> 维生素 B ₁	62
<input type="checkbox"/> 维生素 B ₂	63
<input type="checkbox"/> 维生素 B ₃ (泛酸)	64
<input type="checkbox"/> 维生素 B ₆	65
<input type="checkbox"/> 维生素 B ₁₁ (叶酸)	66
<input type="checkbox"/> 维生素 B ₁₂	67
<input type="checkbox"/> 维生素 C	67
<input type="checkbox"/> 维生素 D	71
<input type="checkbox"/> 维生素 E	72
<input type="checkbox"/> 维生素 H(生物素)	74
<input type="checkbox"/> 维生素 K	74
<input type="checkbox"/> 维生素 PP(烟酸)	75
矿物质	76
<input type="checkbox"/> 体液与蛋白质的好朋友	76
<input type="checkbox"/> 每日矿物质需要量	77
<input type="checkbox"/> 坚强的理由——钙	78
<input type="checkbox"/> 骨头发光的原因——磷	80
<input type="checkbox"/> 细胞水库管理员——钠与氯	81
<input type="checkbox"/> 与心血管息息相关——钾	82
<input type="checkbox"/> 钙的老对手——镁	84
<input type="checkbox"/> 软骨的要素——硫	85
微量元素	86
<input type="checkbox"/> 平衡为本,过犹不及	87
<input type="checkbox"/> 血液的染料——铁	88
<input type="checkbox"/> 成长的助推剂——锌	90
<input type="checkbox"/> 全能选手——铜	93
<input type="checkbox"/> 减缓氧化与衰老——硒	94

□合成甲状腺素的原料——碘	96
□钙和磷的好助手——氟	98
□生物半导体——锗	99
□胰岛素的辅佐者——铬	99
□犹抱琵琶半遮面——锰	100
□同胞兄弟的道德行为指标——钴	101
□不孕的疑因——镍	101
□克山病与食道癌的救星——钼	102
生命的火花——酶	102
□各有各的用处	103
□生吃食物才可补充酶	104
□食用酶	104
□酶的使用	105
必不可少的“渣渣”	105
□膳食纤维分类及来源	107
□解毒防癌助消化	107
□每日所需摄取的纤维素	108
人体也会生锈吗?	110
□人体老化的根源——自由基	110
□自由基的来源	111
□抗氧化剂为人体除锈	111
□各种抗氧化剂简介	112
营养状况判断方法	115
□中国人营养状况现状	115
□全面盘点你的营养状况	118
□食物成份表的用处	122
□怀孕妇女营养状况评价	123

<input type="checkbox"/> 胎儿及婴儿体格测量	124
<input type="checkbox"/> 你需要多少热量	125
<input type="checkbox"/> 饥饿、食欲与进食	127

3、食品的分类和营养价值 /129

五谷杂粮	129
<input type="checkbox"/> 谷类	130
<input type="checkbox"/> 豆类	133
<input type="checkbox"/> 薯类	135
<input type="checkbox"/> 蔬菜	135
<input type="checkbox"/> 水果	141
<input type="checkbox"/> 干果类	145
<input type="checkbox"/> 藻类	146
飞禽走兽	147
<input type="checkbox"/> 肉类	147
<input type="checkbox"/> 奶	150
<input type="checkbox"/> 蛋	151
<input type="checkbox"/> 水产品	153
<input type="checkbox"/> 山珍海味	155
加工调制食品	155
<input type="checkbox"/> 糖果	155
<input type="checkbox"/> 糕点	157
<input type="checkbox"/> 调味品	157
<input type="checkbox"/> 冷饮	159

二、饮食营养篇

1、合理膳食与合理烹调 /161

膳食结构与营养均衡	161
<input type="checkbox"/> 膳食结构与平衡膳食	161
<input type="checkbox"/> 要营养均衡,先膳食均衡	162
<input type="checkbox"/> 膳食调配的要点	164
<input type="checkbox"/> 合理搭配各类食物	165
<input type="checkbox"/> 每日应吃的四类食品	166
膳食制度与饮食习惯	168
<input type="checkbox"/> 工作、生活与肠胃的协调	168
<input type="checkbox"/> 怎样安排好一日三餐	170
<input type="checkbox"/> 培养良好的进食习惯	171
<input type="checkbox"/> 饮食习惯与牙齿健美	172
合理烹调	173
<input type="checkbox"/> 主食与副食的烹调	173
<input type="checkbox"/> 减少食物营养损失的要诀	174
<input type="checkbox"/> 怎样保护蔬菜中的维生素	175
<input type="checkbox"/> 微波炉加工食品的好处	176
<input type="checkbox"/> 菜先切后洗不科学	177
<input type="checkbox"/> 不要久煮的食品	177
<input type="checkbox"/> 害怕热加工的食品	178
<input type="checkbox"/> 慎用色素	179

