

四川科学技术出版社

百问百答 饮食健身

百问百答丛书 编写组

百问百答丛书

让生活更舒心更美好

——写在《百问百答丛书》之前

当温饱问题已成为过去，人们必将开始新的追求。是的，改革开放以来，我们每一位中国人都实实在在地感受到了生活中的变化。那就是，随着科技的进步和社会的发展，人们的生活水平不断得到提高，家庭的生活方式也在发生变革。

物质生活是人们的生存基础。比如，随着时代的进步，现代生活用品进入家庭，在给人们带来方便和快乐的同时，也给人们带来了难题和困惑。这里且不说那些闯入家庭的不断更新的新潮电器有着令人眼花缭乱的“机关”，也不说那些正成为家庭新宠的家庭电脑随时可能不听使唤，就是居家生活中的衣食住用，几乎随时都可能遇到小“难题”需要解决。比如，一件重要衣物不慎弄脏了怎么办？一道好菜不小心多放了盐怎么办？家中有人突然生病却又无法立即请到医生怎么办？如此等等，不一而足。

其实，当代人也许更看重的是衣、食、住、用等物质生

活之外的精神生活，更重视的是工作之余的生活方式。八小时之外或独自一人闲读几本好书或三五好友陶醉于琴棋书画之中；亦可二三好友于野外河湖垂钓，亦可合家外出到名山大川旅游或在庭院阳台，栽种些草木花卉或于居室之中，养殖些观赏鱼儿。

我们的生活质量应该有一个大大的提高，无论是在物质还是在精神方面都应该如此。要排除物质生活中的种种难题，需要实用的科学技术知识，这点已经是人人皆知的常识。其实人们更应该认识到的是，八小时之外的生活方式也是一门学问，比如，旅游需要一定的文化素养；河湖垂钓是一门技艺；养花、养鱼是一门技术；美容健身更需要科学常识。于是，我们编写了这套与现代生活方方面面相关的《百问百答丛书》。

这是一套综合性的生活实用丛书。这套丛书内容丰富，知识广博，突出了知识性、趣味性、实用性的特点。本丛书将为读者解决日常生活中的种种难题，使大家养成科学的生活方式，给人们的生活带来新的情趣。这，即是我们编写这套丛书的初衷，也是我们要努力达到的最终目的。

这本《饮食健身百问百答》介绍了有关饮食健身及营养保健方面的常识，也介绍了许多实用而有效饮食营养方法及行之有效的食疗方法。

参加这本书编写的有王云路、黄键、蔡小明、李健、张云飞、伍丽华、许立等同志。谢志和刘小明同志参加了本书的资料搜集工作，在此致以深切谢意。

——《百问百答丛书》编写组

目 录

饮食营养基本常识

- 怎样吃才有营养? (1)
- 什么是营养素? (2)
- 糖有哪些种类? (3)
- 糖类的生理功用有哪些? (4)
- 膳食中糖类何种比例才合适? (4)
- 多吃糖有什么害处? (5)
- 蛋白质对人体有何作用? (6)
- 人体需要哪些蛋白质与氨基酸? (7)
- 植物蛋白与人体健康的关系怎样? (8)
- 哪些食品的蛋白质营养价值高? (8)
- 什么是必需脂肪酸? (10)
- 脂类摄入多少对人体最合适? (11)
- 胆固醇真有那么可怕吗? (11)
- 食物中的胆固醇摄入多少为好? (12)
- 常见食品中的胆固醇含量如何? (13)
- 应该怎样食用高胆固醇食物? (14)
- 什么是纤维素? 它对身体有何作用? (14)
- 维生素有哪些类型? (15)
- 维生素还有哪些名称? (16)

