



家庭营养问答

刘冬生等 编著 人民卫生出版社



家庭营养问答

刘冬生 周 璿 关桂梧
查良箴 韩丕云 杜寿玠 编著

人民卫生出版社

责任编辑 郭有生 赵伯仁

家庭营养问答

刘冬生 等编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

四川新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8¹/₈印张 170千字

1984年3月第1版 1984年3月第1版第1次印刷

印数: 00,001—76,500

统一书号: 14048·4546 定价: 0.66元

[科技新书目61—83]

前 言

营养，与每个家庭、每个人都有关系。合理的营养是从胎儿到青年各个时期正常生长发育必不可少的条件，也是成年人和老年人身体健康、延年益寿的重要保证；同时，在人体各种特殊生理情况下（如怀孕、授乳等）以及患病时期，对于营养和食物烹调也有不同的要求。因此，人们需要了解一些营养的基本知识。

本书以问答方式介绍了营养学基础知识、各类食物的营养价值、饮食卫生、不同年龄人群的营养要求以及患病期间的饮食问题，可供家庭、食堂、托儿所、幼儿园及个人计划膳食时参考。

由于我们的知识和经验有限，书中谬误、偏狭之处，在所难免，切望读者批评指正。

编 者

1983年3月

目 录

第一篇 营养基础知识

一、绪论

1. 为什么要重视营养? 1
2. 人体对于营养有哪些需要? 3
3. “身体缺什么自然就会吃什么”的说法对吗? 3
4. 怎样才算营养合理? 5

二、热能

5. 人体从哪里获得所需要的热能? 6
6. 胖好还是瘦好? 7
7. 怎样评定胖和瘦? 7
8. 人为什么会发胖? 8
9. 胖对身体有什么影响? 9
10. 如何避免发胖? 10
11. 一个人一天需要多少热量? 11

三、热源质

12. 为什么说没有蛋白质就没有生命? 13
13. 一个人一天需要多少蛋白质呢? 14
14. 什么是氨基酸? 15
15. 为什么说“腊八粥”和“素什锦”
是符合营养原则的? 16
16. 为什么蛋白质变性可以赋予食品特殊风味? 17
17. 海参是滋补品吗? 18
18. 旺火熬油为什么会发出刺鼻的臭味? 19
19. 不吃油脂行吗? 20
20. 如何评定油脂的营养价值? 21

- 21. 血里有糖吗?22
- 22. 身体里有存糖的“银行”吗?23
- 23. 吃糖过多为什么不好?23

四、维生素

- 24. 是缺乏营养, 还是食物中毒?25
- 25. 为什么人也会发生“雀蒙”?26
- 26. 维生素A还有哪些功用?27
- 27. 多吃维生素A会中毒吗?27
- 28. 什么是太阳维生素?28
- 29. 哪种维生素能延迟衰老?29
- 30. 新生儿为什么要注射维生素K?30
- 31. 维生素B₁为什么能打开“脚镣”?31
- 32. 为什么会缺乏维生素B₁呢?32
- 33. 怎样才能防止脚气病?32
- 34. “绣球风”是怎么回事?33
- 35. 缺乏核黄素还会有哪些症状?34
- 36. 为什么核黄素容易缺乏?34
- 37. 什么是糙皮病?34
- 38. 这孩子是患了精神病吗?35
- 39. 维生素B₆有什么功用?36
- 40. 为什么会发生生物素缺乏?37
- 41. 泛酸有什么功用?38
- 42. 叶酸除了抗贫血外还有什么用处?38
- 43. 维生素中也会含金属吗?39
- 44. 维生素C有什么功用?39
- 45. 维生素C既然有这么多的好处, 是否可以多吃呢?40
- 46. 你知道维生素B₁₅和维生素B₁₇吗?41

