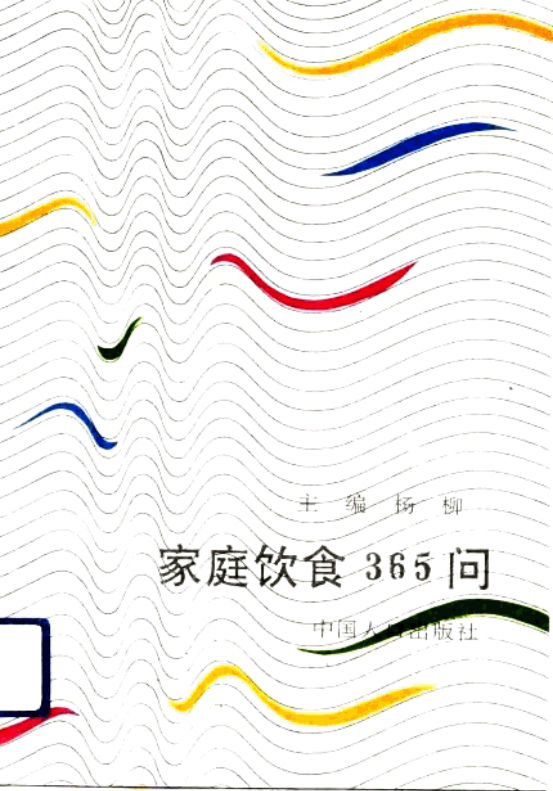




主 编 扬 柳

家庭饮食 365 问

中国大百科全书出版社

目 录

一、营养学基础知识

1. 营养的意义是什么? (1)
2. 什么叫营养素? 它有什么功用? (1)
3. 蛋白质的来源有哪些? (3)
4. 脂肪的来源有哪些? (5)
5. 碳水化合物的来源有哪些? (6)
6. 为什么人体需要热能? (7)
7. 无机盐有哪些功用? 主要来源有哪些? (9)
8. 人体对营养的需要有哪些要求? (11)
9. 合理的营养要求有哪些? (12)
10. 人体每天对蛋白质的需要量是多少? (13)
11. 人体每天对脂肪的需要量是多少? (15)
12. 人体每天对糖的需要量是多少? (16)
13. 什么是平衡膳食? (18)
14. 氨基酸分哪几类? (19)
15. 什么叫微量元素? (20)
16. 每日膳食中微量元素和电解质的
摄入量各应多少? (20)

17. 为什么要给人体不断地补充铁质? (22)
18. 为什么缺铜也会造成贫血? (23)
19. 各种维生素的作用有哪些? (23)
20. 营养不良会影响人体哪些免疫功能? (25)
21. 动物油与植物油各有什么功用? (25)
22. 饮食中的主要致癌因素有哪些? (27)
23. 哪些蔬菜、水果中含有抑癌物质? (28)
24. 如何获得足量的维生素 A? (29)
25. 为什么含纤维素多的食品能降低胆固醇? (30)
26. 献血后应该怎样增加营养? (30)
27. 青少年的营养应注意哪些方面? (31)
28. 脑力劳动者怎样注意营养? (33)
29. 体力劳动者怎样注意营养? (34)

二、饮食与保健

30. 哪些食物有利于降血脂? (37)
31. 能预防脑溢血等病的食物有哪些? (38)
32. 哪些食物能软化、保护血管? (38)
33. 哪些食物有益于睡眠? (39)
34. 哪些食物能够健脑益智? (40)
35. 哪些食物能保持记忆? (40)
36. 哪些食物有益于“五官”? (41)
37. 怎样自我判断不该吃哪些食物? (41)
38. 怎样自我判断吃什么水果好? (42)
39. 服维生素“多多益善”吗? (43)

