

饮食营养

1000

是题

YIN SHI YING YANG

各种营养素与人体健康的关系
饮食与预防疾病
常用食品的营养含量
每日膳食中营养素供给量

江西省营养学会编著

江西科学技术出版社



前 言

食品不仅是人类赖以生存的物质基础,而且对人的生长与健康起着至关重要的作用。科学实践证明,在人们的日常生活中,吃得营养、卫生、科学,就能保障正常生长发育,体质健壮,益寿延年;反之,则有害健康,甚至会危及生命。

为了提高广大人民群众的营养卫生知识水平,通过合理安排饮食防病治病、自我保健,我们编写了这本《饮食营养 1000 题》。本书从基础营养、公共营养、临床营养和食品卫生方面,着重介绍了各种营养素与人体健康的关系,饮食与疾病,特殊人群营养,以及各种食品的营养与卫生知识,食物中毒等,适于广大群众、医务人员、卫生防疫人员、教师、食品行业人员等阅读参考。

参加本书编写的有:江西医学院、江西农业大学、南昌大学等大专院校的教授、讲师;省、市、县医院、卫生防疫站和妇幼保健等单位的主任医师、主管医师、专家及专业人员。

由于编者水平有限,缺点、错误在所难免,敬请读者批评指正。

该书还有续本。

编 者

主 编	吴树朴	沈善炎	张令达	
编 者	王艳平	刘延江	刘爱菊	刘 锋
	甘启芦	沈善炎	周永昌	吴树朴
	胡水云	段智良	高荫愉	徐艳钢
	桂曼今	张令达	张公媛	张临生
	张德生	梁法超	杨 云	黄云从
	陈福亮	钱绍中		

目 录

蛋白质 张令达

1. 蛋白质对人体有哪些重要作用? (1)
2. 什么是必需氨基酸和非必需氨基酸? (1)
3. 人体长期缺乏蛋白质可以导致什么后果? (1)
4. 供给人体蛋白质的主要食物有哪些? (2)
5. 蛋白质有什么新的营养来源? (2)
6. 何谓蛋白质的互补作用? (2)
7. 完全蛋白质和不完全蛋白质有什么不同? (3)
8. 为什么各种必需氨基酸不但数量足够而且要求比例适当?

..... (3)

9. 植物蛋白与人体健康的关系 (3)
10. 大豆蛋白为什么有降低胆固醇的功能? (4)
11. 膳食蛋白质合适的供给量是多少? (4)
12. 人体对各种必需氨基酸的需要量应如何估计? (4)

脂类 张令达

13. 脂类的主要生理作用有哪些? (5)
14. 必需脂肪酸对人体有什么重要作用? (5)
15. 膳食中脂肪来源有哪些? (6)
16. 什么样脂类营养价值高? (6)
17. 亚油酸最好的食物来源是什么? (6)

18. 胆固醇对人体有何重要生理功能? (7)
19. 必需脂肪酸的缺乏可导致什么后果? (7)
20. 必需脂肪酸缺乏的原因 (7)
21. 脂类的合适供给量是多少? (8)
22. 如何预防油脂中营养素的破坏和有毒物质的产生? ... (8)
23. 食物中胆固醇摄入过多或过少对人体健康
有何不利作用? (8)

碳水化合物 张令达

24. 碳水化合物有什么生理功能? (9)
25. 碳水化合物有哪几类? (10)
26. 膳食纤维有什么生理功能? (10)
27. 膳食纤维为什么能降低大肠癌的发病率? (10)
28. 膳食中碳水化合物多少比例较为合适? (10)

热能 张令达

29. 热能的重要意意是什么? (11)
30. 人体的热能为什么要维持平衡? (11)
31. 基础代替的影响因素有哪些? (12)
32. 人体热能需要的测定方法有哪几种? (12)

维生素 梁法超

33. 为什么在某些精制或加工的食品中要添加
维生素? (13)
34. 脂溶性维生素与水溶性维生素有何不同? (13)
35. 为什么夜盲症患者要多吃动物肝脏和新鲜
深色蔬菜? (14)
36. 为什么有些儿童会发生佝偻病? (14)
37. 为什么说阳光是治疗佝偻病的最好方式? (15)