- 维生素 A 于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (16)
- 维生素 B₁ 于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (17)
- 维生素 B₂ 于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (18)
- 人体为什么容易缺乏维生素 B₂？…… (18)
- 维生素 B₆ 于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (19)
- 维生素 C 于人体有何作用？…… (20)
- 维生素 C 主要从哪些食品中来？…… (20)
- 怎样充分保留食物中的维生素 C？…… (21)
- 维生素 C 缺乏会出现什么症状？…… (21)
- 大剂量长期服用维生素 C 有益无害吗？…… (22)
- 维生素 D 于人体有何作用？…… (22)
- 维生素 E 于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (23)
- 维生素 K 于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (23)
- 维生素 H (生物素) 于人体有何作用？存在于哪些食物中？
…… (24)
- “叶酸”对人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (24)
- 缺乏不同维生素有哪些不同表现？…… (25)
- 为什么有些食品中要添加维生素？…… (25)
- 维生素制剂有百益而无一弊吗？…… (26)
- 人体必需的矿物质有哪些种类？…… (27)
- 矿物质于人体有何作用？存在于哪些食物中？…… (28)
- 钙对人体有何用处？…… (28)
- 成年人也需要补钙吗？…… (29)
- 磷对人体有何用处？…… (31)
- 钠对人体有何用处？…… (31)
- 钾对人体有何用处？…… (32)

氯对人体有何用处？	(33)
铁对人体有何用处？	(33)
人体为什么不能缺铁？	(34)
锌对人体有何作用？	(35)
怎样防止身体缺锌？	(35)
碘对人体有何作用？	(37)
铜对身体有何益处？	(37)
镁对人体有何用处？	(38)
氟对人体有何作用？	(39)
锰对人体有何作用？	(39)
硫对人体有何用处？	(40)
硒对人体有何作用？	(40)
铬、镍、钼对人体有何作用？	(41)
食盐摄入多少为宜？	(41)
水对人体的重要性何在？	(42)
怎样饮水才有益健康？	(43)
饮水能美容吗？	(44)
只要是开水就可以喝吗？	(44)
什么是食物的营养互补？	(45)
怎样调配平衡膳食？	(45)
食物为何要讲究搭配？怎样搭配？	(46)
什么叫食物的酸碱平衡？	(48)
粮食怎样搭配吃才合理？	(49)
什么是“4+1”膳食结构？	(49)
营养怎样才合理？	(50)
吃素食为主应注意哪些营养问题？	(51)

- 为何要讲究饮食宜忌? (51)
- 哪些搭配吃法是不科学的? (52)
- 哪种烹调方式既营养又卫生? (53)
- 怎样在烹饪中减少营养素损失? (54)
- 烹调应掌握哪些原则? (55)
- 为何用搪瓷制品煮食不好? (56)
- 炒菜油温过高为什么不好? (57)
- 怎样吃油炸食品才营养、卫生? (58)
- 冰箱存放食品怎样才卫生? (58)
- 食品解冻后为何不宜再存放? (59)
- 生吃食物过多为何不好? (60)
- 哪些食品添加剂是禁用的? (61)
- 我国允许使用的合成色素有哪些? (61)
- 哪些是合理的饮食习惯? (62)
- 一日三餐怎样安排才合理? (63)
- 饥饿时进食要注意什么? (64)
- 怎样安排晚餐才合理? (65)
- 哪些用餐习惯不好? (66)
- 使用不锈钢餐具要注意什么? (67)
- 餐具与人体健康有何关系? (67)
- 节日用餐要注意什么问题? (68)
- 如何做到针对性进食? (69)
- 暑热天气的饮食怎样安排? (70)
- 吃什么疲劳消除得快? (71)
- 急剧疲劳时应该采取哪些应急措施? (73)
- 吃什么才能增强记忆和健脑? (74)

