

106578

营养卫生常识

湖南省卫生防疫站编写



湖南科学技术出版社

书号：0290

营 养 卫 生 常 識

湖南省卫生防疫站编写
肖 跑 跑 装 幀

*

湖南科学技术出版社出版（长沙市新村路）

湖南省新华印刷厂印刷 湖南省新华书店发行

开本：787×1092毫米1/32·印张：15/16·字数：20,000

1961年11月第一版

1961年11月第1次印刷

印数：1 — 2,100 定价：（5）0.08元

统一书号：14162·33

目 录

一、为什么要注意营养	(2)
(一)什么叫做营养	(2)
(二)人体和营养的关系	(2)
二、食物里含有哪些营养素	(3)
(一)蛋白质	(3)
(二)脂肪	(4)
(三)糖	(5)
(四)維生素	(5)
(五)无机盐	(8)
(六)水	(9)
三、怎样注意营养	(9)
(一)合理安排飲食	(9)
(二)認真选择食物	(10)
(三)做好食物的保管、加工工作	(10)
(四)改进烹調方法	(12)
(五)改变不良的飲食习惯	(14)
四、营养缺乏病的防治	(14)
(一)营养缺乏病的发生	(14)
(二)营养缺乏病的預防	(15)
(三)营养缺乏病的治疗	(16)
五、注意飲食卫生	(19)
(一)飲水卫生	(19)
(二)厨房卫生	(20)
(三)烹調卫生	(21)
(四)个人飲食卫生	(21)
附：湖南 120 多种常見食物营养成分分析表	(22)

一、为什么要注意营养

(一) 什么叫做营养

人吃了食物以后，食物中的养分被身体吸收利用，使身体生长发育，维持正常的生理机能，增进健康，以便更好地参加社会劳动，这些对身体有用的食物中的养分，就叫做营养。有人一提到营养时，就以为鱼、肉、蛋等食物，才是最有营养价值的东西，似乎离开了它们，就谈不上多大的营养了。其实，这是一种片面的看法。固然，鱼、肉、蛋等食物有较高的营养价值，对增进人体健康作用很大，但是，并不是只有这些食物才富于较高的营养价值，而且这些食物中所含的营养成分，也还不够全面，不能完全满足人体对营养的需要。人们需要吃一定的肉类、蛋类食物，但是，人体的重要的营养来源，还必须从其他食物中吸取，比如我们每天吃的米、面、蔬菜，其中就含有丰富的蛋白质、糖、维生素和无机盐等，这些东西都是我们身体上不可缺少的物质。在一段时间内，人们不吃肉类、蛋类食物，并不感觉到身体有明显的变化，同样可以正常生活；但是，在一段时间内，如果不吃米、面或是蔬菜，身体健康就会受到影响，出现某些病态。可见米、面、蔬菜等食物对维持生命和增进人体健康的重要性。

(二) 人体和营养的关系

一个人要作到身体健康，应从两方面着手，一方面是平日讲究卫生，注意锻炼身体；另一方面是注意食物营养。

大家知道，人体象一部机器一样，是由各种材料构成的。构成人体肌肉、皮肤、内臟的材料，主要是蛋白質、脂肪和醣；构成人体骨头和牙齿的材料，主要是无机盐。此外，水也是人体組織不可缺少的材料。这些构成人体基本材料的来源，都是从日常食物中吸收的，如果缺少其中一种或几种，就不能滿足身体的需要，就不能长成健壮的身体。其次，人体和机器一样，也需要有动力供应，才能維持正常的生理机能。人的动力来源，主要是在維生素的帮助下，依靠体内醣和脂肪产生热能来供应，而維生素的来源，又是从我們日常吃的食物中吸收的。

以上的事实說明：人体需要不断地从日常食物中吸取营养，用来供給身体生长发育、修补，产生热能以及維持正常生理机能的需要。也就是說，人每天必須吃入具有一定数量营养的食物，才能构成新的生命，小孩才能长大，成人才能工作，皮、肉破了才能长好，身体才会暖和，人体才有抵抗疾病侵襲的能力。所以，食物是人体不可缺少的东西，不吃食物，人就不能生存。