38. 维生素 D 制剂能否长期大量服用?	(15)
39. 维生素 D 的食物来源有哪些?	(16)
40. 维生素 K 缺乏的原因和症状如何?	(16)
41. 脚气病是什么原因引起的?	(17)
42. 导致身体缺乏硫胺素的原因有哪些?	(17)
43. 如何预防脚气病的发生?	(18)
44. 为什么有的人会“上火”?	(18)
45. 核黄素为什么容易缺乏?	(19)
46. 缺乏核黄素会出现哪些症状?	(19)
47. 维生素 B ₁₂ 的缺乏原因和症状	(19)
48. 维生素 B ₆ 缺乏的临床问题	(20)
49. 维生素 C 能否预防和治愈感冒?	(21)
50. 维生素 C 缺乏会出现什么症状?	(21)
51. 维生素 C 对人体的生理作用	(22)
52. 如何保存食物中的维生素 C?	(22)
53. 维生素 C 的来源	(23)
钙、磷、铁	王艳平
54. 钙在人体内有哪些生理功能?	(23)
55. 影响钙吸收利用的膳食因素有哪些?	(24)
56. 钙缺乏对人体有哪些危害?	(24)
57. 如何预防钙的缺乏?	(24)
58. 磷与人体健康有何关系?	(25)
59. 铁与人体健康的关系	(25)
60. 缺铁性贫血的症状和体征有哪些?	(26)
61. 缺铁性贫血可分哪几个阶段?	(26)
62. 动物性食品所含铁与植物性食品所含铁	

有何不同?	(26)
63. 影响膳食中铁吸收利用的因素有哪些?	(27)
64. 如何预防婴幼儿缺铁性贫血?	(27)
65. 如何预防孕妇缺铁性贫血?	(28)
66. 如何预防老年人缺铁性贫血?	(28)
锌、硒等微量元素	徐艳纲
67. 哪些是微量元素, 主要作用是什么?	(29)
68. 锌有什么生理学作用?	(29)
69. 铜有什么生理功能?	(29)
70. 铜需要量是多少?	(30)
71. 硒有什么生理作用?	(30)
72. 铬有什么生理功能?	(31)
73. 碘在人体内以什么形式存在? 有何生理功能?	(31)
74. 哪些食物富含碘?	(32)
75. 镁在人体内以什么形式存在? 有何生理功能?	(33)
76. 氟有什么生理功能?	(33)
77. 钴有什么生理功能?	(34)
78. 钼有什么生理功能?	(34)
79. 锰有什么生理功能?	(35)
80. 锡有什么生理功能?	(35)
81. 镍、钒、锶有什么生理功能?	(36)
食品污染及危害	张临生
82. 如何防止食品的腐败变质?	(36)
83. 如何用感官指标确定食品腐败变质?	(37)
84. 霉菌和霉菌毒素污染食品的危害有哪些?	(37)
85. 如何预防黄曲霉毒素的危害?	(37)

粮食及其制品 刘廷江

86. 杂粮的营养价值如何? (38)
87. 长期食用精米精面好吗? (38)
88. 粮食被农药污染了怎么办? (39)
89. 黄曲霉毒素 B₁ 污染了粮食怎么办? (39)
90. 何谓黄变米、黄粒米及灰变米? (40)
91. 怎样防止产生黄粒米? (40)
92. 为何在柏油马路上晒粮不好? (41)
93. 大米返潮生虫后可以曝晒吗? (41)
94. 家庭贮粮如何防虫? (42)
95. 家庭贮米生虫怎么办? (42)
96. 家庭贮存面粉生虫如何处理? (43)
97. 你知道淘米的学问吗? (43)
98. 烹调对粮食中维生素的影响如何? (44)
99. 白馒头与漂白剂有关吗? (44)
100. 吃隔夜米饭为何会中毒? (45)
101. 毒麦为何会引起中毒? (45)

肉、鱼 杨 云

102. 死畜肉能食用吗? 如何鉴别? (46)
103. 食用“米猪肉”有何危害? (46)
104. 经常吃腌制肉好吗? (47)
105. 发黑的猪肉能食用吗? (47)
106. 畜肉越新鲜味道越鲜吗? (48)
107. 怎样食用熏烤食品好? (48)
108. 怎样识别肉类检疫印章? (49)
109. 为什么贮肉不宜反复解冻? (49)

110. 为什么冻肉会长霉？	(50)
111. 如何识别变质烧鸡？	(50)
112. 如何处理有肿物的禽肉？	(51)
113. 腌制鱼肉可否冷冻存放？	(51)
114. 鱼类等水产品有哪些卫生问题？	(52)
115. 为何死甲鱼和死蟹不能吃？	(52)

