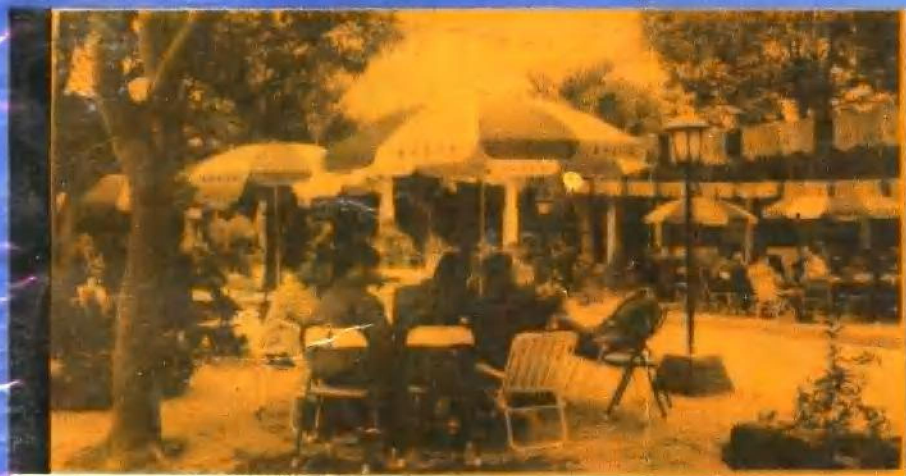


旅游营养学

郑向敏



51.4

[闽] 新登字 09 号

旅 游 营 养 学

郑向敏

*

厦门大学出版社出版发行

福建省新华书店经销

尤溪县印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 8.375 印张 3 插页 210 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数： 1—3000 册

ISBN 7—5615—0689—9/Z·14

定价：5.50 元

内 容 简 介

本书把旅游学与营养学联系起来,向旅游者及旅游饮食供给者介绍了与旅游活动特点,旅游者的生理状况以及旅游地环境、气候、季节等诸多因素有关的营养学理论及其应用问题。

全书共分九章,系统地叙述了旅游活动中的营养观与旅游者生理需求,旅游活动中的能量需求以及所需营养素分析,营养学理论在旅游饮食中的应用,旅游美食与酒水等内容。

本书知识性、适用性较强,可作为旅游专业必修课教课书,也可作为广大旅游者以及旅游从业人员的参考书。

作 者 简 介

郑向敏,1954年生,1978年毕业于厦门大学化学系。现任华侨大学旅游系副系主任,副教授。曾在国内外学术刊物发表学术论文近四十篇,编写校内教材三本,著书二部。

前 言

随着旅游业的蓬勃发展,旅游学科理论正在逐步形成、完善,并向其边缘学科发展。《旅游营养学》这本书的出版,就是这种学科理论发展的一个结果。

《旅游营养学》一书是作者在为旅游专业本科生开设“旅游营养学”课程的基础上撰写的。在为旅游系餐旅企业管理专业本科生上了三轮的“食品营养学”课程后,作者发现自己编写的,以及现有的许多食品营养学教材的内容已不能适应旅游专业学生对营养学知识的需求,因此萌发了撰写一本《旅游营养学》的念头。在自己编写的《食品营养学》教材的基础上,作者结合了旅游专业的特点,编写了《旅游营养学》校内教材,并以此在旅游专业本科生中开设了“旅游营养学”这门课程,授课后学生反映良好,一些院校同行及酒店同仁也对此教材给予极好的评价,故而将此书付以正式出版。

旅游是一种集食、宿、行、娱、购、游为一体的综合性的社会文化活动,食在旅游活动中居榜首地位。随着人民生活水平的提高,旅游者对旅游活动中与体质有关的食之营养,食之卫生越来越重视,越来越关心。如何结合旅游活动的特点,根据不同旅游者的具体状况,考虑到旅游地气候、环境、风俗、旅游季节等诸多因素,合理地组织安排旅游活动中的饮食,保证旅游者在旅游途中营养需要,达到旅游目的,已成为众多旅游者以及旅游饮食供给者所关注的问题。本书围绕此主题,把旅游与营养两个不同的学科联系在一起,以旅游活动特点为主线,讨论营养学理论及其在旅游饮食中的应用。全书分为四个部分,共设九章。第一、二章为第一部分,论述旅游活动中的营养美食观及现代旅游特点