情绪不好用餐要注意什么?	(75)
爱吃咸食怎么办?	(76)
喜欢吃干食应注意什么?	(77)
为何饱餐后不宜游泳?	(77)
进餐时聊天为何不好?	(78)
每日饭后应注意什么?	(78)
为何饮食不宜太咸?	(79)
男性饮食怎样才合理?	(79)
女性青春期饮食该怎样选择?	(81)
女性经期的饮食该怎样选择?	(82)
孕娠期饮食该怎样选择?	(82)
产妇的饮食怎样才合理?	(84)
乳母的饮食要注意什么?	(85)
更年期的营养有什么特别的需要?	(86)
更年期的三餐如何搭配?	(87)
老年人的营养怎样才合理?	(88)
老年人的饮食该怎样选择?	(89)
脑力劳动者的饮食该怎样安排?	(90)
什么是“健康食品”?	(91)
哪些食物可以抗衰老?	(92)
健美饮食有哪些?	(95)
哪些食品能健脑?	(96)
哪些食品有美容效果?	(97)
食物的酸碱性对皮肤有何影响?	(98)
服用营养药有益无害吗?	(99)
为何营养品不宜用营养药代替?	(100)

- 哪些原因可引起食物中毒? (101)
 哪些蔬菜可能引起食物中毒? (102)
 草类中毒有哪些表现? (102)
 为何有些动物死后不能吃? (103)

食物营养与饮食健身

- 谷类主食的营养价值如何? (105)
 淘米有什么学问? (106)
 长期食用精米、精面为何不好? (107)
 吃米饭怎样注意搭配以使营养均衡? (108)
 经常用方便面充饥为何不好? (109)
 方便面为什么不宜久存? (110)
 吃面包要注意什么问题? (110)
 玉米的营养价值何在? (111)
 红薯的营养价值何在? (112)
 红薯是增肥食品还是减肥食品? (113)
 大豆的营养价值何在? (114)
 黑豆有何营养保健作用? (115)
 蚕豆有何营养保健功能? (116)
 豌豆有哪些营养保健功能? (117)
 黑芝麻的营养保健功能有哪些? (117)
 荸荠的保健功能有哪些? (118)
 花生仁有哪些营养保健功能? (119)
 吃花生仁要注意哪些问题? (120)
 山药有何营养保健功能? (121)

核桃仁有何营养保健作用?	(122)
栗子有何营养保健价值?	(123)
哪些水果不宜多吃?	(123)
进食海味后不宜食哪些水果?	(124)
何时吃水果最好?	(125)
苹果的营养价值与保健功能何在?	(125)
桃的营养价值与保健功能何在?	(126)
梨有何营养保健功能?	(127)
橘子有何营养保健价值?	(128)
枇杷的营养健身作用有哪些?	(130)
葡萄有哪些营养保健价值?	(130)
香蕉的营养健身作用何在?	(131)
杏的营养保健功能有哪些?	(132)
草莓的营养价值有多高?	(133)
草莓的健身功能有哪些?	(134)
大枣的营养保健价值何在?	(136)
西瓜有何营养健身功能?	(137)
荔枝的营养健身作用有哪些?	(137)
山楂有何营养保健功能?	(138)
柿子的营养价值与保健作用何在?	(139)
蔬菜的营养价值如何?	(140)
保护蔬菜养分有何方法?	(141)
热水焯的菜营养如何?	(142)
哪些蔬菜不宜直接食用?	(143)
怎样煮绿叶蔬菜才科学?	(143)
发了芽的蔬菜不能吃吗?	(144)

- 吃火锅时煮蔬菜应注意什么? (145)
- 用微波炉烹调蔬菜有何益处? (145)
- 鲜蔬菜汁的营养价值何在? (146)
- 饮菜汁要注意哪些问题? (147)
- 怎样科学搭配吃蔬菜? (148)
- 大葱的营养保健作用何在? (149)
- 大蒜的健身功能有哪些? (149)
- 香菜有何营养保健作用? (150)
- 生姜有何强身健体功用? (151)
- 辣椒只是佐料调味品吗? (151)
- 白菜的营养价值如何? (152)
- 莴笋的营养价值如何? (153)
- 卷心菜有何营养价值? (153)
- 雪里蕻有何营养价值? (154)
- 菠菜的营养价值如何? (154)
- 芹菜有何营养保健价值? (155)
- 韭菜的营养价值如何? (156)
- 油菜有何营养价值? (156)
- 茭白有何营养价值? (157)
- 苕蓝的营养价值如何? (158)
- 菜花有何营养健身功效? (158)
- 蕹菜营养价值如何? (159)
- 常吃苋菜对健康有何好处? (159)
- 豆角食用有哪些学问? (160)
- 扁豆的营养价值何在? (161)
- 豇豆的营养价值如何? (162)

