

● 武星户 主编

饮食营养大全



饮食营养大全

武星户 主编

中国青年出版社

作者名单

王亚平 田富贵 刘兴华 乔秉善 杜寿琰 杜敏安
杜里仪 范正祥 林青 武星户 武兴居 胡珍珠
张德亮 张林 秦士逊 倪孝儒 姚大力

责任编辑：刘淑珍

封面设计：唐伟杰

饮食营养大全

武星户 主编

*

中国青年出版社出版 发行

太阳宫印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 19 印张 2 插页 345 千字

1989年11月北京第1版 1989年11月北京第1次印刷

印数1—6,000册 定价9.30元

*

前 言

早在2000多年前，我国医学的经典著作《黄帝内经》中就指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。不仅说明了完全的膳食必须包括谷类、果类、肉类、蔬菜，而且还指出它们在营养中的作用有养、助、益、充之不同。这说明古人就已重视营养问题了。现代科学研究证明，人从饮食中得到的营养物质有蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水六种，被称为六大养营养。

人活着离不开营养物质。人体不断从饮食中摄取各种营养素，它不但能促进生长发育、增强体质、防病抗病、推迟衰老、延年益寿、提高智力，增进工作效率和提高竞技状态，而且还能促进优生优育，有利于提高我国各民族的素质。因此，讲营养是一个民族、一个国家高度文明的表现，当今为世界各国所重视、所倡导。

随着我国工农业生产的发展和人民生活水平的提高，人们对食品的质量和花色品种的要求不断地增多。但是，人们往往不知道怎样科学营养、合理膳食，不懂得不科学的膳食会引起疾病。目前我国既有因营养摄入不足引起的营养不良症，也有由于膳食结构不合理、营养过剩带来的营养病。例

如：青少年的营养不合理会影响生长发育；癌症和脂肪的摄入量呈正相关；饱和脂肪酸和胆固醇是心血管致病的主要原因；超过正常体重的妇女，患子宫内膜腺癌和乳腺癌的机率要高于其他人群；等等。可以说，营养问题是当今世界病痛的最普遍原因。因此，它已日益引起人们的普遍重视和关切。

为了满足广大读者的需要，对膳食消费结构给予科学指导，我社编辑出版了这本《饮食营养大全》。全书共分10编：营养须知、各类食品的营养价值、合理调配膳食、青少年的营养与膳食、食物的合理烹调与食物的质量鉴定、饮食卫生与防病、饮食营养与健美、饮料与健康、预防食物中毒、食疗与食补。共计340个题目。该书知识丰富，内容广泛，是一部饮食营养的小百科全书。

书中每个题目都经过认真精选，不仅具有针对性，而且实用性强。本书采用条目式和问答式，对所列题目都进行了认真、细致、全面的叙述和解答。文字简练，通俗易懂，适合具有初中以上文化程度的广大读者阅读。

本书由于编写和加工整理时间仓促，难免有缺点和错误，恳请广大读者批评指正。

编 者

内 容 提 要

《饮食营养大全》是一部饮食营养的小百科全书。全书共分10编：营养须知、各类食品的营养价值、合理调配膳食、青少年的营养与膳食、食物的合理烹调与食物的质量鉴定、饮食卫生与防病、饮食营养与健美、饮料与健康、预防食物中毒、食疗与食补。共计340个题目。

书中每个题目都经过认真精选，不仅具有针对性，而且实用性强。本书采用条目式和问答式，对所列题目都进行了认真、细致、全面的叙述和回答。文字简练，通俗易懂，适合具有初中以上文化程度的广大读者阅读。

目 次

第一编 营养须知	1
生命的基础——蛋白质.....	3
蛋白质的生理功能.....	5
蛋白质的营养价值.....	7
蛋白质的来源.....	9
蛋白质的互补作用.....	11
蛋白质的需要量.....	14
缺乏蛋白质对身体健康的影响.....	16
人体的“能源”——糖.....	18
糖的分类和消化吸收.....	19
糖的生理功能.....	21
食糖·蜂蜜·甜菊甙.....	22
糖的来源和供给量.....	24
吃糖过多的危害.....	26
人体的“燃料库”——脂肪.....	28
脂类的分类.....	29
脂肪的生理功能.....	30
脂肪的来源和供给量.....	32
动物脂肪与植物脂肪的区别.....	33

吃哪种食用油对健康最有益.....	35
脂肪与肥胖.....	36
正确认识胆固醇.....	39
人体代谢的调节者——维生素.....	41
维生素的种类和生理功能.....	43
维生素C的奇特作用.....	45
维生素B ₁ 与脚气病.....	47
维生素A与“雀目”.....	48
长骨强身的维生素D.....	50
维生素的来源和需要量.....	51
人体内多功能的元素——无机盐.....	54
各种主要无机盐的生理功能.....	55
各种主要无机盐的来源和需要量.....	57
维持生命功能的奇妙营养素——微量元素.....	60
怎样补充微量元素.....	63
生命活动的内环境——水.....	65
水的生理功能.....	67
硬水与软水.....	68
纤维素与人体健康.....	69
第二编 各类食品的营养价值.....	73
食品的营养价值.....	75
人体最经济的“能源”——粮谷类.....	76
粮谷类的营养成分.....	81
不可小看的甘薯.....	81
地下“苹果”——马铃薯.....	83
营养全面而丰富的大豆.....	84

