



家庭饮食知识问答

窦国祥 编写

原子能出版社

R15

15

3

家庭饮食知识问答

姜国祥 编写



原子能出版社

B179970

内 容 简 介

本书包括营养学知识、饮食卫生、饮食与保健、食物的加工、食品与有毒物质 5 个部分，系统地解答了家庭饮食保健方面的常见问题，是每个家庭必备的一本读物。

家庭饮食知识问答

窦国祥 编写

原子能出版社出版

(北京 2108 信箱)

北京印刷一厂印刷

(北京市西便门)

新华书店北京发行所发行·新华书店经售

☆

开本 $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ · 印张 $4 \frac{1}{4}$ · 字数 92 千字

1984 年 5 月第一版 · 1984 年 5 月第一次印刷

印数 1—75,000 · 统一书号: 15175·547

定价: 0.54元

前 言

饮食的完善和营养的充足，是维持机体健康所必不可少的。随着国民经济的发展和人民生活水平的提高，我国人民在饮食营养方面的要求会不断得到满足。怎样的饮食组成才算完善？合理营养的标准是什么？弄清楚这些问题很有必要。作者在临床工作中，经常听到患者或其家属提出关于饮食的种种问题，这些问题具有一定的普遍性。本书就是对其中 207 个问题，一一给予简要解答，期望每个家庭都能了解饮食营养方面的一些科学知识。愿大家吃得更好，吃得更合理，长得健康，精力充沛，工作进步，延年益寿。

在本书编著过程中，强亦忠同志为本书解答了放射医学方面的几个问题，陈浩元同志提了宝贵意见。在此，向他们表示衷心感谢。

书中不妥之处，敬请读者指正。

窦国祥
于南京铁道医学院
1983.3.

目 录

一、营养学知识

1. 合理的营养要求有哪些?..... (1)
2. 影响机体能量需要的因素是什么?..... (2)
3. 我国人民每日膳食中营养素的标准供给量是多
少?..... (6)
4. 蛋白质的分类及分布情况如何?..... (6)
5. 如何提高食物蛋白质的营养价值?..... (6)
6. 氨基酸分哪几类?..... (7)
7. 什么叫氨中毒?..... (7)
8. 鸡蛋的营养成分有哪些?..... (8)
9. 脂肪在人体内有哪些作用?..... (9)
10. 完全不吃含胆固醇的食物好不好?..... (9)
11. 哪些食物含胆固醇的量较高?..... (10)
12. 为什么植物油的营养价值比动物油的高?..... (10)
13. 糖类对人体的功用有哪些?..... (11)
14. 无机盐有哪些功用? 缺乏时出现什么症状? 为
了增加无机盐吃哪些食物比较好?..... (12)
15. 每日膳食中微量元素和电解质的摄入量各应多
少?..... (12)
16. 青春期为什么要多吃含碘的食物?..... (14)
17. 为什么要给人体不断地补充铁质?..... (16)

18. 缺铜为什么也会造成贫血?..... (17)
19. 氟与龋齿、斑牙症有什么关系?..... (17)
20. 锌与男性不育的关系如何?..... (18)
21. 什么叫硬水和软水?..... (19)
22. 为什么食盐不能吃得太多?..... (19)
23. 矿泉水有什么保健作用?..... (20)
24. 各种维生素的作用有哪些?..... (20)
25. 缺乏维生素A会出现什么症状?..... (20)
26. 维生素E为何称为生育醇?..... (22)
27. 哪些食物含维生素C较多?..... (22)
28. 为什么儿童要多晒太阳?..... (23)
29. 营养不良会影响人体哪些免疫功能?..... (23)
30. 牛奶为什么具有降低血脂的作用?..... (24)
31. 饮食中的主要致癌因素有哪些?..... (24)
32. 哪些营养素有抗癌作用?..... (25)
33. 妊娠期的营养生理特点有哪些?..... (26)
34. 孕妇在饮食上要注意什么?..... (26)
35. 妊娠期营养不良会带来什么害处?..... (27)
36. 哪些食物可以促进乳汁分泌?..... (28)
37. 产后的保健医疗食品有哪些?..... (28)
38. 乳母如何制订比较合理的食谱?..... (29)
39. 如何给婴儿添加辅食?..... (29)
40. 为什么儿童要多吃点鸡蛋?..... (30)
41. 儿童多吃鱼有什么好处?..... (31)
42. 青春期饮食要注意什么?..... (31)
43. 怎样调配更年期饮食?..... (33)
44. 豆制品的营养价值为什么高?..... (34)