禽蛋 周永昌 杨 云

116. 鲜蛋有何特性？	(53)
117. 怎样鉴别蛋是否新鲜？	(54)
118. 怎样冷藏鲜蛋？	(54)
119. 为什么冷藏的鸡蛋不能久放？	(55)
120. 怎样烹调蛋才科学？	(55)
121. 为何死胎蛋不能吃？	(56)
122. 鹌鹑蛋有哪些营养？	(56)
123. 红壳蛋比白壳蛋补吗？	(56)
124. 孵化鸡蛋的营养价值比鸡蛋高吗？	(57)
125. 生鸡蛋比熟鸡蛋补吗？	(57)
126. 一天吃多少蛋最合适？	(57)
127. 多吃鸡蛋会引起冠心病吗？	(58)
128. 皮蛋的营养价值如何？	(58)
129. 怎样进行皮蛋的品质鉴别？	(58)
130. 食用皮蛋会引起铅中毒吗？	(59)
131. 吃皮蛋会引起沙门氏菌中毒吗？	(59)

蔬菜、水果 沈善炎

132. 蔬菜的种类及其营养价值如何？	(60)
133. 怎样食用蔬菜最有营养？	(60)

134. 为何蔬菜也要搭配着吃？	(61)
135. 哪些蔬菜含核黄量最高？	(61)
136. 吃野菜有何益处？	(62)
137. 蔬菜入火锅应注意什么？	(62)
138. 用微波炉烹调蔬菜好吗？	(63)
139. 腌制蔬菜有哪些卫生要求？	(63)
140. 怎样处理被农药污染的蔬菜？	(64)
141. 你了解蘑菇吗？	(64)
142. 怎样炒出碧绿鲜嫩的菠菜？	(65)
143. 苦瓜为何受人喜爱？	(65)
144. 常吃苋菜对健康有何好处？	(66)
145. 化肥生发豆芽为何吃不得？	(66)
146. 辣椒为何不宜吃得过多？	(67)
147. 为什么不宜空腹生吃大蒜？	(67)
148. 金针菇比蘑菇更有营养吗？	(67)
149. 黄豆吃得越多越好吗？	(68)
150. 为何夏秋季节宜吃藕菜？	(68)
151. 发芽土豆煮熟就能吃吗？	(69)
152. 吸烟者为何要多吃蔬菜水果？	(69)
153. 水果能代替蔬菜吗？	(70)
154. 你相信吃水果会送命吗？	(70)
155. 你知道吃水果的最佳时间吗？	(71)
156. 吃什么果子能长寿？	(71)
157. 菠萝有何特殊功效？	(72)
158. 苹果为何既能通便又能止泻？	(72)
159. 为何荔枝不可连续多吃？	(73)

160. 菱角和荸荠为何不可生吃？	(73)
161. 消毒蔬菜瓜果选用哪种方法好？	(74)
162. 为什么吃甘蔗要讲究卫生？	(74)
163. 吃些硬果类食品好吗？	(75)
食用油脂	刘廷江
164. 怎样识别食用油脂质量？	(75)
165. 哪种油脂更易被人体消化？	(76)
166. 含维生素 E 丰富的食油有哪些？	(76)
167. 有无含低胆固醇的动物油？	(77)
168. 食用动物油越少越好吗？	(77)
169. 芝麻油为何能推迟衰老？	(78)
170. 香油辨伪简易办法	(78)
171. 如何肉眼鉴别食用与非食用棕榈油？	(78)
172. 烹调胡萝卜为什么要多用点油？	(79)
173. 炒菜时为什么油温不宜过高？	(79)
174. 如何掌握烹调油温？	(80)
175. 热锅冷油为何是最佳炒菜火候？	(80)
176. 油炸对食品有何影响？	(80)
177. 如何控制油脂的热氧化作用？	(81)
178. 怎样减少油炸食品的危害？	(81)
179. 为何不能吃粗制棉籽油？	(82)
180. 为什么要严禁用烂花生炸油？	(82)
181. 酸败油脂的特征是什么？	(83)
182. 防止植物油脂酸败的措施有哪些？	(83)
183. 酸败油脂如何处理？	(84)
184. 怎样延长猪油的保存期？	(84)