- 萝卜的营养保健功能有哪些? (162)
- 胡萝卜的营养有哪些? (163)
- 胡萝卜的保健功效有哪些? (164)
- 番茄的营养价值何在? (164)
- 食用番茄需要注意哪些问题? (165)
- 南瓜有何营养保健价值? (166)
- 冬瓜的营养价值如何? (166)
- 苦瓜为何受人喜爱? (167)
- 黄瓜为何被称为健美食品? (168)
- 丝瓜的营养有多少? (168)
- 茄子有何营养健身功能? (169)
- 土豆为何是高效能的营养食品? (170)
- 黄豆芽的营养价值有多高? (171)
- 豆腐有何营养健身功效? (172)
- 怎样吃豆腐最营养? (173)
- 绿豆和绿豆芽有何食用保健价值? (174)
- 豆浆的营养价值有多高? (174)
- 饮用豆浆应注意哪些问题? (175)
- 鱼腥菜为何受到大众青睐? (176)
- 蕨菜为何被誉为“山菜大王”? (177)
- 香菇有何强身健体功能? (178)
- 多吃食用菌有何益处? (179)
- 鲜蘑有何营养健身功能? (179)
- 黑木耳的营养价值何在? (180)
- 银耳为何一直是人们喜爱的营养滋补品? (180)
- 银耳有什么美容效果? (181)

- 怎样吃金针菜才好? (182)
- 冬笋的营养保健功能有哪些? (183)
- 藕的营养价值与保健作用何在? (183)
- 魔芋有何营养健身功效? (184)
- 紫菜有何健身功效? (185)
- 海带有何营养健身功效? (185)
- 食用海带应注意什么? (186)
- 猪肉的营养价值有多大? (187)
- 为什么肉类不宜反复解冻? (188)
- 为何吃猪肉不宜丢猪皮? (188)
- 不爱吃肉怎么办? (189)
- 不吃肥肉有益健康吗? (190)
- 常吃火腿肠要注意哪些问题? (191)
- 为何应大力提倡食用冷却肉? (191)
- 怎样吃肉既有营养又容易消化? (192)
- 牛肉的营养保健价值何在? (193)
- 哪些牛肉是好牛肉? (194)
- 土豆烧牛肉为何营养丰富? (195)
- 为何肉与蔬菜同吃有益健康? (195)
- 烹调牛肉时加碱好不好? (196)
- 怎样烹调牛羊肉更能提高其营养价值? (196)
- 牛奶的营养价值如何? (197)
- 牛奶有何保健功能? (198)
- 喝牛奶腹泻怎么办? (199)
- 怎样喝牛奶最有利于补钙? (200)
- 煮牛奶有何技巧? (201)

- 如何制作保健牛奶蛋汤? (201)
- 羊肉的营养健身作用有多大? (202)
- 为什么说狗肉是上等滋补食品? (203)
- 鸡肉的营养健身作用何在? (205)
- 为何说鸡蛋是人类理想的营养库? (206)
- 鸡汤比鸡肉更营养吗? (206)
- 鸡蛋多吃有益无害吗? (207)
- 怎样烹调蛋才科学? (208)
- 多吃鸡蛋胆固醇会升高吗? (208)
- 松花蛋有何营养? (209)
- 吃松花蛋为什么宜配姜醋汁? (210)
- 鸭肉的营养价值如何? (210)
- 兔肉为何被称作“美容保健肉”? (211)
- 鸽肉的滋补健身功能有多少? (212)
- 鹌鹑的营养、健身功用有哪些? (213)
- 吃鱼有哪些好处? (214)
- 鱼鳞能吃吗? (215)
- 吃鱼为何要因人而异? (215)
- 吃鱼越鲜活越好吗? (216)
- 吃干鱼有哪些讲究? (217)
- 虾的营养价值何在? (217)
- 螃蟹为何能成为营养健身佳品? (218)
- 甲鱼有哪些营养滋补作用? (219)
- 鳝鱼有哪些营养健身功能? (220)
- 为何说泥鳅是价廉物美的营养保健佳品? (220)
- 田螺的营养健身价值何在? (221)