- 45. 为什么吃糯米食品不容易饿?..... (35)
- 46. 咸蛋、皮蛋, 糟蛋有什么不同?..... (35)
- 47. 母乳与牛奶、豆浆比较有什么优点?..... (36)
- 48. 牛奶的营养保健作用有哪些?..... (37)
- 49. 水果中有哪些主要营养物质?..... (37)
- 50. 麦乳精能代替奶粉吗?..... (38)
- 51. 麦乳精结块后还能不能吃?..... (38)
- 52. 如何编制简单的食谱?..... (39)
- 53. 达到优生的主要营养要求有哪些?..... (40)

二、饮食卫生

- 54. 污染食物的因素有哪些?..... (41)
- 55. 食物为什么会腐败变质?..... (42)
- 56. 家庭保藏食物有哪些方法?..... (42)
- 57. 为什么要养成饭前洗手、饭后漱口的卫生习惯?
..... (43)
- 58. 蒸锅水为什么不能饮用?..... (44)
- 59. 含铁锈的水能饮用吗?..... (44)
- 60. 为什么婴幼儿不宜多吃菠菜?..... (44)
- 61. “饭后百步走, 活到九十九”这句话有没有道理?
..... (45)
- 62. “葱蒜不离怀, 百病不会来”这句话是否有道理?
..... (45)
- 63. “晚吃萝卜早吃姜, 经常食用保健康”这句话道理何在?
..... (46)
- 64. 婴儿进食时父母为什么不能抽烟?..... (47)
- 65. 喝汽水为什么不能过量?..... (47)

66. 饭后为什么不宜游泳?..... (48)
67. 为什么吃素食的孕妇生的婴儿会有脑损害?..... (48)
68. 为什么不要乱用塑料薄膜包装食品?..... (49)
69. 为什么不能吃霉花生?..... (49)
70. 家庭如何贮存好花生米?..... (50)
71. 吸烟的坏处有哪些?..... (50)
72. 如何做到认真戒烟?..... (52)
73. 为什么一边吸烟一边饮酒更不好?..... (53)
74. 饭后吃点水果有什么好处?..... (53)
75. 用塑料桶盛装食品时要注意什么?..... (53)
76. 有哈喇味的食品为什么不能吃?..... (54)
77. 如何识别毒蕈?..... (55)
78. 鲜肉为什么不宜存放太久?..... (55)
79. 酱油上长了白膜为什么还可以吃?..... (56)
80. 蛋糕和面包为什么容易起霉点?..... (56)
81. 死鳝鱼为什么不能再吃?..... (57)
82. 为什么河豚鱼不能吃?..... (57)
83. 如何使用好铝制炊具?..... (58)
84. 为什么要提倡饮食有节?..... (58)
85. “饮食者，热勿灼灼，寒勿沧沧”这句话有何道理?..... (59)
86. 吃饭时训斥孩子有什么坏处?..... (59)
87. 一边吃饭一边看书为何不好?..... (60)
88. 为什么要吃不言、睡不语?..... (60)
89. 蹲着吃饭的习惯为什么要改?..... (61)
90. 吃水泡饭有什么缺点?..... (61)
91. 为什么要强调儿童的饮食不宜过饱?..... (61)

- 92. 为什么要强调少饮酒?..... (62)
- 93. “百年陈酒十里香”这句话有没有道理?..... (63)
- 94. 为什么低浓度的酒久放后会发酸?..... (63)
- 95. 常用的解酒饮食有哪些?..... (64)
- 96. 焦化和烟熏的食品有哪些有害因素?..... (64)
- 97. 羊奶粉能否用来喂养婴儿?..... (65)
- 98. 用米汤稀释牛奶有什么优点?..... (65)
- 99. 鲜奶为何不能存放太久?..... (66)
- 100. 服四环素时饮食上要注意什么?..... (66)
- 101. 服哪些药时不能饮茶?..... (67)
- 102. 如何掌握服药与进食的时间?..... (67)
- 103. 服哪些药时应该忌酒?..... (68)
- 104. 哪些饮料不要在睡前喝?..... (69)
- 105. 为什么饭前应该饮点水?..... (69)