40. 为什么说喝酸奶有益于健康?	(44)
41. 喝啤酒有哪些好处?	(45)
42. 饮酒能不能御寒?	(46)
43. 矿泉水有什么保健作用?	(47)
44. 喝茶有什么好处?	(48)
45. 饮茶要注意些什么?	(49)
46. 咖啡能作经常性的饮料吗?	(50)
47. 空腹饮酒有什么不好?	(51)
48. 为什么一边吸烟一边饮酒更不好?	(51)
49. 喝汽水为什么不能过量?	(51)
50. 夏天多喝绿豆汤有哪些好处?	(52)
51. 夏天为什么要喝含盐的清凉饮料?	(52)
52. 啤酒能解暑吗?	(52)
53. 为什么长期饮用软水对身体不利?	(53)
54. 你知道肉皮的营养价值吗?	(53)
55. 兔肉有什么营养?	(54)
56. 虾米皮有营养价值吗?	(55)
57. 吃鱼有哪些好处?	(56)
58. 为什么炒菜要掌握好火候?	(57)
59. 炒菜时油放得越多是否越好?	(58)
60. 为什么食盐不能吃得太多?	(58)
61. 怎样正确使用调味品?	(58)
62. 为什么不能过多食用糖精和色素?	(59)
63. 为什么过食味精对人体有害?	(60)
64. 你知道蛋黄的营养价值吗?	(61)
65. 为什么经常食用咸鱼不好?	(62)
66. 为什么不要吃生鸡蛋?	(62)

67. 为什么不宜多吃烤羊肉串? (63)
68. 常吃油条好吗? (64)
69. 为什么不要吃生荸荠、菱角? (66)
70. 为什么把大豆称为“长寿食品”? (66)
71. 为什么有人把大豆称为“植物肉”? (67)
72. 为什么粗细粮及豆类搭配食用
能增进健康? (68)
73. 为什么把红枣称作天然维生素小仓库? (68)
74. 怎样食胡萝卜能充分吸收营养? (69)
75. 白木耳有哪些功能? (69)
76. 多吃西瓜有什么作用? (70)
77. 吃大蒜有哪些好处? (70)
78. 蔬菜应该先洗还是先切? (70)
79. 为什么蔬菜最好现做现吃? (71)
80. 蔬菜中含维生素 A 吗? (71)
81. 为什么在蔬菜缺乏时,多食用豆芽菜好? (72)
82. 菠菜有营养吗? (73)
83. 常吃萝卜对人有好处吗? (73)
84. 为什么将大蒜称为天然抗生素? (74)
85. 海带营养丰富吗? (74)
86. 为什么干海带浸泡时间不宜过长? (75)
87. 为什么会出现异食癖? (75)
88. 为什么蒸馒头用鲜酵母好? (76)
89. 为什么补铁过量容易引起感染? (76)
90. 为什么拌凉菜要放醋和大蒜? (77)
91. 为什么烹调青菜、豆芽、排骨、鱼类时
要放醋? (78)

92. 为什么海味不宜与柿子、葡萄、
石榴、山楂等同食? (78)
93. 把菠菜和豆腐一起煮了吃究竟好不好? (79)
94. 为什么红薯要煮熟或烤熟吃? (79)
95. 为什么吃柿子不宜过多? (80)
96. 为什么冰棍、雪糕不能过量食用? (80)
97. 奶粉结块后能不能吃? (81)
98. 为什么吃地瓜烧心? (81)
99. 糖吃多了有好处吗? (82)
100. 为什么夏天少食皮蛋为好? (82)
101. 用米汤稀释牛奶有什么优点? (83)
102. 为什么米饭要现做现吃? (83)
103. 吃烧焦的肉有害健康吗? (84)
104. 为什么长期食用精米精面不好? (84)
105. 为什么大米不要曝晒? (85)
106. 为什么米勿多淘久泡? (85)
107. 为什么熬粥不要加碱? (86)
108. 为什么酱油不宜多吃? (87)
109. 为什么油煎食物不应吃得过多过快? (87)
110. 冬季服用补品补药应注意什么? (88)
111. 哪些食物有助于御寒? (89)
112. 暴饮暴食常可引起哪些病? (90)
113. 什么食物有利于健美? (91)
114. 哪些人不宜喝牛奶? (92)
115. 哪些人不宜吃螃蟹? (93)
116. 为什么患夜盲症的人要
多吃猪肝、胡萝卜? (94)