与旅游者在旅游活动中可能产生的生理反应；第三、四章为第二部分，对旅游者的能量平衡问题及所需营养成分进行了分析；第五、六章为第三部分，主要探讨营养学理论在旅游饮食中的应用；第七、八章为第四部分，主要介绍旅游活动中的美食与酒水问题。最后部分为第九章，主要介绍旅游与饮食文化之关系。

在本书的撰写和出版过程中，福建武夷山庄刘彩华总经理，泉州中旅社林守昌总经理，泉州金泉酒店吴俊伟副总经理等专家同仁，不仅对本书提出了许多宝贵意见和建议，而且给予大力的支持和帮助。此外，在本书的出版中，永春县著名企业家苏新添先生，永春一中郑信顺夫人基金会也给予了大力的支持和帮助。作者借此表示衷心的感谢。

本书作为旅游营养学这一新学科的首部专著，在探索和尝试中必然存在着许多缺点、不足和不成熟之处，敬请广大读者批评指正。

郑向敏

1992. 12.

目 录

第一章 旅游营养美食观	(1)
第一节 旅游活动中的营养概念.....	(1)
第二节 现代旅游活动中的美食观.....	(4)
第二章 旅游的特点与旅游者的生理反应	(10)
第一节 现代旅游的特征	(10)
第二节 旅游活动中旅游者所产生的生理反应	(12)
第三章 旅游者的能量需求与平衡	(27)
第一节 旅游者的能量来源	(27)
第二节 决定旅游者热能需要量的因素	(28)
第三节 旅游者的热能需要量与供给量	(33)
第四章 旅游者所需营养成分分析	(39)
第一节 碳水化合物	(39)
第二节 蛋白质	(43)
第三节 脂肪	(51)
第四节 矿物质	(57)
第五节 维生素	(66)
第六节 水	(76)
第七节 纤维素	(81)
第五章 膳食类型、结构与旅游者营养	(84)
第一节 旅游者的膳食类型	(84)
第二节 中、美、日膳食结构比较	(95)
第三节 饮食习惯改变与旅游者健康.....	(106)

第六章 旅游者的膳食平衡与食品选择	(126)
第一节 旅游者的膳食平衡.....	(126)
第二节 各类食品营养价值分析.....	(131)
第三节 旅游者的食品选择.....	(142)
第四节 旅游者的简易配膳方法.....	(146)
第五节 旅游者的营养标准.....	(147)
第七章 旅游与美食	(150)
第一节 旅游与季节饮食.....	(150)
第二节 烹调加工与营养价值分析.....	(153)
第三节 宴席与营养.....	(160)
第八章 旅游活动中的酒、水	(164)
第一节 酒、水在旅游活动中的作用.....	(164)
第二节 旅游活动中的主要饮料分析.....	(166)
第九章 旅游、饮食与旅游活动中的饮食文化	(202)
第一节 旅游活动中饮食文化的概念与内涵.....	(202)
第二节 饮食文化的特殊性及其与旅游的关系.....	(205)
第三节 旅游活动中饮食文化的具体内容.....	(215)
第四节 旅游与饮食文化的传播和影响.....	(228)
附录	
一、中国菜肴中的“八珍”.....	(242)
二、中国著名土特产简表.....	(244)
三、各种活动的能量消耗率.....	(245)
四、常用食物成份表.....	(248)
五、部分食物氨基酸含量.....	(253)
六、历届评酒会评出的名酒.....	(255)