三、饮食与保健

- 106. 肝炎病人如何正确进食碳水化合物?..... (70)
- 107. 多吃糖为什么容易蛀牙?..... (71)
- 108. 儿童为什么不宜多吃巧克力?..... (71)
- 109. 为什么要特别注意吃好早餐?..... (72)
- 110. 儿童长牙、换牙时要多吃哪些食物?..... (72)
- 111. 肾炎病人是否都要忌盐?..... (72)
- 112. 高血压病人为何要少吃盐?..... (73)
- 113. 多吃糖会得糖尿病吗?..... (74)
- 114. 高纤维饮食治疗糖尿病的道理何在?..... (75)
- 115. 哪些皮肤病与营养素有关?..... (75)
- 116. 为什么患夜盲症的人要多吃猪肝、胡萝卜?..... (76)

117. 夏天多喝绿豆汤有哪些好处?..... (76)
118. 夏天为什么要喝含盐的清凉饮料?..... (76)
119. 红薯的保健作用有哪些?..... (77)
120. 为什么患痔疮的人要常吃菠菜?..... (77)
121. 吃大蒜有哪些好处?..... (78)
122. 哪些病人要多吃点萝卜?..... (78)
123. 患癌症的病人为何要多吃蘑菇?..... (79)
124. 白木耳有哪些功能?..... (79)
125. 多吃西瓜有什么作用?..... (79)
126. 长期吃南瓜或胡萝卜为什么会使皮肤发黄?..... (80)
127. 冠心病病人吃山楂有什么好处?..... (80)
128. 为什么饮酸梅汤能减轻肠道蛔虫或胆道蛔虫引起的腹部绞痛?..... (81)
129. 孕妇在妊娠反应期间多吃苹果有什么好处?..... (81)
130. 为什么产妇吃红糖好?..... (81)
131. 为什么不要吃生的鲜青鱼胆?..... (82)
132. 蛤士蟆油有什么营养价值?..... (82)
133. 冠心病病人喝茶时要注意什么?..... (83)
134. 红枣炖兔肉在预防冠心病病人发作心绞痛、心肌梗塞等方面有何良好作用?..... (83)
135. 哪些食物有助于御寒?..... (84)
136. 哪些常用的食物是凉性的?..... (85)
137. 发热病人的饮食原则是什么?..... (85)
138. 如何进行病后的饮食调理?..... (86)
139. 感冒的饮食疗法有哪些?..... (86)
140. 痢疾患者在饮食上要注意些什么?..... (87)
141. 治疗便秘的食疗验方有哪些?..... (88)

142. 水肿的饮食治疗有哪些?..... (88)
143. 血尿病人在饮食上要注意什么?..... (89)
144. 便血病人吃些什么食物好?..... (90)
145. 对小孩遗尿有哪些饮食疗法?..... (90)
146. 小儿在出麻疹期间饮食上要注意什么?..... (91)
147. 小儿百日咳的饮食宜忌是什么?..... (92)
148. 从饮食上如何防治肠寄生虫病?..... (92)
149. 咳嗽、咳痰时吃点什么好?..... (93)
150. 支气管哮喘的饮食宜忌是什么?..... (94)
151. 肺结核病人的适宜饮食是什么?..... (94)
152. 患胃溃疡或十二指肠球部溃疡的病人在饮食上
要注意什么?..... (95)
153. 肝炎病人的饮食原则是什么?..... (95)
154. 动脉硬化的病人宜吃哪些食物?..... (96)
155. 对白带多的妇女有哪些饮食疗法?..... (97)
156. 产后乳汁不多可用哪些食疗方法?..... (97)
157. 为什么心脏病人不宜喝水过多?..... (98)
158. 为什么说儿童喝点茶可以防蛀牙?..... (98)
159. 奶粉结块后能不能吃?..... (98)
160. 从事金属加工作业的工人喝茶有什么好处?..... (98)
161. 为什么咖啡会使人兴奋?..... (99)
162. 为什么饱餐后会觉得昏昏思睡?..... (99)

四、食物的加工

163. 烹调过程中要掌握哪些主要原则?..... (100)
164. 什么叫强化食品?..... (101)
165. 为什么年糕要蒸热了吃?..... (102)