二、食物里含有哪些营养素

食物中含有六种主要的营养素，这就是：蛋白質、脂肪、醣、維生素、无机盐和水。

（一）蛋白質

蛋里面有蛋白和蛋黃，蛋白中除了水分外，差不多全是蛋白質。蛋白質象造房子用的木材和磚一样，它是身体的主要建筑材料，是人体細胞組織的主要成分。人体各种組織的生长发育和修

补都少不了它，皮、肉、血、骨的构成都需要一定数量的蛋白质。此外，当供给身体的醣、脂肪不足时，蛋白质还可以分解氧化，代替醣和脂肪，供给身体所需的热能（每克蛋白质可产生热能四点一卡）。

动物性食物（如猪肉、鸡蛋等）中，含有较多的蛋白质，植物性食物（如大米、蔬菜等）中，也含有一定数量的蛋白质。蛋白质的化学成分里含有氮，而其他五种营养素里都不含有氮，所以，蛋白质不能由别的营养素来代替，必须直接从食物中获得。

一般动物蛋白质（动物性食物中含的蛋白质）比植物蛋白质（植物性食物中含的蛋白质）的营养价值高一些，我们日常吃的食物大多数含有植物蛋白质，但只要合理搭配食用，几种植物蛋白质可以互相弥补，其营养价值仍和动物蛋白质差不多。含动物蛋白质最多的食物为肉类食物，如猪肉、牛肉、羊肉、鱼虾、家禽肉等。此外，如蛋类、乳类也含有较丰富的蛋白质。含植物蛋白质最多的食物，有豆类（黄豆、绿豆、豌豆、蚕豆等）和谷类（米、麦、小米、蕎麦、玉米等）。

（二）脂 肪

脂肪就是平日说的油，它主要是供给身体产生热能。每一克（一两等于五十克）脂肪氧化（燃烧）时，可产生九点三卡的热（卡是热量的单位，一卡就是二斤水温度升高摄氏一度所需要的热量）。脂肪也是构成人体细胞组织的主要成分之一。身体吸收的脂肪多，用不完时，就储存起来，留着需要时再用，也可使人变得肥胖。脂肪中含有高度不饱和的脂肪酸，以及脂溶性的维生素，它们有调节生理机能的作用，如保护器官，润泽皮肤，防止皸裂

等。脂肪有一个缺点，就是不容易消化，所以我們一定要吃得适当，一次不能吃得太多。含脂肪的食物很多，动物性和植物性的食物，如猪、牛、羊油及其他肥肉，魚肝油、豆油、花生油及核桃等都含有脂肪。

(三) 醣

醣又叫碳水化合物。甘蔗、水果有甜味，就是因为它里面含糖。五谷杂粮里含的淀粉，就是由很多醣合成的，所以，我們吃大米飯和馒头时，越嚼越甜。醣和脂肪的作用一样，是供給人体产生热能的主要物质，每一克醣可产生热能四点一卡(和蛋白质产生的热能相同)。醣在身体內最容易氧化，它还可以用来构成身体的細胞組織。糖和淀粉吃多了，可以在体内变成脂肪儲存起来，有的人平日很少吃油脂，只吃飯也能长胖，就是这个道理。醣在五谷杂粮和豆类食物中，含量最丰富；在动物性食物中除乳类外，其他食物中含量較少。

(四) 維生素

維生素又叫維他命，具有維持人体正常生理机能的重要作用。它和其他的营养素不同，人們对它的需要量較少，吃下去既不是构成身体組織的主要成分，又不能在身体里产生热能，但是人的生存，却又絕對少不了它。沒有它，吃下去的蛋白质就不能很好地构成細胞組織，脂肪和醣就不能很好地产生热能，无机盐(矿物质)也不能順利地构成骨骼和牙齿，从而使人发生各种不同症状的疾病，如夜盲症、脚气病、嘴角发烂等。正因为它在身体里起着这样的作用，所以人們叫它“維生素”，意思就是“維持生