五、矿物质

- 47. 人体内有哪些元素?42

- 48. 为什么会发生骨质疏松和骨质软化?43
- 49. 我们在日常膳食中如何补充钙质呢?44
- 50. 磷对人体有什么作用?44
- 51. 为什么软水地区的人死于心脏病的比硬水地区多?45
- 52. 夏季为什么要喝盐汽水?46
- 53. 世界拳王为什么被击败?46
- 54. 为什么全球各地都会发生甲状腺肿?47
- 55. 饮食上采取哪些措施可以预防甲状腺肿?48
- 56. 使用加碘盐时应该注意哪些问题?48
- 57. 微量元素铁有什么功用?49
- 58. 微量元素氟是“人造血”的重要成份吗?50
- 59. 氟是朋友还是敌人?50
- 60. 为什么说锌是生命的火花?52

六、食物纤维和水

- 61. 什么是食物纤维?53
- 62. 低食物纤维膳食有什么不良后果?53
- 63. 多纤维膳食有哪些好处?54
- 64. 我们日常膳食中有哪些含食物纤维多的食物?54
- 65. “饿不死人渴死人”这话有道理吗?55

第二篇 各类食物的营养价值

一、食物的功用

- 66. 食物有哪三大功用?58
- 67. 单靠吃一种食物能满足营养需要吗?58

二、谷类的营养价值

- 68. 谷类在营养方面的最大贡献是什么?59
- 69. 谷类所含的蛋白质怎样?60
- 70. 谷粒各部分的营养有什么区别?60
- 71. 谷类加工过细对营养素有什么影响?61
- 72. 标准米面有什么优点?61

- 73. 粮食的吃法怎样才算合理?62
- 74. 粮食应怎样合理烹调?63
- 75. 窝窝头的营养比标准粉馒头差吗?64
- 76. 怎样使窝窝头的营养价值超过馒头?64

三、豆类的营养价值

- 77. 为什么提倡多吃些豆类?65
- 78. 各种豆子的营养价值都一样吗?66
- 79. 黄豆的最大贡献是什么?66
- 80. 除蛋白质以外, 黄豆的其他营养怎么样?67
- 81. 为什么患高脂血症和动脉粥样化的人更
 欢迎黄豆和豆制品?67
- 82. 怎样去掉黄豆里的少量有害物质?68
- 83. 怎样才能促进人体对黄豆的消化吸收?69
- 84. 豆浆比牛奶的营养如何?69
- 85. 豆腐比豆浆的营养更高吗?70
- 86. 你知道发酵豆制品的营养特点吗?71
- 87. 为什么在缺少新鲜蔬菜时要常吃些豆芽?71

四、蔬菜的营养价值

- 88. 蔬菜有哪“三宝”?72
- 89. 经常不吃蔬菜对健康有什么影响?73
- 90. 为什么要重视蔬菜的合理烹调?74

五、水果的营养价值

- 91. 水果有哪些营养特点?75
- 92. 萝卜能不能赛梨?77
- 93. 蔬菜能不能赛水果?77

六、肉类的营养价值

- 94. 为什么肉类这样受人欣赏?78
- 95. 从肉类中可以得到什么营养?78
- 96. 各种不同动物的肉类在营养价值上有区别吗?79

97.肉皮有营养吗？	80
98.吃肉太多好不好？	80
99.鸡汤和肉汤的营养丰富吗？	80
七、鱼类的营养价值	
100.鱼的营养好在哪些方面？	81
101.鱼有哪些省油的吃法？	82
八、蛋类的营养价值	
102.鸡蛋营养最突出的特点是什么？	84
103.你从一个鸡蛋中能得到多少营养？	84
104.蛋清和蛋黄的营养有何不同？	85
105.怎样吃鸡蛋好？	85
106.蛋黄里有胆固醇是否对健康不利？	86
107.鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋哪种最有营养？	87
108.松花蛋的成分有哪些变化？	88
九、奶类的营养价值	
109.牛奶有哪些营养特点？	88
110.从一瓶牛奶里能得到多少营养？	89
111.为什么有人喝了牛奶易致腹泻？	90
112.为什么酸奶有益于健康？	90
113.家庭如何制做酸奶？	91
114.奶油、黄油、去脂牛奶各有什么营养特点？	92
十、甜味剂和调味品的作用	
115.糖精是什么样的甜味剂？	94
116.糖精是否能致癌？	94
117.糖精的允许用量是多少？	95
118.为什么食盐是不可少的调味品？	95
119.人们在烹调中为什么喜欢用酱油？	96
120.食醋在烹调中有什么作用？	97
121.如何使用味精？	98