第一章 旅游营养美食观

旅游是人类社会发展到一定阶段所产生的一种独立而特殊的生活方式，是生活内容经过重新组合后在异地的再现。一切旅游活动都是由食、住、行、娱、游等活动所构成，人们通过旅游的各种活动来增强体质，扩大视野，增长知识和陶冶心灵。为达到此目的，人们在旅游过程中就非常重视与体质有关的饮食营养和与娱乐享受有关的美食。随着人民生活水平的提高和旅游活动的普及，这种重视程度也越来越深入，越来越现实。

第一节 旅游活动中的营养概念

旅游活动中的营养概念与饮食观念和美食观是不同的。旅游活动中的营养概念要求旅游者以及旅游饭店的饮食制作者应根据旅游活动的特点，根据旅游者的生理需求和饮食习惯，摄取或提供给能量适中、营养素齐全、新鲜优质、口味良好的膳食，以满足旅游者的生理需求，保证旅途顺利，达到旅游之目的。

强调旅游活动中的营养概念，注意饮食营养，对于旅游者而言，并非一件易事。许多旅游者认为在旅游活动中，只要能吃、爱吃、吃饱就能达到营养要求，而不注重膳食结构，不注意营养素的搭配。这种观念，显然不符合旅游活动中的营养概念。能吃、爱吃只是满足心理需求，却不一定符合旅游者的生理需求，能吃、爱吃容易产生偏食、超食，而偏食、超食的结果将导致营养不平衡而出现失重或超重。旅游者的生理需求随旅游活动的不同而变化。不同的旅游活动——登山、游泳、购物、坐火车；不同的环境变化，天山行与海南行，夏季游与冬季游等旅游环境不同，不同的

饮食习惯，不同的地理位置都会使旅游者发生不同的生理变化而带来不同的生理需求和不同的饮食营养要求。

长期以来，人们总把旅游活动看成是一种纯粹的游、玩过程，因而在旅游活动中很少有人重视饮食营养问题。有些人为了节省旅游开支，甚至在旅途中省吃节食，减少饮食费用。他们这样做的原因有二：一是游点中的饮食偏贵，游客认为花在饮食上的钱划不来；二是许多游点上的经济餐不完全符合饮食卫生标准，游客怕就餐会导致不卫生的情况，反对身体不利。尽管随着人民生活水平的提高，旅游活动中的饮食质量、饮食卫生以及饮食享受已受到人们的重视和追求，而且也出现了许多以饮食为主要目的的美食品赏团。但旅途中的合理饮食，旅游中的饮食营养概念仍未得到人们的重视和关注。旅途中，人们普遍对饮食卫生比较注意和重视，认为只要注意饮食卫生，防止由于饮食不卫生所引起的旅途不适，短暂的旅游过程中省吃节食，吃得差一些不至于引起营养不良和妨碍身体健康，即使造成了暂时的营养缺乏，旅游结束回家后再给予补偿也未必不可。这种指导思想促使人们在旅途中只注重游览不注重饮食，注重饮食卫生而不注重饮食营养。殊不知，旅途中注意饮食搭配、讲究饮食营养，对于解除旅途疲劳，恢复体力，增强抵抗力以及防止由于地理、气候、环境、饮食结构以及作息时间等变化而引起的旅途不适和疾病有着至关重要的作用。

众所周知，多数的旅游活动所需的能量属于中等体力活动以上的能量消耗，旅途中能量不足是造成旅游疲劳的最主要因素。因此，旅途饮食中注意热源质食物的摄取，以保证有足够的能量供给至关重要。从营养学角度上看，供给人体热能的热源质为碳水化合物、脂肪和蛋白质，三者的供热系数分别为 4，9，4，即每摄入 1 克的碳水化合物、脂肪、蛋白质分别可提供给人体 4，9，4 千卡的热量。在我国的饮食结构中，供热物质以碳水化合物为主，并

