

·家庭保健大全系列·

饮食·保健



·人民体育出版社·

家庭保健大全系列

B701/06

饮食·保健

顾问: 崔月犁
主编: 范正祥 骆勤方
撰稿者: 刘淑珍 何迷祺
姚海天 吴书杰
林云 周平
范正祥 郭崇友

人民体育出版社



B 719277

责任编辑：卢 锋

家庭保健大全系列

饮 食 · 保 健

范正祥 骆勤方 主编

人民体育出版社出版

中国建筑工程出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 印张 190千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—8,000册

*

ISBN 7-5009-0480-0/G·454 定价：3.70元



目 录

饮食篇

人体对营养的需要.....	(3)
人体的“能源”——糖.....	(4)
人体每天对糖的需要量.....	(5)
生命的基础——蛋白质.....	(7)
人体每天对蛋白质的需要量.....	(8)
蛋白质的互补作用.....	(10)
人体每天对脂肪的需要量.....	(12)
动物油与植物油.....	(14)
新陈代谢的调节者——维生素.....	(15)
维生素C的神奇作用.....	(18)
人体不可缺少的维生素A.....	(20)
人体内多种功能的营养素——无机盐.....	(22)
纤维素与人体健康.....	(25)
粮谷类的营养价值.....	(26)
人们喜爱的甘薯.....	(28)
地下苹果——马铃薯.....	(29)
营养丰富的大豆.....	(31)
物美价廉的豆制品.....	(32)
素中之荤——花生.....	(33)
肉类的营养价值.....	(35)
猪肉皮的营养.....	(37)

兔肉的营养特点.....	(37)
鱼类的营养特点.....	(38)
不可轻视的虾米皮.....	(39)
营养丰富而全面的蛋类.....	(41)
牛奶的营养特点.....	(42)
酸奶有益于健康.....	(44)
生活中不可缺少的蔬菜.....	(45)
蔬菜中的水果——番茄.....	(47)
人类健康之友——水果.....	(48)
人应该吃平衡膳食.....	(50)
一日三餐巧安排.....	(51)
四季的膳食平衡.....	(52)
主食的调配.....	(54)
副食的调配.....	(55)
精米白面的缺陷.....	(56)
精羹佳肴的不足.....	(58)
长期吃素对健康不利.....	(59)
食物之间不会相克.....	(60)
自备午餐的学问.....	(61)
献血后的营养.....	(62)
儿童的营养.....	(64)
青少年的营养.....	(65)
孕妇的营养.....	(67)
脑力劳动者的营养.....	(68)
体力劳动者的营养.....	(70)
老年人的营养.....	(71)
烹与调.....	(73)

烹调方式对食物营养的影响·····	(74)
米勿多淘久泡·····	(76)
熬粥不要加碱·····	(77)
蔬菜要先洗后切·····	(78)
炒菜应掌握好火候·····	(78)
注意配菜的营养价值·····	(79)
正确使用调味品·····	(81)
烹调中醋的妙用·····	(82)
味精的使用方法·····	(83)
糖精要慎用·····	(84)
吃盐不宜多·····	(85)
重视饮食卫生·····	(87)
饮食致癌的缘由·····	(88)
预防“癌从口入”的十项措施·····	(90)
不乱用塑料薄膜、塑料袋包装食品·····	(92)
不喝蒸锅水、“千滚水”与铁锈水·····	(93)
生熟食品要分开·····	(94)
注意厨房卫生·····	(95)
讲究冰箱卫生·····	(96)
提倡分餐·····	(98)
不要吃生鸡蛋·····	(99)
吃“豆肉”的危害·····	(100)
吃生鱼虾易得肝吸虫病·····	(101)
勿吃生荸荠、菱角·····	(103)
吃毛蚶须防甲肝·····	(104)
不宜多吃烤羊肉串·····	(104)
常吃油条有弊·····	(105)

不宜用洗衣粉洗餐具和蔬菜、瓜果·····	(107)
吃饭要定时定量·····	(108)
偏食不利于健康·····	(109)
不要蹲食和走食·····	(110)
不要吃过烫过冷的食品·····	(111)
吃饭不宜太快·····	(112)
饭前饭后不宜做剧烈运动·····	(113)
吃饭不宜看书、看电视·····	(114)
食物中毒的原因与类型·····	(115)
食物中毒的预防·····	(117)
食物中毒的鉴别与急救·····	(118)
喝生豆浆会中毒·····	(120)
不吃生蜂蜜·····	(121)
谨防误食毒蘑菇·····	(122)
防止发芽土豆中毒·····	(123)
当心吃扁豆中毒·····	(124)
勿吃鲜黄花菜·····	(125)
霉变的甘蔗不能吃·····	(126)
谨防苦杏仁中毒·····	(126)
“发哈”的食品不宜吃·····	(127)
当心腌菜中毒·····	(128)
莫吃病死的畜肉、禽肉·····	(130)
吃生鱼胆可危及生命·····	(131)
不能“拼死吃河豚”·····	(132)
吃螃蟹讲卫生·····	(133)
警惕工业用亚硝酸盐中毒·····	(134)
病人的饮食治疗·····	(135)