117. 为什么接触放射性物质的人要多吃水果? (94)
118. 从事放射性工作的人员在饮食上要
注意些什么? (94)
119. 从事金属加工作业的工人喝茶有
什么好处? (95)
120. 为什么油炸食品时油的温度不宜过高?
反复食用回锅油为什么不好? (95)
121. 为什么冰冻的食物要用冷水化冻? (96)

三、饮食与卫生

122. 怎样重视饮食卫生? (97)
123. 饮食致癌的主要因素有哪些? (98)
124. 为什么吃饭时应保持最佳心理状态? (100)
125. 为什么咀嚼食物不要偏用一侧牙齿? (100)
126. 为什么不要蹲食和走食? (101)
127. 为什么饭前饭后不宜做剧烈运动? (102)
128. 吃饭时看书、看电视好吗? (102)
129. 为什么吃饭时细嚼慢咽好? (103)
130. 为什么要养成饭前洗手、饭后漱口的
卫生习惯? (104)
131. 为什么饭后不宜游泳? (104)
132. 为什么饭前应该饮点水? (105)
133. 为什么吃凉拌菜要讲究卫生? (106)
134. 生吃瓜果、蔬菜怎样消毒? (107)
135. 怎样贮藏食品好? (107)

136. 为什么不能用废旧报纸包装食品?	(109)
137. 蛋糕和面包为什么容易起霉点?	(111)
138. 鲜奶为何不能存放太久?	(111)
139. 为什么年糕要蒸熟了吃?	(111)
140. 为什么清茶宜泡不宜煮?	(112)
141. 为什么洋葱放在水中切好?	(111)
142. 吃生猪肉容易得什么寄生虫病?	(112)
143. “吃豆肉”有什么危害?	(113)
144. 常用的解酒饮食有哪些?	(114)
145. 为什么不能喝蒸锅水, “千滚水”与铁锈水?	(115)
146. 为什么生熟食品要分开?	(115)
147. 为什么要注意厨房卫生?	(116)
148. 为什么要讲究冰箱卫生?	(117)
149. 为什么不要吃过烫过冷的食品?	(119)
150. 吃水泡饭有什么缺点?	(120)
151. 饭后吃点水果有什么好处?	(120)
152. 为什么在出汗多时要喝盐开水?	(121)
153. 哪些饮料不要在睡前喝?	(121)
154. 煎煮中药要注意些什么?	(122)
155. 怎样服用汤药?	(122)
156. 服哪些药时不能饮茶?	(123)
157. 如何掌握服药与进食的时间?	(123)
158. 服哪些药时应该忌酒?	(124)

四、防止食品中毒

- 159. 食物中毒的原因与类型有哪些? (126)
- 160. 怎样预防食物中毒? (127)
- 161. 为什么不要吃霉变食物? (129)
- 162. 黄曲霉毒素容易污染哪些食物? (130)
- 163. 喝生豆浆会中毒吗? (130)
- 164. 为什么不要吃生蜂蜜? (131)
- 165. 为什么不要吃生鱼胆? (132)
- 166. 为什么食用生鱼、生虾对人体有害? (133)
- 167. 为什么吃河豚鱼易引起中毒? (133)
- 168. 吃螃蟹要注意些什么? (134)
- 169. 为什么某些肉食品能引起中毒? (135)
- 170. 为什么吃肉切莫吃“三腺”? (136)
- 171. 为什么鼓盖的肉罐头不能食用? (136)
- 172. 为什么不要吃病死的畜肉、禽肉? (137)
- 173. 为什么“发哈”的食品不宜吃? (138)
- 174. 为什么发芽的土豆不能吃? (139)
- 175. 为什么吃冻白菜会引起中毒? (139)
- 176. 为什么腐烂白菜不能食用? (140)
- 177. 为什么四季豆能引起中毒? (141)
- 178. 为什么木薯能引起中毒? (141)
- 179. 为什么吃鲜木耳要小心? (142)
- 180. 哪些蘑菇能引起中毒? (142)
- 181. 为什么不要吃鲜黄花菜? (143)
- 182. 为什么要防止腌菜中毒? (144)