2、乳母和婴幼儿饮食营养 /181

营养与优生	181
<input type="checkbox"/> 孕期营养与健康宝宝	181
<input type="checkbox"/> 孕妇营养与健康妈妈	182
<input type="checkbox"/> 妊娠期的生理变化与营养特点	185
<input type="checkbox"/> 胎儿10月生理路程	189

<input type="checkbox"/> 胎儿发育与营养需求	190
<input type="checkbox"/> 胎盘的功能	191
准妈妈们的营养需要	192
<input type="checkbox"/> 准妈妈营养生理特点	192
<input type="checkbox"/> 怀孕期所需营养素完全清单	192
<input type="checkbox"/> 为准妈妈配餐	200
<input type="checkbox"/> 孕期食物的合理选择	203
怀孕早期营养饮食方案	205
<input type="checkbox"/> 怀孕早期的营养需要与膳食要求	205
<input type="checkbox"/> 怀孕早期一日食单与食谱	207
<input type="checkbox"/> 早期孕妇菜肴与花样小吃 10 种	208
<input type="checkbox"/> 妊娠剧吐的营养防治	211
怀孕中期营养饮食方案	211
<input type="checkbox"/> 怀孕中期的营养需要与膳食要求	211
<input type="checkbox"/> 怀孕中期一日食单与食谱	213
<input type="checkbox"/> 中期孕妇菜肴花样小吃 10 种	214
怀孕后期营养饮食方案	217
<input type="checkbox"/> 后期孕妇营养需要与膳食要求	217
<input type="checkbox"/> 怀孕后期一日食单与食谱	219
<input type="checkbox"/> 怀孕后期孕妇菜肴与花样小吃 10 种	220
孕期营养失衡与防治	224
<input type="checkbox"/> 孕妇营养与婴儿出生体重不足	224
<input type="checkbox"/> 孕妇营养与出生儿畸形	224
<input type="checkbox"/> 肥胖孕妇易发生的合并症及营养防治	225
<input type="checkbox"/> 胎膜早破与营养防治	226
<input type="checkbox"/> 妊娠期贫血的营养防治	226
<input type="checkbox"/> 妊娠高血压综合征的营养防治	227

产妇的饮食安排	228
<input type="checkbox"/> 分娩的时候吃什么	228
<input type="checkbox"/> 产褥期的膳食安排	229
哺乳期营养饮食方案	231
<input type="checkbox"/> 乳母营养	231
<input type="checkbox"/> 乳母营养供给量	232
<input type="checkbox"/> 乳母的营养配餐与合理膳食	233
<input type="checkbox"/> 乳母菜肴 10 种	235
<input type="checkbox"/> 贫富与乳汁多少无关	238
母乳喂养	240
<input type="checkbox"/> 母乳的优点	241
<input type="checkbox"/> 母乳喂养与宝宝的发育	243
<input type="checkbox"/> 母乳喂养的注意事项	244
<input type="checkbox"/> 乳母营养与乳汁的关系	245
<input type="checkbox"/> 拒绝母乳喂养的种种理由	245
给宝宝一个好起点	246
<input type="checkbox"/> 宝宝发育与营养	247
<input type="checkbox"/> 婴幼儿对营养素的需要量	251
<input type="checkbox"/> 婴幼儿应保证哪些食品的供给	254
<input type="checkbox"/> 8-12 个月断奶好	254
<input type="checkbox"/> 常用乳类或代乳品及配制方法	254
<input type="checkbox"/> 1 岁以内宝宝的营养配餐	256

3、儿童饮食营养 /257

儿童的发育与营养特点	257
<input type="checkbox"/> 骨骼发育的规律	257
<input type="checkbox"/> 消化系统	259

<input type="checkbox"/> 血液系统	259
1-2 岁幼儿的营养与饮食	260
<input type="checkbox"/> 1 岁幼儿营养要求	260
<input type="checkbox"/> 1 岁宝宝饮食安排要点	263
<input type="checkbox"/> 1 岁左右幼儿饮食习惯养成	264
<input type="checkbox"/> 1-2 岁幼儿营养要求	265
<input type="checkbox"/> 1-2 岁幼儿饮食安排要点	266
<input type="checkbox"/> 1-2 岁幼儿食谱	268
2-3 岁幼儿的营养与饮食	269
<input type="checkbox"/> 2-3 岁幼儿营养要求	269
<input type="checkbox"/> 2-3 岁幼儿饮食安排要点	270
<input type="checkbox"/> 婴幼儿进食和消化能力训练	271
<input type="checkbox"/> 2-3 岁幼儿每日所需营养与食量	273
3-6 岁儿童的营养饮食	276
<input type="checkbox"/> 3-6 岁儿童营养与膳食特点	276
<input type="checkbox"/> 儿童营养的合理调配	277
<input type="checkbox"/> 3-6 岁儿童食谱 10 种	280
<input type="checkbox"/> 儿童零食选择	285
4、青少年饮食营养 /289	
青少年发育与营养要求	289
<input type="checkbox"/> 突飞猛长的时期	289
<input type="checkbox"/> 青少年所需营养素完全清单	290
<input type="checkbox"/> 为孩子的成材添把力	294
<input type="checkbox"/> 钙对青少年的重要性	294
青少年饮食安排	296
<input type="checkbox"/> 学习与身体的饮食保障	296