物美价廉的豆制品·····	86
发酵豆制品有什么营养价值·····	88
蔬菜淡季的佳美食品——豆芽·····	90
多种多样的杂豆·····	91
素中之荤——花生·····	93
人们生活中不可缺少的蔬菜·····	95
绿叶类、根茎类、茄果类和豆荚类蔬菜， 在营养上各有什么特点·····	97
蔬菜中的水果——番茄·····	99
严冬话萝卜·····	101
白菜家族的功劳·····	103
四季常青的芹菜·····	105
营养丰富的菠菜·····	106
甘凉清脆的黄瓜·····	107
遍布神州的佳蔬——扁豆·····	108
漫话韭菜·····	110
蔬菜中的抗菌素——大蒜·····	111
黑木耳和白木耳·····	113
素中之王——蘑菇·····	114
营养丰富的海带和紫菜·····	116
人类健康之友——水果·····	117
蔬菜能代替水果吗·····	119
苹果的贡献·····	120
梨的作用·····	122
柑橘与香蕉·····	122
水果明珠——葡萄·····	124

瓜果之王——西瓜	125
“维生素丸”——大枣	127
浑身是宝的山楂	129
受人欢迎的新兴水果——猕猴桃	130
菠萝·桂圆·荔枝	132
高营养食品——肉类	134
鸡汤和肉汤的营养价值	136
美容食品——兔肉	137
天然食品的佼佼者——鸡蛋	138
松花蛋与咸蛋	140
“液体面包”——牛奶	141
“长寿食品”——酸奶	143
奶油、黄油、去脂牛奶的营养特点	144
鱼类的营养特点	146
海蜇与海参	147
不可小看的虾米皮	148
第三编 合理调配膳食	151
合理的营养要求是什么	153
平衡膳食的一般原则	154
一日三餐巧安排	156
四季的膳食平衡	157
科学编制食谱	159
酸性食物与碱性食物的搭配	161
精米、精面的缺陷	162
精羹佳肴的不足	165
荤素怎样搭配	166

荤食的菜配与味配.....	167
完全不吃含胆固醇的食物好吗.....	169
怎样搭配食物容易解除疲劳.....	170
怎样搭配食物能解烟毒.....	171
肉类配蒜容易消化吸收.....	173
豆腐炖鱼 营养价值高.....	174
名菜——土豆烧牛肉.....	175
贝类与肝合吃好.....	176
蔬菜的科学搭配.....	177
烤鱼烤肉宜配吃萝卜.....	178
食物搭配不好有害处.....	179
食物会不会相克.....	180
饮食宜淡不宜咸.....	182
不要多吃油腻食物.....	183
防止营养不足和过量.....	185
要科学营养.....	186

第四编 青少年的营养与膳食.....189

青少年对营养的特殊需要.....	191
为什么青年需要较多的热量.....	193
青年吃哪些供热量的食物好.....	195
青年一天需要多少热量.....	196
热量不足或过剩有什么害处.....	198
蛋白质对青年有什么特殊意义.....	199
青年每天需要多少蛋白质.....	200
中学生应该怎样营养.....	202
大学生的膳食.....	204

少女的营养应该注意什么·····	206
孕妇的膳食·····	207
乳母的营养·····	210
爱运动的青少年的饮食·····	211
体弱青年的饮食·····	212
脑力劳动者与体力劳动者的营养区别·····	215
高考前饮食须知·····	218
献血后吃什么食品好·····	220
旅游途中的饮食安排·····	221
自备午餐应该注意什么·····	223
青少年一定要吃好早餐·····	225
定时定量用餐有益·····	227
偏食有害·····	228
常吃零食影响身体健康·····	229
青少年吃素好不好·····	231
青少年为什么要多吃含维生素A的食物·····	232
青少年为什么要多吃含碘的食物·····	234
青少年为什么要多吃含铁的食物·····	235
青少年要多吃含钙的食物·····	237
青少年要常吃健脑食品·····	238
饮酒对青少年有害·····	239
青少年节食会严重影响身体健康·····	241
第五编 食物的合理烹调与食物的质量鉴定·····	245
食物烹调的意义·····	247
做米面等主食的学问·····	248
做副食有哪些注意事项·····	250