- 166. 喝烫茶为什么不好?..... (102)
- 167. 食盐爆锅法为什么能去黄曲霉毒素?..... (103)
- 168. 如何简制酸梅汤及其治疗作用是什么?..... (103)
- 169. 把菠菜和豆腐一起煮了吃究竟好不好?..... (104)
- 170. 白糖颜色变黄后还能不能吃?..... (104)
- 171. 为什么清茶宜泡不宜煮?..... (104)
- 172. 为什么山楂不能用铁锅煮?..... (105)
- 173. 为什么洋葱放在水中切好?..... (105)
- 174. 为什么肉类、水果类的罐头内壁要涂一层黄色
 颜料?..... (105)
- 175. 为什么冰冻的食物要用冷水化冻?..... (105)
- 176. 为什么红薯要煮熟或烤熟吃?..... (106)
- 177. 炒菜时油放得越多是否越好?..... (106)
- 178. 为什么生豆浆腥味重?..... (106)
- 179. 黄酒去腥的道理是什么?..... (107)
- 180. 如何去羊肉的膻气?..... (107)
- 181. 如何发好豆芽?..... (107)
- 182. 为什么蜂蜜不要用滚热开水冲了吃,也不要煮
 沸后吃?..... (108)
- 183. 为什么味精要在菜烧好后才加?..... (108)

五、食品与有毒物质

- 184. 为什么不能吃烂白菜?..... (109)
- 185. 马铃薯(土豆)长了芽还能吃吗?..... (109)
- 186. 为什么吃粗制棉籽油会中毒?..... (109)
- 187. 为什么有的蜂蜜吃了会中毒?..... (110)
- 188. 为什么吃泥螺后会发日光性皮炎?..... (110)

- 189. 为什么豆类及豆制品一定要烧透后才能吃?..... (111)
- 190. 黄曲霉毒素容易污染哪些食物?..... (112)
- 191. 黄曲霉毒素可致哪些疾病?..... (112)
- 192. 预防黄曲霉毒素污染食品的措施有哪些?..... (112)
- 193. 哪些农作物吸收农药最多?..... (113)
- 194. 有机磷农药中毒的主要表现有哪些?..... (113)
- 195. 磷作业工人需要什么营养?..... (114)
- 196. 帽工震颤症和水俣病与汞有什么关系?..... (115)
- 197. 骨痛病与镉中毒有什么关系?..... (115)
- 198. 铅的毒性有哪些?..... (116)
- 199. 铅作业工人有哪些饮食要求?..... (117)
- 200. 砒霜中毒有哪些症状?..... (117)
- 201. 人体中金属毒物的来源有哪些?..... (118)
- 202. 哪些情况下苯并芘容易污染食品?..... (119)
- 203. 为什么接触放射性物质的人要多吃水果?..... (120)
- 204. 环境中放射性物质是怎样转移到食物中去的?..... (120)
- 205. 什么是电离辐射保藏食品的方法?..... (121)
- 206. 从事放射性工作的人员在饮食上要注意些什么?..... (121)
- 207. 香烟里含哪种放射性物质?..... (122)

一、营养学知识

1. 合理的营养要求有哪些？

合理的营养要求是：(1) 食物中应该含有机体所需要的一切营养素，它包括蛋白质、脂肪、碳水化合物(即糖类)、维生素、无机盐、水和纤维素等。(2) 食物要有良好的色香味，能促进食欲，并易于消化吸收。(3) 饮食中不含有对机体有害的物质。(4) 当生活、工作环境和生理条件(如妊娠、授乳、更年期)变化时，饮食与营养素的供给要作相应的调整。(5) 避免营养素供给不足或过多。营养素不足会影响机体的生长、发育和完成正常的生理功能。营养素过多也会带来不良影响。如目前美国人的饮食特点是动物性食品多，油脂量高，食糖量大，谷类食物少。1974年平均每人每日摄入热量3350千卡，蛋白质101克，油脂158克。谷类食物仅占总热量的42%，而动物性蛋白质占蛋白质总摄入量的70%，这种营养过多的膳食，给美国人民的健康带来的不良影响是高血压病和冠心病的发病率高。这些情况，已引起美国营养工作者的严重担忧，他们提出：必须改进美国人民的膳食指标，增加谷类食物，减少脂肪、饱和脂肪和胆固醇的摄入量，以预防高血压和冠心病的发生。(6) 营养素的供给量要略高于身体对营养素的需要量。需要量是维持身体正常生理功能所必需的最低基本数量，供给量应该比这更充裕些。