以 68%、18.5%、13.5% 作为碳水化合物、脂肪和蛋白质三者供热的比例最为合适。因此，对于我国旅游者而言，采用碳水化合物含量较高的食物（如面包、米饭、甜点）作为主食是旅途中既经济又比较符合饮食习惯、容易被接受的一种保证能量供给的途径。但是，考虑到旅途中饮食不便以及旅游活动量大等特点，在旅途饮食中应适量增加脂肪的饮食比例，以减少胃容量和提高供热系数，增加饱腹感，以保证旅途中能量的需求和各种营养素的提供。

旅游活动是一种肌肉收缩，四肌活动频繁的过程。因此，游客在旅途中经常感到四肌乏力，肌肉酸痛。注意饮食搭配和营养素的摄取，可以避免或减缓这种现象的发生。营养学家认为，人体的肌肉总是浸泡在间质液中，肌肉的收缩和放松功能是依靠体内的钙、钾、钠、镁来达到。矿物质钙刺激了肌肉的收缩，而钾、钠、镁则促使肌肉舒张。旅途中的活动过程是由一系列间歇的、频繁的肌肉收缩与松弛过程所组成。因此，旅客在旅途的饮食中应注意提高 Ca、K、Na、Mg 等矿物质的摄入量，以避免由于缺乏这些物质造成肌肉收缩与舒张失调而导致肌肉酸痛。含 Ca、K、Na、Mg 等矿物质质量较高且便于旅游者食用的食物有：蛋类食品、豆类食品，榨菜，绿叶蔬菜，水果和矿泉水等。

旅途中游客常出现的“上火”、“大便秘结”也与旅途中饮食结构和营养素摄取息息相关。“上火”和便秘是人体处在应激状态下所反映出来的一种征兆。旅游者在旅游活动中常处于精神兴奋紧张，心理情绪比较不稳定，睡眠不足和作息时间不规则等应激状态。加之旅途中活动量大，体内新陈代谢加剧，出汗多，饮水量少，体表水分蒸发散失多等，则造成体液不平衡而出现尿液少而黄，食欲减退，舌苔黄糙等“上火”现象；旅途中饮食不规则，精细食品多，粗纤维少，水分供给不足则是产生便秘的主要原因。因此，旅游者在旅途中除了要保持轻松愉快，注意情绪、睡眠的调节，防止出现应激状态外，在旅途的饮食中应注意饮食卫生和

营养，增加营养素的摄入量，饮用足够的水分特别是茶水或矿泉水，以避免体液失衡。同时，注意多食用一些蔬菜、水果，以保证供给机体丰富的纤维素和维生素 C。纤维素的增多使粪便软化而防止出现便秘。

旅游过程中免不了要乘车、船，而车、船的颠簸和晃动也会使游客产生疲劳和胃肠的不适。此外，旅游活动中由于异地气候的变化，饮食结构改变，水质不同等也容易使游客产生“胀气”、“腹响”等消化不良、胃肠不适等现象。等等这些都与旅途中的饮食食品选择，营养结构合理与否有关。因此，加强旅游活动中的饮食营养概念，在旅途的饮食中既强调饮食卫生又注意饮食营养，既不暴食暴饮也不胡乱应付，是旅游者在旅游活动中所应重视的问题，也是旅游服务者应该想到和重视的问题。

第二节 现代旅游活动中的美食观

旅游活动中的饮食过程除了为旅游者提供营养成份，满足旅游者的生理需求外，另一个很大的功能是满足旅游者的心理需求和享受要求。

旅游时的饮食有其特殊性。任何人也不能给旅游者规定食谱，也不能把符合科学配比的选择强加给游客。科学烹调虽好，但如果不受到喜爱也是白费。就因为旅游的饮食有其特殊性，提倡旅游活动中的美食观才显得如此重要。现代旅游活动中的美食观提倡旅游活动中的饮食要有一定的气氛和环境，刻意进食中的环境、心情、器具等美学，讲究菜肴的“色、香、味、型、器、质、养、净”，使旅游者在饮食过程中能得到身心和精神的享受和满足。