菜肴配料的讲究·····	252
菜肴调味的科学·····	254
葱在烹调中的作用·····	256
烹调巧用姜·····	257
风味特殊的调味品——酱油·····	258
食盐是不可缺少的调味品·····	259
醋在烹调中有哪些用处·····	261
调味佳品——黄酒·····	262
烹调菜肴时用味精有什么好处·····	262
挂糊与上浆·····	265
勾芡·····	266
烹调菜肴怎样掌握火候·····	268
常用的烹调方法有几种·····	270
怎样做凉拌菜·····	273
做凉拌菜要注意卫生·····	274
怎样做好汤菜·····	276
怎样办好家宴·····	278
怎样知道粮食是否发霉变质·····	280
怎样鉴别鲜猪肉、鲜牛肉和鲜羊肉的新鲜度·····	282
冷冻猪肉的新鲜度鉴别和解冻的方法·····	283
鲜鱼和冻鱼新鲜度的鉴别·····	285
怎样鉴别腊肉、火腿和香肠的质量·····	287
怎样鉴别鸡蛋的好坏·····	289
防止食油酸败的方法·····	290
鸡蛋保鲜的学问·····	292
贮存茶叶的讲究·····	293

瓶装生啤酒的保存·····	295
剩饭、剩菜的保存·····	296
怎样防止土豆发芽·····	298
白糖、麦乳精为什么会结块·····	299
怎样保存蜂蜜·····	301
第六编 饮食卫生与防病 ·····	303
应该养成良好的饮食习惯·····	305
家庭中怎样讲究饮食卫生·····	307
严防“病从口入”·····	309
脏手病——痢疾·····	311
强致癌物——黄曲霉毒素·····	312
强致癌物——亚硝胺·····	315
强致癌物——3,4 苯并芘·····	316
吃酸菜、泡菜、腐乳会生癌吗·····	318
用霉菌发酵的食品对健康有害吗·····	319
怎样防止“癌从口入”·····	321
美食佳肴话过敏·····	323
鲜肉不要存放过久·····	325
怎样使用电冰箱保存食物·····	326
食物腐败变质的原因·····	328
不宜滥用塑料薄膜包食物·····	329
用塑料桶装食物应该注意什么·····	330
不要用报纸包装食品·····	331
不宜用洗衣粉洗瓜果、蔬菜和餐具·····	332
选择食具的学问·····	334
饭后不宜游泳·····	336

吃饭前后不宜进行剧烈运动·····	337
为什么吃饭时不要说笑打闹·····	338
蹲着吃饭不利于健康·····	340
吃饭应该细嚼慢咽·····	341
喜食过热、过冷的食物不好·····	342
暴饮暴食伤身·····	344
不要吃泡饭·····	345
分餐有利于健康·····	346
吃饭不宜看电视·····	348
不要吃太烫的食物·····	349
剧烈运动后不要马上饮水·····	350
不要吃生鸡蛋·····	351
吃“豆肉”的危害·····	353
水生植物与姜片虫·····	355
不要空腹吃柿子·····	357
为什么不要生吃鱼虾·····	358
吃螃蟹有讲究·····	360
多吃糖精对身体健康有影响吗·····	361
不宜多吃油炸和熏烤的食物·····	362
生吃瓜果蔬菜要洗净、削皮·····	364
生食品和熟食品要分开·····	366
谨防“火锅病”·····	367
乘车、走路吃东西不卫生·····	369
第七编 饮食营养与健美 ·····	371
饮食营养与健美的关系·····	373
有的食品为什么能抗癌·····	374

哪些食品能抗癌、防癌·····	376
什么叫强化食品·····	377
常吃强化食品好不好·····	378
有的食品为什么能消除疲劳·····	380
安眠食品有哪些·····	381
食品能健脑·····	383
哪些食物能防早衰·····	385
润肌肤的食物有几种·····	388
锌与人体健美·····	389
含维生素C丰富的食品 and 人体健美·····	391
哪些食物能使头发健美·····	393
患了粗脖子病吃什么食物好·····	394
长了雀斑在饮食上要注意什么·····	395
长了痤疮选择什么食物好·····	396
过量饮酒为什么影响健美·····	398
饮茶与健美·····	399
为什么说硬果类食品是健美食品·····	401
晚餐过饱影响身体健美·····	402
有减肥食品吗·····	404
保健佳品——核桃·····	405
营养佳品——花粉·····	407
第八编 饮料与健康 ·····	411
饮料的种类·····	413
茶叶的功能·····	413
绿茶、红茶和花茶·····	415
如何煮咖啡·····	417

可可的营养价值·····	418
汽水的作用·····	419
汽水与盐汽水·····	420
喝汽水不能过量·····	421
冰糕、冰淇淋和奶油冰棍的营养·····	423
冷饮的制作·····	424
吃冷饮要注意卫生·····	426
不要过量饮用可乐型饮料·····	428
果汁的营养价值·····	429
固体饮料的营养价值·····	430
白酒、露酒、葡萄酒和啤酒·····	432
饮酒的利与弊·····	434
怎样选择饮料·····	435
各种饮料质量的鉴别·····	436
配制饮料要讲究卫生·····	437
饮料与食疗·····	439
营养性饮料·····	440
滋补性饮料·····	441
治疗性饮料·····	443
自制几种清热解暑饮料·····	445
家庭自制饮料·····	446
第九编 预防食物中毒 ·····	451
为什么会发生食物中毒·····	453
食物中毒分几种类型·····	454
食物中毒的预防·····	456
怎样知道发生了食物中毒·····	458