发热病人的饮食·····	(136)
贫血病人的饮食·····	(137)
肝炎病人的饮食·····	(138)
肺结核病人的饮食·····	(140)
肾炎病人的饮食·····	(141)
胃、十二指肠溃疡病人的饮食·····	(142)
腹泻病人的饮食·····	(143)
便秘病人的饮食·····	(144)
高血压病人的饮食·····	(145)
冠心病人的饮食·····	(146)
糖尿病人的饮食·····	(147)

保健篇

四季变化话穿衣·····	(151)
“春捂秋冻”的道理·····	(152)
衣服要勤换勤洗·····	(153)
请翻晒你的内衣·····	(155)
穿牛仔裤的利和弊·····	(156)
戴帽的学问·····	(157)
怎样选用合适的鞋·····	(159)
如何使用口罩·····	(160)
戴手套的卫生·····	(161)
注意衣服被褥的防霉灭菌·····	(163)
勿用塑料布作床单·····	(164)
合理使用化妆品·····	(165)
劝君不要暴饮暴食·····	(166)
千万不要吃霉变食物·····	(168)
吃凉拌菜要讲究卫生·····	(169)

生吃瓜果、蔬菜怎样消毒·····	(170)
使用筷子的卫生·····	(171)
怎样贮藏食品好·····	(172)
喝水的学问·····	(174)
烈日炎炎话饮料·····	(176)
喝啤酒的好处·····	(177)
饮酒能不能御寒·····	(179)
注意酗酒伤身·····	(180)
吸烟的种种危害·····	(181)
吸过滤嘴香烟同样有害·····	(183)
饮茶有益健康·····	(184)
饮茶要注意些什么·····	(185)
孩子们吃泡泡糖要注意卫生·····	(187)
莫用废旧报纸包装食品·····	(188)
整洁有益身心健康·····	(189)
室内要保持合适的温度和湿度·····	(190)
室内空气要清新·····	(192)
注意室内的光线和照明·····	(193)
室内养花可令你心情愉悦·····	(195)
减少室内噪声的办法·····	(196)
不要小看灰尘对健康的影响·····	(197)
使用弹簧床与人体健康·····	(199)
夏天要当心“电风扇病”·····	(200)
冷水洗脸、洗澡好处多·····	(201)
冷水洗脚与热水烫脚·····	(202)
勿用冷水冲头·····	(203)
看电视要爱护眼睛·····	(204)

旅游的卫生保健工作·····	(205)
经常走路有益健康·····	(207)
站、坐、走、睡的正确姿势·····	(208)
久站久坐容易生病·····	(210)
爬楼梯是一项健身运动·····	(211)
乘车不宜看书报·····	(212)
怎样预防近视·····	(213)
斜视的防治·····	(215)
怎样预防沙眼·····	(216)
“偷针眼”是怎么一回事·····	(217)
得了“红眼病”怎么办·····	(219)
烂眼边是怎么一回事·····	(220)
春季卡他性结膜炎的防治·····	(222)
角膜炎的预防和治疗·····	(223)
什么是“雀蒙眼”·····	(224)
眼睫毛向里长是怎么回事·····	(225)
为什么有的人好流泪·····	(226)
尘砂等异物进入眼内怎么办·····	(227)
眼皮跳是福祸征兆吗·····	(229)
眼屎从哪里来·····	(230)
什么是胬肉攀睛?可以治疗吗·····	(230)
眼睛生疮是怎么回事·····	(231)
游泳和眼卫生·····	(233)
为什么不要随便挖外耳道·····	(234)
耳屎过多怎么办·····	(235)
昆虫落入外耳道怎么办·····	(236)
怎样防治耳廓冻疮·····	(237)

外耳道疖肿的防治·····	(238)
游泳与耳病·····	(239)
怎样消除鞋内臭味·····	(240)
怎样除去脚的臭味·····	(240)
有脚汗怎么办·····	(241)
怎样注意鼻子卫生·····	(242)
拔鼻毛为什么不好·····	(243)
为什么不要抠鼻孔·····	(244)
揩鼻涕的讲究·····	(244)
鼻子为什么容易出血·····	(245)
酸倒牙怎么办·····	(246)
长牙垢或牙石怎么办·····	(247)
刷牙出血要当心·····	(247)
怎样选择牙刷·····	(248)
怎样选择药物牙膏·····	(249)
早起晚睡应刷牙·····	(250)
勿使白牙变黄·····	(251)
剔牙是好还是不好·····	(251)
如何消除口臭·····	(252)
为什么会长口疮·····	(253)
请勿刮舌苔·····	(254)
打呼噜能防治吗·····	(254)
睡眠时间多长为宜·····	(255)
为什么会失眠·····	(256)
枕什么枕头好·····	(258)
不要蒙头睡觉·····	(259)
如何才能睡得香甜·····	(259)