183. 为什么吃菠萝能引起中毒?	(145)
184. 为什么白果不能生食?	(146)
185. 为什么杏仁和桃仁不宜食用?	(146)
186. 为什么霉变的甘蔗不能吃?	(147)
187. 为什么山楂不能用铁锅煮?	(148)
188. 为什么酒能醉人?	(148)
189. 为什么装桐油的桶不能再装食用油?	(148)
190. 为什么镀锌的铁桶不能装醋?	(149)
191. 为什么严禁用口吸汽油?	(149)
192. 为什么要警惕工业用亚硝酸盐中毒?	(150)

五、餐具与健康

193. 餐具和健康有什么关系?	(152)
194. 为什么说“铁锅是个宝,家中不可少”?	(153)
195. 使用铁锅应该注意什么?	(155)
196. 生铝锅和熟铝锅哪个好?	(156)
197. 铝质餐具对身体有毒吗?	(156)
198. 为什么不要用废旧的铝制品 来改制餐具?	(157)
199. 吃火锅时应注意什么?	(157)
200. 为什么不能用金属锅煎中药?	(159)
201. 使用食品烤箱有什么好处?	(160)
202. 电热杯对健康有什么好处?	(161)
203. 餐具上的彩釉对人体有害吗?	(161)
204. 怎样为孩子准备餐具?	(162)

205. 筷子有哪些种类? 和健康有什么关系? (163)
206. 银筷能验知菜肴中的毒物吗? (164)
207. 为什么使用筷子要讲究卫生? (165)
208. 为什么应该实行分餐制? (166)
209. 为什么不能用洗衣粉洗刷餐具? (167)
210. 厨房中常用哪些消毒剂? (167)
211. 塑料餐具有没有毒性? (169)
212. 用塑料袋包装食品好不好? (170)
213. 用塑料桶装食品好不好? (171)
214. 为什么不能用金属容器盛装酸性的
清凉饮料? (172)
215. 为什么用自备餐具也应注意卫生? (173)
216. 菜刀和砧板有什么卫生要求? (173)
217. 使用炊帚应注意什么? (175)
218. 怎样保持面案的卫生? (176)
219. 为什么禁止使用“万能抹布”和
“多用围裙”? (176)
220. 餐桌有哪些卫生要求? (177)
221. 使用葫芦水瓢好? 还是金属水舀子好? (178)
222. 锅和碗为什么应及时清刷? (178)
223. 为什么用锡壶泡茶会中毒? (179)
224. 使用保温瓶的卫生知识有哪些? (180)
225. 水垢有哪些危害? 怎样清除它? (182)