- 海参的营养价值何在? (222)
- 贝类的营养价值何在? (223)
- 海蜇有哪些营养价值? (224)
- 昆虫食品有何营养价值及保健功能? (225)
- 怎样烹调才能减少肉类营养素的损失? (226)
- 肉类解冻怎样才科学? (226)
- 常吃腌制品好不好? (227)
- 吃烤鱼、烤肉要注意些什么? (228)
- 怎样炖骨头汤最营养? (229)
- 为何常饮鸡、鱼骨汤可美容? (229)
- 为何动物肝肾忌多吃? (230)
- 为何动物三腺不宜吃? (230)
- 如何选择食用油? (231)
- 如何鉴别和选择香油? (232)
- 怎样识别食用油的质量? (233)
- 如何鉴别奶油质量的优劣? (233)
- 怎样延长猪油的保存期? (234)
- 菜肴加佐料要注意什么? (235)
- 味精对人体有何好处? (235)
- 使用味精要注意什么? (236)
- 酱油有没有营养? (237)
- 酱油生白怎么办? (237)
- 醋有哪些营养价值和保健功能? (238)
- 如何饮酒才能保证身体健康? (238)
- 白酒质量如何识别? (239)
- 葡萄酒有何营养价值? (240)

啤酒的营养价值如何?	(240)
变质啤酒如何识别?	(241)
喝啤酒有益无害吗?	(241)
运动后喝啤酒为什么不好?	(242)
哪些人不宜喝啤酒?	(243)
哪些人不宜喝饮料?	(243)
饮茶有什么益处?	(244)
怎样喝茶才有利于健康?	(245)
怎样喝咖啡才有益健康?	(246)
什么是软饮料?	(247)
软饮料有没有营养价值?	(248)
如何识别变质饮料?	(248)
用暖瓶装饮料好不好?	(249)
常喝冷饮会导致哪些疾病?	(249)
为何含乳饮料与果汁饮料不能混饮?	(250)

食疗与饮食保健

什么是食疗?	(251)
什么是疗效食物?	(252)
什么是保健食品?	(253)
常见主食有哪些食疗功效?	(254)
常见肉食有哪些食疗功能?	(255)
蔬菜的食疗功能如何?	(256)
大葱的食疗药用价值何在?	(256)
生姜有何食疗功能?	(257)

- 大蒜的食疗功能有哪些? (258)
- 洋葱有何疗疾作用? (259)
- 韭菜有何药用价值? (259)
- 马铃薯有哪些药用功能? (260)
- 怎样用萝卜进行食疗? (261)
- 莲子有哪些食疗方式? (262)
- 菠菜有哪些治病功效? (262)
- 芹菜有哪些食疗作用? (263)
- 贡菜有何食疗保健作用? (263)
- 冬瓜有哪些药用价值? (264)
- 南瓜有哪些疗效? (264)
- 辣椒有哪些食疗作用? (265)
- 牛鞭能制哪些药膳? (265)
- 鸡蛋有何药用价值? (266)
- 哪些常见水果有食疗健身功能? (267)
- 哪些常见花卉可作食疗? (268)
- 什么是茶疗? (269)
- 怎样进行茶疗? (270)
- 药粥有何健身功能? (270)
- 怎样自制健身果茶? (271)
- 怎样制作食用保健汤剂? (272)
- 怎样制作保健果酒? (273)
- 怎样泡制保健药酒? (274)
- 怎样制作保健药酒? (275)
- 药膳是怎么回事? (276)
- 怎样煮制药粥? (276)