一、中国烹饪美学与旅游活动中的美食

我国地广物博，美味食品万千，到我国旅游的外国游客无不

为我国各地的美味食品所折服，所感叹！美食必需有美的烹饪。我国的烹饪艺术之精美，之变化万千使得我国的各式菜肴能以其“食、香、味、形、器、质”等特点称雄于世界食林，并吸引着广大中外游客，成为许多美食品赏团的必赏食品。我国的烹饪所体现出的——自然美与艺术美的巧妙结合，形态美与质地美的和谐统一，实体美与意境美的有机交融等特点与现代旅游活动中的美食观是合拍的。

自然美与艺术美的巧妙结合，使旅游者在饮食过程中获得了视觉的愉快与享受。中国菜肴中色与型方面对自然美和艺术美的结合是最为巧妙的。菜肴原料单一的黑、红、黄、紫、绿本色的自然美，经过烹调时的艺术加工，使其或淡或浓、或明或暗、或重或轻，变化多端。色彩对比鲜明，五彩缤纷的美的形象正是旅游中美食所追求的视觉享受。中国菜肴之形，有以自然原型取胜，也有以艺术造型夺人，更多的则是自然与艺术型的结合。创造出和谐统一的崭新形象，如三套鸭、蛋美鸡、烧乳猪等。有造型冷盘、有平面图案，也有立体雕塑，有完形整料，也有散碎零件，有整齐划一，也有参差不齐，有块粒条丝，也有曲线圆直。如此美食乃是一大享受！

形态美与质地美的和谐统一是旅游活动中美食所刻意追求的。我国烹饪讲究形质兼美，表里一致。“金玉其外，败絮其中”不为美食者所取，亦非我国之美食！在我国菜肴中，色和形是外在美，而香、味、质感和营养卫生则是菜肴的内在美、质地美。在我国的烹饪艺术中，讲究本味调味，有通过“水火既济”之术来“灭腥去臊除膻”，也有通过扬善、烘托之术来突出美味和香味；有重本味独味，强调“一物献一味”，也有重味之复合，讲究各味之调和，使美食者能体验出美食之味“鼎中之变，精妙万千”。菜肴的质感美则是美食家的口感之美妙享受，咬不动的东西，你不会感到有“美”的存在，一般咬得动的东西，你也只能在嚼的过程

中享受其“味美”而难与体觉出其“质美”。只有在品赏美食中你才会体验到“这肉烧得好嫩!”、“这东西炸得好酥!”之质的美感，这就是美食中所强调的“质感”。

实体美与意境美的有机交融使旅游者在美食过程中获得了身心和精神上的享受和满足。实体美和意境美之水乳交融是我国烹饪高级艺术境界的体现。融实体美和意境美为一体的我国菜肴不仅给予食者丰富的想象，激发其强烈的兴趣，也使中外游客产生了深刻的印象，留下了难忘的、美的记忆。美食的实体美与意境美之交融是多方面的：

1. 美食与美名。我国菜肴命名十分注重意境之美，力求通过美名把食者的美感引向新的意境。命名手法有虚有实，也有虚实并举，喻意引申，借题发挥。记实的菜名直观明了，如干烧白菜，红烧鲤鱼；冠以地名人名的菜肴、地方特色浓厚，如：北京烤鸭，文思豆腐，东坡肉。借用诗情画意命名的菜肴诗意更浓，如：白鹭上青天，黄莺穿绿柳等；采用历史掌故，神话传说命名的菜肴别有趣味，如：佛跳墙，叫化鸡等。除此之外，把红烧羊肉称三羊开泰，马蹄肉饼叫春风得意，发菜炆猪舌日发财顺利，如此种种，美食美名，饮食与文化艺术融为一体，生理和精神同时获得享受。