六、婴幼儿的饮食与保健

- 226. 哪些母亲不宜哺乳? (183)
- 227. 乳母服药对孩子有影响吗? (184)
- 228. 什么叫初乳? 产后什么时候喂奶好? (185)
- 229. 母乳喂养有什么好处? (185)
- 230. 为什么不能让婴儿躺着吃奶? (186)
- 231. 喂奶时应注意些什么? (187)
- 232. 产后奶少怎么办? (188)
- 233. 喂母乳的小儿要喂果水吗? (189)
- 234. 能不能给小儿喂奶糕? (189)
- 235. 人工喂养的小儿为什么要喝水? (190)
- 236. 给婴儿添加辅食有些什么原则? (190)
- 237. 没长牙就不能吃固体食物吗? (191)
- 238. 奶瓶喂奶会引起牙颌畸形吗? (192)
- 239. 如何用水果制作4~6个月婴儿的食品? ... (192)
- 240. 如何利用芋薯类制作婴儿食品? (193)
- 241. 婴儿不能吃油吗? (194)
- 242. 母乳不够如何搭配其他食品? (195)
- 243. 人工喂养应选用哪些代乳品? (195)
- 244. 人工喂养时乳品需要量该怎样掌握? (197)
- 245. 牛奶为什么要加糖和水? (198)
- 246. 奶粉与奶制品怎样调剂? (199)
- 247. 麦乳精和炼乳能作为乳儿的主食吗? (200)
- 248. 婴儿什么时候开始加服鱼肝油? (201)
- 249. 应从何时起给婴儿添加蛋黄? (202)

250. 奶瓶喂养有什么讲究?	(203)
251. 怎样知道宝宝吃饱了?	(204)
252. 什么时候断奶?	
断奶前后应注意哪些事项?	(205)
253. 用口含空乳头的办法哄孩子安静	
或睡觉好吗?	(206)
254. 幼儿饮食应注意些什么?	(206)
255. 为什么小儿要吃些粗粮?	(207)
256. 为什么要多给小儿吃含蛋白质的食物?	(208)
257. 含蛋白质多的食物有哪些?	(208)
258. 大人嚼碎的食物再喂孩子好吗?	(209)
259. 小儿多吃味精好吗?	(210)
260. 为什么婴幼儿不宜多吃菠菜?	(210)
261. 为什么要给小儿多吃橙绿色	
蔬菜和水果?	(211)
262. 儿童多吃鱼有什么好处?	(212)
263. 孩子多吃甜食好不好?	(212)
264. 小孩吃蜂蜜好吗?	(213)
265. 为什么多吃糖容易蛀牙?	(213)
266. 儿童长牙、换牙时要多吃哪些食物?	(213)
267. 为什么孩子们吃泡泡糖要注意卫生?	(214)
268. 小儿的饮食一定要“高、精”吗?	(214)
269. 如何培养小儿良好的饮食习惯?	(215)
270. 如何纠正孩子的偏食习惯?	(215)
271. 孩子为啥吃东西不香?	(216)
272. 吃得不少为啥不长胖?	(217)
273. 小儿饮食过量有害吗?	(218)

274. 为什么上学儿童的早餐要吃得好吃得好?	(219)
275. 如何预防小儿微量元素缺乏?	(219)
276. 腹泻婴儿的饮食该怎样掌握?	(220)
277. 为什么人工喂养婴儿容易发生贫血?	(221)
278. 人乳喂养的婴儿也会发生贫血吗?	(222)
279. 贫血小儿吃哪些食品好?	(222)
280. 为什么说维生素 C 是营养性贫血小 儿的良药?	(223)

七、妇女的饮食与保健

281. 要维持青春期少女的身体健美, 应该如何 注意营养的供给?	(225)
282. 女孩进入青春期以后应该控制饮食吗?	(226)
283. 月经期进食哪些东西对身体有益?	(226)
284. 妇女痛经的食疗法有哪些?	(227)
285. 对白带多的妇女有哪些饮食疗法?	(228)
286. 妊娠早期吃不下饭怎么办?	(228)
287. 孕妇为什么要加强营养? 具体做法如何?	(229)
288. 适于孕妇的营养食物有哪些?	(230)
289. 不适于孕妇的食物有哪些?	(231)
290. 孕妇补充营养应注意些什么?	(232)
291. 孕妇偏食有什么危害?	(233)
292. 为什么吃素食的孕妇生的婴儿 会有脑损害?	(233)