2. 影响机体能量需要的因素是什么？

影响机体能量需要的因素，首先是劳动强度。由于现代生产工具的不断革新和机械化程度的日益增长，确切地划分劳动强度的等级比较困难。现介绍中国生理科学会营养学会1981年所提出的劳动强度分级意见，供作参考。劳动强度一般分为五级：

(1) 极轻体力劳动。以坐着为主的工作，如办公室工作，组装和修理收音机与钟表等工作。业余可有一定的文体活动。

(2) 轻体力劳动。以站着或少量走动为主的工作，如店员售货，一般化学实验操作，教员讲课等。

(3) 中等体力劳动。如学生的日常活动、机动车的驾驶，电工安装、金工切削等。

(4) 重体力劳动。非机械化农业劳动、炼钢、舞蹈、体育运动等。

(5) 极重体力劳动。如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等劳动。

在正常情况下，人体的能量需要是与其食欲相适应的。当正常食欲得到满足时，其能量需要一般也就满足了，体重就可维持不变。如果能量供给量过多或不足，则体重将增加或减轻。

二是年龄。年龄对于能量的需要是有影响的，主要是由于生长发育和体力劳动的强度随年龄的增加而不同。儿童和青少年正在生长发育时期，其身高、体重和活动量皆与日俱增，所以能量的供给量应随之增高才能满足其需要。中年以后，基础代谢率逐渐下降、活动量逐渐减少，因而能量供给

量可以适当减低。

参照国际通用的年龄范围，以年龄 20—40 岁的成年人作为标准。在这个年龄范围内，人体的生理状况，身体成分、体重以及劳动强度变动不大，故列为一个年龄组。年龄超过该组的能量供给量应适当减少。如 41—49 岁的应减少 5%、50—59 岁的减少 10%、60—69 岁的减少 20%、70 岁以上减少 30%。

三是气候。生长在寒冷地区的人们，对能量的需要量就比较多。冬季所需要的能量也比较多。当然，在高温环境下进行体力劳动的人也比在常温环境下工作的人需要能量多，因为机体消耗的能量也多。

四是体型和体重。不同体型和体重的人，其基础代谢率也不同，但平时主要是根据体重来校正能量的供给。根据我国近期的调查，暂取 18—40 岁的成年男子平均身高为 170 厘米，体重为 60 公斤；成年女子的平均身高为 160 厘米，体重为 53 公斤。在此平均体重值的 $\pm 10\%$ 范围内，均视为正常体重。如果超重(肥胖)或低重(过瘦)，就要调正能量的供给了。

五是健康情况。健康的人，可按中国生理科学会营养学会在 1981 年修订的营养素供给量标准来供给能量即可。但患病者的情况较复杂，如甲状腺机能亢进的病人，基础代谢率高，能量消耗就大，营养素供给量也就要相应增加。应该在医师的指导下，确定病者的能量需要量。

表 1 每日膳食中营养素供给量

(中国生理科学会第三届全国营养学术会议暨营养学会成立大会修订于1981年5月)

类	别	能量① (千卡)	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A③ (微克视 黄醇当量)	硫胺 素(毫 克)	核黄 素(毫 克)	烟酸 (毫 克)	抗坏 血酸 (毫 克)	维生素 D④ (微克)
婴儿 (不分性别)	初生—6个月	120/公斤体重	2.0—4.0②	400	10	200	0.4	0.4	4	30	10
	6—12个月	100/公斤体重	公斤体重	600	10	200	0.4	0.4	4	30	10
儿童 (不分性别)	1岁以上	1100	40	600	10	300	0.7	0.7	7	30	10
	2岁以上	1200	40	600	10	400	0.7	0.7	7	35	10
	3岁以上	1400	45	800	10	500	0.8	0.8	8	40	10
	5岁以上	1600	50	800	10	1000	1.0	1.0	10	45	10
	7岁以上	2000	60	800	10	1000	1.2	1.2	12	45	10
	10岁以上	2200	70	1000	12	1000	1.4	1.4	14	50	10
少年男子 (体重47公斤) (体重53公斤)	13岁—	2400	80	1200	15	1000	1.6	1.6	16	60	10
	16岁—	2800	90	1000	15	1000	1.8	1.8	18	60	10
少年女子 (体重45公斤) (体重48公斤)	13岁—	2300	80	1200	18	1000	1.5	1.5	15	60	10
	16岁—	2400	80	1000	18	1000	1.6	1.6	16	60	10