185. 怎样保持小磨香油的香味?	(84)
186. 高温加热后的食油能贮存吗?	(85)
187. 油炸方便面为什么不宜久存?	(85)
188. 怎样洗涤食油容器?	(86)
189. 你知道家庭贮油的科学方法吗?	(86)
奶及奶制品	甘启芦
190. 鲜奶的营养价值如何?	(87)
191. 什么是还原奶和混合奶?	(87)
192. 生鲜奶为何要进行消毒后才能销售?	(88)
193. 如何对奶粉质量进行感官检查?	(88)
194. 如何识别掺假奶粉?	(88)
195. 麦乳精能代替奶粉吗?	(89)
196. 如何识别市售劣质麦乳精?	(89)
197. 喝酸奶有益健康吗?	(89)
198. 如何鉴别奶油质量的优劣?	(90)
199. 干酪的营养价值如何?	(90)
饮料	甘启芦
200. 什么是软饮料?	(91)
201. 软饮料的营养价值如何?	(91)
202. 碳酸饮料对人体的生理功能如何?	(92)
203. 儿童饮用可乐型饮料好吗?	(92)
204. 天然矿泉水的营养价值如何?	(93)
205. 豆奶的营养价值如何?	(93)
206. 变质豆奶为何会结块?	(93)
207. 为何含乳饮料与果汁饮料不宜混饮?	(94)
208. 如何识别变质饮料?	(94)

209. 儿童常饮配制乳酸饮料好吗?	(94)
210. 为何儿童不宜饮用加药保健饮品?	(95)
酒类	甘启芦 段智良
211. 饮酒对人体有益还是有害?	(95)
212. 白酒质量的简易识别方法有哪些?	(96)
213. 啤酒的营养价值如何?	(96)
214. 啤酒的度是指酒度吗?	(97)
215. 如何鉴别啤酒的优劣?	(97)
216. 什么是啤酒浑浊变质的常见原因?	(97)
217. 变质啤酒可能产生哪些异味?	(98)
218. 瓶装啤酒的保存方法有哪些?	(98)
219. 超保质期的啤酒能喝吗?	(98)
220. 怎样识别变质黄酒?	(99)
221. 你知道葡萄酒的营养价值吗?	(99)
222. 如何鉴别果酒质量?	(99)
调味品	段智良
223. 识别酱油优劣的简易方法	(100)
224. 酱油的颜色是否越深越好?	(100)
225. 酱油生白是怎么回事?	(101)
226. 如何防止酱油生霉?	(101)
227. 低盐酱油是否有益健康?	(102)
228. 家庭购买及贮存酱油须注意什么?	(102)
229. 如何鉴别食醋的质量?	(102)
230. 酱的基本生产工艺如何?	(103)
231. 制酱生产过程应注意什么?	(103)
232. 味精的质量规格有哪几种?	(103)

233. 味精对人体有何生理作用?	(104)
234. 每人每天摄入多少食盐为好?	(104)
235. 食盐的卫生要求有哪些?	(104)

食品保藏 陈福亮

236. 冰箱保存食品应注意哪些问题?	(105)
237. 糖渍为什么能保存食品?	(105)
238. 盐腌食品须注意什么问题?	(106)
239. 脱水保存食品应注意哪些问题?	(106)
240. 何谓巴氏消毒?	(107)
241. 辐照保存食品有哪些好处?	(107)
242. 辐照食品安全吗?	(108)
243. 烟熏保存食品的方法好吗?	(108)

食品添加剂 陈福亮

244. 为何要使用食品添加剂?	(109)
245. 怎样使用食品添加剂?	(109)
246. 我国禁用的食品添加剂主要有哪些?	(110)
247. 我国允许使用的合成色素有哪些?	(110)
248. 如何正确使用人工合成色素?	(110)
249. 多吃糖精好吗?	(111)
250. 腌肉加硝盐好吗?	(111)

食物中毒 张临生

251. 常见的食物中毒有哪几种?	(112)
252. 发生食物中毒后该怎么办?	(112)
253. 细菌性食物中毒的常见原因是什么?	(113)
254. 沙门氏菌食物中毒有哪些表现?	(114)
255. 葡萄球菌食物中毒是怎样引起的?	(114)