命的要素”。

維生素是一種有機化合物，如果依它的溶解情況來分，可以分為脂溶性和水溶性的維生素兩種。脂溶性的維生素能溶解在脂肪中，但不溶解在水中。這種維生素主要的有維生素甲、丁等；水溶性的維生素能溶解在水中，較容易破壞和失去它的作用，但不溶解在脂肪里。這種維生素主要的有維生素乙₁、乙₂、丙等。維生素的種類很多，分維生素甲、乙₁、乙₂、丙、丁、菸鹼酸等。

1. 維生素甲：是一種無色的脂溶性的物體，容易溶解在脂肪和酒精里，比較耐熱，一般的蒸煮也不致完全被破壞。但在高溫時易被空氣中的氧所氧化而破壞，陽光里的紫外線也能破壞它。有的人在稍黑暗或黃昏的時候視線模糊，可是，吃些豬肝或胡蘿卜以後，視力慢慢增強，就是因為這些東西里面含有很多維生素甲或維生素甲原的緣故。如果小孩吃的維生素甲太少，身體就長得慢，眼睛發干，皮膚干燥，容易生病。可見，維生素甲有促進身體生長發育，維持視力以及增強身體對傳染病的抵抗力的功用。這種維生素，在動物的肝、魚肝油、蛋黃、乳、胡蘿卜、番茄、辣椒、菠菜、南瓜等食物中，含量較多。

2. 維生素乙₁：又叫硫胺素，是一種無色針狀結晶，易溶解在水里，遇鹼容易破壞。它是體在身體里氧化所必需的物質，又能保護神經健康。患腳氣病、四肢無力、麻木、心臟擴大等病，大多就是缺少了維生素乙₁。它在谷類（米、麥、雜糧）的細皮和胚芽中以及豆类、花生里，含量最多。所以，我們不要過多地吃過於精制的白米和白面。

3. 維生素乙₂：又叫核黃素，是一種黃色針狀結晶，難溶于水，不溶解於脂肪里，但易溶于酒精中，遇鹼易于破壞。有人在春

天时嘴角、舌头发烂，或者患阴囊炎(綉球风)，都是由于体内缺乏維生素乙₂的缘故。維生素乙₂也是身体生长发育和維持正常生理机能所不可缺少的东西。在杂粮、豆类、花生、蛋、乳、肝、腎、霉豆渣、霉豆腐等食物中，含量較多。

4. 菸碱酸：又叫尼克酸，是一种无色結晶，可溶于水，能耐热。主要作用是保护皮肤、腸胃和神經。在五谷杂粮中，除玉米含量較少外，其他米、麦、小米、蕎麦等食物中，都含有不少。另外，动物的肝臟、豆类、花生和各种綠叶菜中，含量也較多。

5. 維生素丙：是一种白色結晶，易溶解在水里，极易被空气中的氧所氧化而破坏，不耐热，怕碱。它具有保护血管坚韧和关节、骨头、肌肉、皮肤不脆弱的作用。此外，还能增强身体对傳染病的抵抗力。牙龈肉糜烂、出血，皮肤下面发生出血性的小紅点或青紫斑，全身沒有力气，抵抗力减低，容易得病，这些都是和体内缺乏維生素丙有关系。維生素丙在新鮮的蔬菜(番茄、辣椒、青菜、菠菜、莧菜等)和水果(柚子、桔子、葡萄等)中，含量較多。

6. 維生素丁：是一种白色結晶体，能溶解于脂肪中，能耐热，不易被氧化，主要能促使骨头生长发育。人体骨头的主要成分是鈣和磷，維生素丁可以增加鈣在腸胃里的吸收，又能使吸收的鈣和磷沉着在骨头里。小孩吃的鈣不够或缺少維生素丁，就会发生鷄胸、龟背、軟骨病等奇形怪状及不能走路等病态。維生素丁在动物性食物如魚肝油、肝、蛋黃、乳、鮮魚中，含量較多。同时，这些食物中有的还含有維生素丁原。維生素丁原被人体吸收后，儲存在皮肤下面，經過太阳光的紫外綫照射以后，就可以变为維生素丁。所以，小孩常常适当的晒晒太阳(注意不要隔着玻璃晒)，可以預防佝僂病(軟骨病)。