2. 美食与美境。美食之美的意境，包括进食中的时、空、地、人、物等因素，即在饮食过程中讲究良辰、美景、情趣、可人、协调。良辰吉日、触景生情可增进饮食情趣，敞厅雅座，水榭草堂、花前月下、山间水边，得自然清静之趣，皆是进食佳处。进食期间，服务员皆是“可人”，有容有艺，仪表恭端与周围环境，气氛相称。礼貌待客，笑脸相迎，热情相待，使食者有宾至如归之感受。进食时心情舒畅，宾主情融一体，此仍意境美也。席间便谈，海阔天高，或吟诗、或娱乐、溶五洲朋友于一桌，如此等等皆为美食之美境。菜肴的“色、香、味、形、养、净”俱佳，是美食

的小意境美；时、空、地、人、物皆宜则是美食之大意境，大小意境相依，小体之食与大千世界之自然相映成趣，美食者既有五官、生理上的享受与满足，又得精神、情趣上之娱乐、满足，美哉，食也！

3. 美食与美器。美食与美器的和谐、统一也是美食的实体美与意境美之交融的一个方面。器之美包括器本身的美和器与饌肴配合的美。中国烹饪中的美器，讲究和谐之美，一肴一饌与一碗一盘之间的和谐，一席肴饌与一席餐具饮器之间的和谐，采用对比、烘托、线条、意境、修饰等法使食与器和谐、统一，一盘一碟，各显其美。中国烹饪中的美器，也注重精巧之美。菜肴色、味、形的精巧与餐具的巧妙配合。四川的“九色攒盒”，盒子形圆色黑，九格内分装加工成丁、丝、块、条、片等形的，五彩缤纷，荤素兼有的冷菜，就是菜肴精巧与餐具巧妙配合的一个范例。美食的器之美，还表现在其古朴之美。质朴，粗犷并带有古风是我国民间饮食的重要特点，九十年代风靡我国各地的火锅就是一例。火锅兼炊具、餐器于一体，与色、香、味、形齐全的烫涮食品和谐相照，食者共饮一锅、津液交流、不拘礼仪，质朴、粗犷并带有古风。

4. 美食与风格。我国的美食有一个典型的风格：“和”。中国传统的人生哲学推崇中庸之道，提倡“和为贵”精神，旅游活动中的美食过程也默守着“和为贵”的原则。吸引广大游客，以“色、香、味、形”为传统特点的中国菜肴就是讲究原料之调和，五味之相生，以愉悦各种感官为目的，注重整体效果，丰富而又和谐，多样而又统一的“和为贵”的典范。中国旅游活动中的饮食过程——四海皆知己，五洲同桌饮，来自天南海北的各地游客同坐一桌共进菜肴，津液交流，共享芳香的饮食方式，也是一种集体感情交流，“和为贵”的典型反映。我国地域广阔，自古以来，饮食上就形成许多各自不同的风格和口味。我国一向有“南米北

面”之饮食习惯，在口味上又有“南甜北咸、东酸西辣”之别。就地方名肴而言，我国有八大菜系，十大菜系之分，不同的菜系也有不同的风格：鲁菜重咸鲜，讲究清鲜；川菜重麻辣，讲究“一菜一格、百菜百味”之变化；江苏菜讲究口味平和，咸甜适中，南北皆宜；粤菜重甜酸，讲究清鲜、嫩滑、脆爽；闽菜重甜酸，讲究清淡，细腻；浙菜讲究鲜美滑嫩，脆软，清爽；皖菜重油、重色、重火功，讲究色浓、酥烂，口重；湘菜讲究香、鲜、辣、软、嫩并重；京菜重脆、酥、香、鲜，讲究浓厚烂熟；沪菜重原味，讲究汤卤醇厚、浓油赤酱。我国是个多民族聚集的地区，不同民族的美食也有自己独特的风格：回族的素食以清、净、香、甜、雅著称；维吾尔族的羊肉串、烤全羊以不膻不腥、焦嫩鲜脆可口引人；藏族的酥油茶味甜、醇香；蒙古族的手把肉味鲜、滑嫩，清淡可口；朝鲜族的泡菜清新鲜嫩、香甜酸辣咸，五味俱全；傣族的昆虫食花样繁多，香味浓烈。