<input type="checkbox"/> 增强青少年记忆力的有益食品	297
<input type="checkbox"/> 高考前的饮食安排	298
<input type="checkbox"/> 大学生的膳食安排	299
<input type="checkbox"/> 青少年近视的营养防治	299
滋养美丽青春	301
<input type="checkbox"/> 成为男人	301
<input type="checkbox"/> 成为女人	302
<input type="checkbox"/> 青春健美与营养	304
<input type="checkbox"/> 青春期女性的营养需求	305
<input type="checkbox"/> 未婚女性的营养饮食	306
<input type="checkbox"/> 早婚青年女性的特殊营养需要和饮食	307
<input type="checkbox"/> 新婚夫妇的营养配餐	309
<input type="checkbox"/> 青年女性特有疾病的营养防治	311
<input type="checkbox"/> 青春痘与饮食	312
<input type="checkbox"/> 防止黑斑、雀斑的食品	313

5、中老年饮食营养/313

人到中年更自爱	313
<input type="checkbox"/> 中年人生理特点	313
<input type="checkbox"/> 中年人对热量的需要	316
<input type="checkbox"/> 中年人对蛋白质的需要	317
<input type="checkbox"/> 中年人膳食中的维生素	317
<input type="checkbox"/> 普通成人(18-45岁)的营养配餐	319
<input type="checkbox"/> 中年人膳食要求与合理调配	321
<input type="checkbox"/> 中年知识分子的膳食安排	322
老当益壮还需养	323
<input type="checkbox"/> 老年人的生理特点	323

<input type="checkbox"/> 膳食营养因素与衰老	324
<input type="checkbox"/> 维生素在老年人膳食中的重要性	325
<input type="checkbox"/> 老年人应如何预防缺钙	327
<input type="checkbox"/> 更年期的营养配餐	328
<input type="checkbox"/> 老年期的营养与膳食	329
<input type="checkbox"/> 延年益寿的理想膳食模式	331
<input type="checkbox"/> 养颜保健食谱	332
<input type="checkbox"/> 老年人不要偏食	333

三、营养治疗篇

1、营养失调疾病 /336

营养失衡要生病	336
<input type="checkbox"/> 营养不平衡与“亚健康”	336
<input type="checkbox"/> 营养不良,免疫力不强	338
<input type="checkbox"/> 营养缺乏病症状的身体表现	338
<input type="checkbox"/> 中国人容易缺乏的几种微量元素	341
<input type="checkbox"/> 中国人容易缺乏的几种维生素	343
<input type="checkbox"/> 营养治疗	347
营养失调疾病及治疗	348
<input type="checkbox"/> 硫胺素缺乏病(脚气病)	348
<input type="checkbox"/> 核黄素缺乏病	349
<input type="checkbox"/> 尼克酸缺乏病(癞皮病)	350
<input type="checkbox"/> 抗坏血酸缺乏病(坏血病)	351
<input type="checkbox"/> 缺铁性贫血	352
<input type="checkbox"/> 甲状腺疾病(碘缺乏)	352
<input type="checkbox"/> 锌缺乏病	353
<input type="checkbox"/> 蛋白质-热量营养不良	354
<input type="checkbox"/> 高脂血症	355

<input type="checkbox"/> 维生素 A 缺乏病	356
<input type="checkbox"/> 维生素 A 过多症	356
<input type="checkbox"/> 维生素 D 缺乏病(佝偻病和骨质软化病)	356
<input type="checkbox"/> 维生素 D 过多症	357
<input type="checkbox"/> 维生素 K 缺乏病	357
热门富贵病——肥胖	357
<input type="checkbox"/> 怎样才算肥胖	358
<input type="checkbox"/> “小胖墩”的防治	359
<input type="checkbox"/> 正确认识青年女性减肥	360
<input type="checkbox"/> 青年女性减肥措施	361
<input type="checkbox"/> 中老年肥胖症的防治	362
<input type="checkbox"/> 肥胖症的饮食调配	363

2、常见疾病的饮食禁忌与食疗 /366

呼吸系统疾病	366
<input type="checkbox"/> 支气管哮喘	366
<input type="checkbox"/> 慢性支气管炎	367
心血管疾病	368
<input type="checkbox"/> 高血脂、动脉硬化和冠心病	368
<input type="checkbox"/> 高血压与心脏病的饮食禁忌	369
<input type="checkbox"/> 低血压与虚冷症食谱	371
<input type="checkbox"/> 儿童充血性心力衰竭	371
消化系统疾病	373
<input type="checkbox"/> 急性肝炎	373
<input type="checkbox"/> 肝硬化	374
<input type="checkbox"/> 伤寒病	375
<input type="checkbox"/> 痢疾病	376