十一、糖类的营养价值

- 122.吃糖能得到什么营养?99
- 123.白糖、砂糖、红糖的营养价值有区别吗?99
- 124.蔗糖和葡萄糖有什么不同?99
- 125.各种糖的甜度都一样吗?99
- 126.吃糖太多有害吗? 100
- 127.蜂蜜的营养和糖一样吗? 100

十二、酒类及其对健康的影响

- 128.什么酒的酒精浓度低, 什么酒的酒精浓度高? 101
- 129.啤酒、葡萄酒、黄酒各有何特点? 101
- 130.饮酒对健康有害吗? 102
- 131.如何正确的饮酒? 103

第三篇 食品卫生

一、几种食品的卫生质量鉴定

- 132.怎样鉴别粮食质量的好坏? 105
- 133.怎样鉴别肉类质量的好坏? 105
- 134.怎样鉴别鱼类质量的好坏? 105
- 135.怎样鉴别蛋类质量的好坏? 106
- 136.怎样鉴别鲜奶质量的好坏? 106
- 137.怎样鉴别蔬菜质量的好坏? 106
- 138.怎样鉴别水果质量的好坏? 106

二、合理烹调

- 139.洗米时, 搓还是不搓好? 106
- 140.机米熬粥加碱好吗? 107
- 141.捞饭和蒸饭、焖饭相比在营养上有区别吗? 107
- 142.蒸馒头用鲜酵母好, 还是用碱好? 107
- 143.蔬菜“先洗后切”好吗? 108
- 144.土豆颜色变绿或发芽能吃吗? 108
- 145.炒菜的时间是不是愈短愈好? 108

146.为什么吃凉拌菜会泻肚?	109
147.做肉也可用“旺火快炒”的办法吗?	109
148.制做海味食品应注意什么?	110
149.“煮鸡蛋”煮多长时间好?	110
150.炒菜时把油炼得“冒烟”好吗?	111
151.炸油饼或炸鱼剩下的油能再用吗?	111
152.吃水果削皮好还是不削皮好?	111

三、几种食物的保存方法

153.从奶站取回来的牛奶,留到明天吃可以吗?	112
154.如何保存新鲜鸡蛋?	112
155.鲜肉能存放着慢慢吃吗?	112
156.鲜肉经过加工以后便于保存吗?	112
157.粮食放在什么地方保存好?	113
158.如何保存蔬菜?	113
159.如何保存花生?	114
160.食糖也能生虫吗?	115
161.如何保存油脂?	115
162.“长醃”的酱油、醋还能吃吗?	115
163.罐头永久不坏吗?	115
164.怎样保存糕点?	116