293. 为什么孕妇需增加钙量? 哪些食物
含有丰富的钙? (234)
294. 为什么孕妇对铁的需要量增加?
哪些食物含有丰富的铁? (234)
295. 孕妇能喝茶、饮咖啡吗? (235)
296. 孕妇吸烟有什么危害? (235)
297. 孕妇酗酒对胎儿有何危害? (236)
298. 孕妇能吃兔肉、母猪肉吗? (237)
299. 妇女患妊娠高血压综合征时,
应该如何调整饮食? (237)
300. 患糖尿病的妇女妊娠以后应该怎
样控制饮食? (238)
301. 为什么哺乳期妇女吃得过咸不好? (239)
302. 产褥期的饭食有什么特点? (239)
303. 产后的饮食应如何安排? (240)
304. 哪些食物可以促进乳汁分泌? (241)
305. 产后乳汁不多可用哪些食疗方法? (241)
306. 产后的保健医疗食品有哪些? (242)
307. 为什么产妇吃红糖好? (243)
308. 乳母应多吃哪些营养品? (243)
309. 妇女怎样调配更年期饮食? (244)
310. 老年妇女的饮食有什么特点? (245)

八、中老年人的饮食与保健

311. 中老年人常有哪些不正常的营养状态? (247)

312. 中老年人的营养标准是什么?	(249)
313. 中老年人的饮食烹调如何讲究营养?	(250)
314. 中老年人多吃豆制品有什么好处?	(251)
315. 中老年人为什么要多吃素食?	(252)
316. 食物中的胆固醇很可怕吗?	(253)
317. 肥胖的人如何管理饮食?	(254)
318. 怎样调节老年人的饮食?	(254)
319. 老年人的营养应有什么特点?	(255)
320. 适宜于老年人的功能食品有哪些?	(256)
321. 适宜于老年人体重不足的饮食有哪些?	(257)
322. 老年人能否吃蛋黄?	(259)
323. 为什么说少盐益寿?	(260)
324. 为什么说老年人宜补钙?	(261)
325. 为什么说老年人宜食粥?	(262)
326. 老年人经常食醋有什么好处?	(263)
327. 老年人怎样食补才有益?	(264)
328. 为什么说老年人不宜偏食植物油?	(266)
329. 为什么过量饮食对老年人是有害的?	(267)
330. 老年人怎样喝牛奶?	(268)
331. 老年人多吃些大蒜和洋葱对健康长 寿有什么好处?	(268)
332. 哪些水果适合老年人食用?	(269)
333. 适合老年人防暑的饮料有哪些?	(270)
334. 老年人喝咖啡应注意什么?	(270)
335. 饮酒对老年人健康有无影响?	(271)
336. 吸烟对老年人有什么危害?	(272)

九、常见病症的饮食疗法

337. 胃及十二指肠溃疡的营养治疗
有哪些原则? (274)
338. 胃炎的营养治疗有哪些原则? (275)
339. 怎样安排痢疾病人的饮食? (276)
340. 结核病人的饮食有哪些要求? (277)
341. 冠心病病人的饮食要注意什么? (278)
342. 怎样管理糖尿病病人的饮食? (279)
343. 慢性胆囊炎病人的饮食有什么要求? (281)
344. 慢性胰腺炎病人的饮食要注意什么? (282)
345. 肝硬化病人的饮食有什么要求? (282)
346. 怎样安排肝炎病人的饮食? (283)
347. 慢性肾功能不全病人的饮食有何特点? (284)
348. 怎样安排痛风病人的饮食? (284)
349. 发热病人要求什么饮食? (284)
350. 贫血病人给予什么饮食? (285)
351. 痔疮病人的饮食要注意什么? (285)
352. 怎样安排高血压病病人的饮食? (286)
353. 腹泻病人的饮食要求有哪些? (287)
354. 便秘病人的饮食要求有哪些? (288)
355. 为什么癌症病人要少吃脂肪? (289)
356. 为什么癌症病人常吃含纤维素多
的食物好? (289)
357. 从饮食上如何防治肠寄生虫病? (290)
358. 咳嗽、咳痰时吃点什么好? (291)