256. 为什么肉毒菌中毒的后果严重?	(114)
257. 如何预防志贺氏菌食物中毒?	(115)
258. 有毒动植物食物中毒是怎样发生的?	(115)
259. 鱼类引起的组胺中毒是怎么回事?	(116)
260. 毒蕈中毒有哪些临床表现?	(116)
261. 哪些蔬菜可引起食物中毒?	(117)
262. 亚硝酸盐中毒有什么症状?	(117)
263. 为何霉变甘薯不能食用?	(118)
264. 吃了霉变甘蔗会中毒吗?	(118)
265. 如何预防蔬菜有机磷农药中毒?	(118)
266. 食用“油哈”食品会引起中毒吗?	(119)
267. 白酒甲醇中毒为何引起失明?	(119)
婴幼儿营养与食品	钱绍中
268. 获得合理营养, 对孩子来说有什么重要性?	(120)
269. 你知道婴儿每天要供给多少营养素?	(120)
270. 1~6 岁儿童每天如何估算食物量?	(121)
271. 儿童膳食品种应怎样多样化?	(121)
272. 儿童的热能需要有什么特点?	(122)
273. 如何根据儿童的需要选择糖类?	(122)
274. 儿童蛋白质的供给量有什么要求?	(123)
275. 儿童膳食中蛋白质的比例有什么要求?	(123)
276. 怎样为小儿选择优质蛋白食物?	(123)
277. 儿童蛋白质不足和过多有什么害处?	(124)
278. 儿童膳食对脂肪有什么要求?	(124)
279. 儿童膳食中的脂肪如何选择?	(125)
280. 儿童供给维生素 A 应注意什么?	(125)

281. 儿童供给 B 族维生素应注意什么?	(126)
282. 儿童维生素 C 的供给应注意什么?	(126)
283. 儿童膳食中应格外重视哪几种无机盐?	(127)
284. 孩子膳食中缺钙怎么办?	(127)
285. 儿童膳食中钙与磷的比例如何调配为好?	(128)
286. 母乳喂养有什么优点?	(128)
287. 为什么不要放弃吸吮初乳?	(129)
288. 怎样安排 1~2 个月婴儿的饮食?	(129)
289. 怎样安排 3~4 个月婴儿的饮食?	(130)
290. 3~4 个月的婴儿喂养应注意什么?	(130)
291. 怎样安排 5~6 个月婴儿的辅食?	(131)
292. 怎样安排 7~9 个月婴儿的辅食?	(131)
293. 怎样为 9~11 个月婴儿安排辅食?	(132)
294. 如何安排断奶末期的婴儿食物?	(132)
295. 什么叫“母乳代用品”和“补充食品”?	(133)
296. 你知道按国家标准生产的两种不同断奶配方 食品的营养特点吗?	(133)
297. 断奶期食品是否都要营养强化?	(134)
298. 家庭自制婴儿配方食品的基本要求	(134)
299. 你知道自制鸡蛋米粉的方法吗?	(135)
300. 自制鸡蛋米粉的食用方法	(135)
301. 为什么单纯用牛、羊奶喂养婴儿易患贫血症?	(136)
302. 牛奶能不能真正“母乳化”?	(136)
303. 为儿童选购强化食品应注意什么?	(136)
304. 为什么说铁强化糖果不是理想的儿童强化食品?	(137)

305. 如何预防小儿营养不良?	(137)
306. 给幼儿订食谱应注意什么?	(138)
307. 婴幼儿辅食添加应注意什么原则?	(138)
308. 怎样给婴儿添加鲜桔汁?	(139)
309. 家庭怎样制作菜水、菜泥和碎菜?	(139)
老年人的营养	吴树朴
310. 营养与长寿有关系吗?	(140)
311. 老年人的饮食应怎样合理安排?	(140)
312. 老年人应吃些什么食物? 应吃多少?	(141)
313. 说维生素E有抗衰老作用,有何根据?	(141)
314. 为什么老年人饮食中蛋白质的含量不能少, 而且质还要高?	(142)
315. 老年人易患的腰背痛与饮食有关系吗?	(142)
316. 为什么人到中、老年易发生肥胖? 如何预防?	(142)
317. 肥胖的最好治疗方法是什么?	(143)
318. 通过饮食减肥应注意什么?	(143)
319. 为什么老年人容易发生便秘? 如何通过饮食 防治便秘?	(144)
妇女营养	桂曼今 俞 红
320. 青春期为为什么要加强营养?	(145)
321. 少女应额外增加哪些营养?	(145)
322. 少女不吃早餐好不好?	(146)
323. 孕期的营养生理有何改变?	(147)
324. 孕妇需要怎样的膳食?	(147)
325. 妊娠期需要供给多少热量?	(148)
326. 妊娠期需要供给多少蛋白质?	(148)