四、预防食物中毒

165.为什么能引起食物中毒?	116
166.食物中毒的症状特点是什么?	116
167.如何预防食物中毒?	117

五、厨房卫生

168.厨房在设备方面有什么要求?	117
169.怎样刷盘洗碗?	118
170.抹布也有分工吗?	118
171.生病的人能做饭吗?	119

第四篇 正常人的营养

一、婴幼儿营养

172. 怀孕的妇女要为即将出世的小婴儿做些什么准备呢? 120
173. 为什么说母乳喂养婴儿最好呢? 120
174. 新生儿应如何哺喂? 121
175. 喂奶时要注意些什么? 122
176. 小婴儿一日饮食应如何安排? 122
177. 什么情况下妈妈不宜喂奶? 123
178. 怎样判断小儿是否吃饱了? 123
179. 乳母奶水不够怎么办? 124
180. 为什么要添加辅食? 如何添加? 124
181. 母乳分泌不足如何补救? 126
182. 人工喂养小儿应如何哺喂? 126
183. 单独使用炼乳哺喂小儿好吗? 128
184. 婴儿一定要吃“桔子水”吗? 128
185. 一岁以内小儿人工喂养应如何安排? 128
186. 佝偻病是怎样引起的? 129
187. 患软骨病的小儿有什么症状? 应如何预防? 130
188. 吃过量维生素A 和D有什么害处? 131
189. 糕干粉是代乳粉吗? 131
190. 巧克力是小儿的“好朋友”吗? 131
191. 麦乳精能代替牛奶、豆浆吗? 132
192. 怎样为儿童选择既有营养又经济的食物? 133
193. 怎样安排断奶后幼儿的饮食? 133
194. 三岁以上小儿的饮食要注意什么? 134
195. 如何培养儿童良好的饮食习惯? 134
196. 儿童的食物应如何烹调? 135

二、青少年营养

197.为什么说青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代？	136
198.青少年对营养有哪些特殊需要？	137
199.为什么早餐要吃好？	140
200.偏食和择食有什么不好？	141
201.怎样才能保证体内“自动化工厂”正常运行？	141
202.吃零食为什么不好？	142
203.吃饭前后和进餐时都应注意些什么？	142
204.怎样制订青少年四季食谱？	143

三、成年人营养

205.为什么不要忽略成年人的营养？	144
206.成年人需要什么样的膳食？	144
207.如何选择食物来达到膳食的营养平衡？	145
208.如何保持良好的食欲？	147
209.要养成哪些良好的饮食习惯？	147
210.怎样安排家庭节日食谱？	148

四、老年人营养

211.为什么说“有钱难买老来瘦”？	150
212.老年人的营养需要与年轻人有什么不同？	152
213.老年人需要补充钙质和维生素D吗？	154
214.怎样制备易于咀嚼、易于消化的食物？	155

五、孕妇、乳母的营养

215.孕妇为什么需要加强营养？	157
216.妇女在孕期为什么不要偏食？	158
217.母亲在孕期能为第二代的聪明才智创造条件吗？	158
218.孕妇吸烟饮酒有害于胎儿吗？	159
219.妇女在孕期长胖好不好？	159
220.采取什么饮食措施可以减轻“孕吐”？	160
221.如何防治孕期贫血？	161

222. 孕妇在什么情况下要少吃盐?	162
223. 怎样防止孕妇便秘与痔疮?	162
224. 手足搐搦是缺乏营养吗?	163
225. 怎样安排孕妇的饮食?	163
226. 妇女“坐月子”期间的饮食应注意什么?	164
227. 妇女在“坐月子”期间应吃什么, 不应吃什么?	165
228. 怎样安排产妇“坐月子”的膳食?	166
229. “满月”以后产妇是否需要继续加强营养?	168

第五篇 疾病期的膳食

一、呼吸系统疾病患者的饮食

230. “红糖姜水”能治感冒吗?	170
231. 患了呼吸系统疾病, 在发热期间饮食如何安排?	170
232. 得了气管炎吃水果有益吗?	171
233. 肺结核患者吃哪些食物好?	172

二、贫血患者的饮食

234. 贫血患者吃哪些食物好?	173
------------------------	-----

三、胃肠道疾病患者的饮食

235. 食欲不振的病人怎么办?	174
236. 为什么严重呕吐时需要注意补充水和盐?	174
237. 如何调配腹泻病人的饮食?	175
238. 如何纠正习惯性便秘?	176
239. 胃病可防患于未然吗?	177
240. 消化性溃疡病人应如何选择食物?	178
241. 溃疡出血的病人能否进食?	179
242. 为什么消化性溃疡病人的饮食要少量多餐?	179
243. 为什么主张有消化性溃疡的病人吃牛奶?	180
244. 消化性溃疡病发作期的食谱如何安排?	181