睡觉咬牙是克星吗.....	(260)
落枕了怎么办.....	(261)
睡懒觉的害处.....	(262)
睡觉时发生腿抽筋怎么办.....	(263)
梦游是怎么回事.....	(264)
为什么会说梦话.....	(265)
露天睡觉有什么害处.....	(266)
面色与疾病.....	(266)
观甲可辨病.....	(267)
如何望舌观苔.....	(268)
当心声哑.....	(269)
听咳看痰探病因.....	(271)
大便异常要注意.....	(272)
当心尿色异常.....	(273)
淋巴结的自我检查.....	(274)
刮痧疗法.....	(276)
拔火罐的方法.....	(276)

饮食篇

人体对营养的需要

人能够依赖地球上的各种生物资源来维持生存，并利用各种物产，因地因时地发展具有独特民族风格的膳食。因此，各民族在饮食种类上既丰富多采，又千差万别。尽管如此，人类在饮食营养上也有共同的基本要求：

第一，构成人体组织，供给生长发育、组织自我更新所需要的材料。

第二，供给热量，维持体温，满足生理活动和从事劳动的需要。

第三，保持器官机能，调节新陈代谢，使身体各部分工作能正常进行。

归纳起来就是构成人体组织、维持生命活动、保证生长发育、促进健康长寿，以及从事各种运动和劳动。

饮食的营养功能是通过它所含有的营养成分来实现的，这些营养成分叫营养素。它们包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。这些营养素各自有其特殊的功能，有的成为人体的结构物质，有的供应能量，有的调节代谢，有的互相补充，等等。据估计，在人的一生中（以60年计算），通过代谢和外界环境交换的物质，大约有60000公斤水、10000万公斤糖类、1600公斤蛋白质、1000公斤脂类。它的总和相当于一个成年人体重的1000多倍。

实践证明，任何一种营养素都是不可缺少的，缺少其中一种，人的生长发育、身体健康就会受到影响。

人体的“能源”——糖

糖也称碳水化合物，是由碳、氢、氧三种化学元素组成的。根据糖的分子结构，可分成三种：单糖，如葡萄糖、果糖等；双糖，如蔗糖、麦芽糖、乳糖等；多糖，如淀粉、果胶、纤维素等。

我国人民需要的糖绝大部分是从膳食得来的。人们膳食中的糖主要来自植物性食物，如粮谷类、豆类、蔬菜类和水果类。其中以粮谷类为主，粮谷类含的糖主要是淀粉。淀粉进入人体后，必须变成单糖——葡萄糖才能被吸收。

人们进食粮谷类食物以后，经过消化系统的消化变成葡萄糖，葡萄糖被大量吸收，进入血液。血液中的葡萄糖叫血糖，血糖参加全身的血液循环，通过血液循环输送给组织细胞利用。血液中多余的葡萄糖，在肝脏内变成类似淀粉的物质，叫肝糖元被储备起来，以便身体急需时用。

糖是构成机体组织细胞的重要成分。如糖和蛋白质结合形成的糖蛋白，是细胞膜的重要成分；糖脂是神经组织的重要成分，它还参与许多生命活动过程。更重要的是糖氧化能供给人体热量。人的身体象一部开动的机器，机器需要消耗燃料，获得热能或电能才能运转。人在工作、劳动或做任何动作时也需要热量，就是在睡眠时，心脏仍在跳动，肺部还在呼吸，胃肠也在蠕动，就是说人体每时每刻都在做工，这就不断需要热量的供给。人体热量的供给主要依靠糖，1克糖在体内氧化能产生4.1千卡热量，人体每天需要的热量有60~70%来自糖，16~20%来自脂肪，10~16%来自蛋白质，

可见糖是人体的重要能源。

因此，应该吃好每日的三餐，保证糖分的充分供应。但是，也不宜吃得过多，因为体内过剩的糖可以转变成脂肪贮存起来，使人肥胖。身体肥胖，加重心脏负担，容易发生心血管疾病。

人体每天对糖的需要量

糖的主要生理功能是供给热量，因此人每天需要多少糖，应该随人体每天需要的热量而定。那么，人每天需要多少热量呢？

人每天对热量的需要同年龄、性别、体型、生活方式、健康状况、劳动强度等密切相关。在同样的生活、劳动条件下，由于年龄、性别、体型等不同，所需要的热量也有所差别。

从年龄来说，正在生长发育的儿童和青少年需要的热量相对比成年人多，而人过中年以后需要的热量相应减少一些。一般成人的热量供给标准是以年龄20~30岁，体重分别为55公斤、65公斤的女子和男子为基础，随年龄的增长而递减。如30~40岁减少3%，40~50岁减少5%，50~60岁减少10%，60~70岁减少20%，70岁以上减少30%。成年妇女需要的热量一般比男子少一些，不过孕妇和乳母，由于生理需要增加，而每天需要的热量比同等强度的妇女分别高出300千卡和1000千卡。各种人的热量需要标准，见下表：