二、习惯食品与异域食品，享受型饮食与美食

旅游是生活内容经过组合后在异地的重现。因此，习惯食品与异域食品、一般饮食与特种饮食也可构成旅游活动中的美食。

对于旅游者而言，该居住地的饮食习惯，常用的饮食食品则为旅游者的“习惯食品”，这些习惯食品也可能出现在非居住地的异地而成为全国性、世界性的“习惯食品”。例如，米饭、面食、鸡、鸭禽肉等，均属于全球性的“习惯食品”。“习惯食品”是组成美食的主要成份，因为这些食品为人们所接受，为人们所喜好。旅游目的地或旅游中转地所生产，具有地区特色的食品则是旅游者的“异域食品”。“异域食品”带有地方饮食习惯的风格，从食品的口味、形状等及营养成份上都有别于旅游者的“习惯食品”。“异域食品”也是组成旅游美食的重要部分，因为这些食品对旅客而言具有新鲜感，并带浓厚的地方特色而引诱游客去品赏。例如，

广州的蛇羹，蒙古包中的奶油茶，新疆的羊肉串，对广大中外游客都具有强烈的诱惑力，到该地旅游的游客都以能亲口品尝到此美食为快，这就是“异域食品”具有的美食性。

一般饮食是旅游者习惯性的、日常所采用的饮食，对于旅游者而言，一般饮食也可构成美食。长期旅游在外的游客在异地他乡若能品尝到一顿美味可口的家乡菜肴，无疑是一种美的享受。特种饮食一般都具有明确的目的性。或因健康要求，或出自于宗教信仰，或因个人爱好，或因特种需要所指定的饮食均可属特种饮食。某些特种饮食也可构成美食，例如，药膳素食就在旅游活动的美食中占有不可低估的地位。

美食属于享受型的饮食，但美食与当今许多人所体会的享受型饮食大相庭径。当今许多人认为的享受型饮食的共同特点是：标新立异，肴饌丰富，追求名贵食品、精细食品，注重花样品色，讲排场，论贵昂……，这种饮食观念，与现代美食观格格不入。这种饮食，不是美食而是暴食，不是美的享受而是金钱的显耀。现代美食观刻意进食环境、心情、器具、气氛和美感，注重菜肴的色、香、味、形、养、净，讲究粗细食品搭配、营养卫生，数量适宜，提倡简单实际，以饱腹，营养为主题，以精神美、物质美、自然美、艺术美、形态美、质地美、意境美为享受。因而真正的美食是享受、文明、健康之结合，是心理与生理的满足！

第二章 旅游的特点与旅游者的生理反应

旅游是一项综合性的文化活动，是人类社会发展到一定阶段所产生的一种独立而特殊的生活方式，是生活内容经过重新组合后在异地的再现。旅游具有其行业特征，不同的旅游活动有其不同的特点，不同的旅游活动对旅游者的生理影响也不同。研究旅游活动中的营养问题，必须先讨论旅游的特点以及旅游者在不同的旅游活动中所产生的生理反应。

第一节 现代旅游的特征

现代旅游具有以下五个特征：

一、综合性

综合性是现代旅游的基本特征。食、住、行、游、娱、购的活动必须综合在一起，任何单独一项活动都不能构成旅游。因此，现代旅游中的营养问题，就必须考虑到由此综合性活动为旅游者带来的各种不同的生理反应和生理需求，以满足旅游者对这些综合性活动的生理需求。

二、大众性

现代旅游已普及到各个阶层，人民大众已成为旅游的主要客源。旅游已不再由少数富裕阶层所独享。旅游的主体涉及到各种职业的男男女女，旅游面向大众也要求旅游活动中的营养问题、营养概念面向大众，并为大众所接受。旅游的大众化使旅游者既有男女老少，也有老弱病残，既有学生、干部，也有工人农民。年