四、肝、胆、胰疾病患者的饮食

245. 患了肝炎是不是蛋白质吃得越多越好?	181
------------------------------	-----

246. 肝炎病人要不要多吃葡萄糖?	182
247. 肝炎病人能不能吃脂肪?	183
248. 肝炎病人需不需要补充维生素?	183
249. 肝炎病人的饮食如何安排?	183
250. 为什么肝硬化病人要当心鱼刺和鸡骨?	184
251. 为什么肝昏迷病人要少吃蛋白质?	185
252. 如何制订肝炎病人饮食食谱?	185
253. 为什么有胆道疾患的病人不宜多吃油脂?	186
254. 有胆道疾患的病人如何控制饮食?	187
255. 为什么暴饮暴食能引起急性胰腺炎?	187
256. 胰腺炎病人食谱如何安排?	188
257. 胰腺炎病人可吃哪些食物, 不可吃哪些食物?	188

五、肾脏疾病患者的饮食

258. 急性肾炎病人要不要限制进食蛋白质?	190
259. 吃低蛋白质饮食的病人应如何选食?	190
260. 如何制订肾脏病患者食谱?	191
261. 低盐、无盐、低钠饮食有何区别?	193
262. “限盐”菜淡而无味怎么办?	194
263. 怎样烹制限盐菜?	195
264. 为什么尿毒症的病人应以低蛋白 (纯淀粉) 食品为主食?	198
265. 如何制备低蛋白质主食?	199

六、心脏病患者的饮食

266. 血液里也有“脂肪”吗?	201
267. 什么是高脂血症?	202
268. 血中 β -脂蛋白高 (Ⅰ型高脂血症) 在饮食上应如何调配?	203
269. 血中甘油三酯增多 (Ⅳ型高脂血症) 时 饮食上应如何控制?	204

270.高血压病人在饮食上应掌握哪些原则?	205
271.高血压病人为什么要调节食盐的摄入量?	206
272.你知道常用食物中钠的含量吗?	207
273.哪些食品和药品含有钠盐?	208
274.如何调节膳食中的钠盐量?	208
275.怎样制订高血压病人的低盐食谱?	209
276.冠心病是否可以预防呢?	209
277.冠心病的饮食控制应该从什么时候开始?	210
278.对冠心病患者应供给多少热量?	211
279.饮食中脂肪与冠心病有什么关系?	211
280.冠心病患者的饮食为什么要多用植物 油而限制动物油?	212
281.膳食中的胆固醇会影响血中胆固醇吗?	212
282.应该如何正确评价胆固醇?	213
283.为什么说在冠心病患者的膳食中,完全禁食 胆固醇既不可能也不必要?	214
284.冠心病患者能吃鸡蛋吗?	214
285.冠心病患者能喝牛奶吗?	215
286.你知道一些常用食物中胆固醇的含量吗?	215
287.冠心病患者必须绝对吃素吗?	217
288.饮食中的糖类和血中甘油三酯有什么关系?	218
289.矿物质和冠心病有什么关系?	218
290.维生素在冠心病防治上起什么作用?	219
291.哪些食物可以降低血脂,对预防冠心病有益?	219
292.冠心病患者的饮食应如何安排?	220
293.怎样制订冠心病人的食谱?	221
294.冠心病患者能吸烟喝酒吗?	221
295.防治冠心病需要采取哪些综合性措施?	222
七、糖尿病患者的饮食	

296.少吃多餐对糖尿病患者有什么好处？	223
297.糖尿病患者是否主食吃得越少越好？	224
298.限制饮食后吃不饱怎么办？	226
299.为什么糖尿病患者不能吃糖？	227
300.糖尿病患者能不能吃水果？	229
301.低血糖有哪些症状？应该怎样处理？	230
302.肥胖的糖尿病患者一定要把体重减下来吗？	232
303.糖尿病患者为什么要少吃肥肉与动物脂肪？	234
304.植物纤维与糖尿病有什么关系？	236
305.如何制订糖尿病患者的食谱？	237
306.家里有糖尿病病人怎么办？	240