(五) 无机盐

无机盐又叫矿物质，它的种类很多，有钙、磷、铁、碘、氟、钾、钠、镁、硫等。现分别就钙、磷、铁、碘等主要的矿物质介绍如下：

1. 钙：又叫石灰质，它主要是贮藏在骨头里面，能促进骨头和牙齿的正常生长。身体上缺乏钙质，最常见的可引起软骨病，如有的小孩长到四、五岁了，腿长不直，不能走路；另外，还可引起抽筋、牙齿发展不健全等疾病。要使吃下去的钙在身体里能够被充分吸收利用，可多晒太阳，这样也有利于骨头的生长发育。含钙较多的食物有小鱼小虾、乳类、蛋类、豆类食品和芹菜、马铃薯、海带等。

2. 磷：和钙的作用有点相似，也是构成骨头和牙齿的主要成分。骨头里面的磷，约占全身所有磷的百分之七十左右。同时，它也是人体细胞组织的必要成分之一，并能促进人体内的糖的分解和吸收。没有磷，钙也不能发挥作用。磷在食物里分布很广，在肉类、乳类、蛋类、鱼类、豆类、五谷等食物中，含量不少。

3. 铁：是制造血液的重要原料，是血色素和构造细胞核的主要成分。血色素能把所含的氧，输送到各个组织，使之起氧化作用，产生热和力。如果长期不吃含铁的食物，血色素的制造就会受到阻碍，便会引起贫血病。食物里含铁最丰富的是动物的肝、蛋黄；其次是猪血、羊血、肉类等。蔬菜和水果如菠菜、木耳菜、苋菜、豆类以及梅子、桃子、李子、桔子等，也含有丰富的铁。

4. 碘：是组成人体中甲状腺的重要成分，甲状腺分泌的甲状腺素，能促进身体组织的氧化作用，调节身体里的新陈代谢。缺少了碘，分泌甲状腺素就会不足，新陈代谢也因而受到影响，便

会发生甲状腺肿大病(俗称大脖子病)。含碘最丰富的食物是海产食物,如海盐、海带、海虾、海鱼、鱼肝油等。

其他氟、钾、钠、镁、硫等矿物质,也都是人体不可缺少的东西,它们分别存在于茶叶、蔬菜、豆类、肉类等食物中。

(六) 水

水是身体重要的组成物质。很多营养素必须溶解在水里,才能发挥它的作用;血液循环也少不了水;人体的每一个细胞里,都含有一定数量的水,成年人的身体组织中,约有三分之二是水;同时,它还具有调节身体体温的功能。人可以勉强一、两天不吃食物,但不能一、两天不喝水,由此可以知道,水在人体中的重要性。

三、怎样注意营养

(一) 合理安排饮食

我们每天吃的食物,应根据食物含营养素多少和身体对营养素的需要的情况,有计划地进行妥善安排。

山珍海味,大鱼大肉,专门选贵重的菜吃,营养并不一定好,浪费了金钱,对身体并不见得有好处,甚至引起消化不良。我们说有计划的吃,就是在主副食的安排上,按照经济情况,根据身体需要,保持经常地米面杂粮间开来吃,或者混合起来吃;除了吃一定数量的主食外,蔬菜每天变换地吃半斤、一斤或一斤以上;每天还要吃一定数量的油。有条件的話,每天最好吃一定数量的豆子或豆子作的食物,隔几天吃一点苡菜。对孕妇、乳母、病

人、正在成长发育的青少年和参加繁重体力劳动等有特殊需要的人,应根据需要和可能,安排較多的含营养素高的食物。

(二) 認真選擇食物

認真選擇食物,既有利于营养,又可避免生病,在日常生活上应当加以注意。

米、面不要过于精白,以選擇粗糙一些的較好。蔬菜越新鮮,营养价值越高。如果是自己种的蔬菜,最好随摘随吃。买菜时要注意選擇,一般說新鮮蔬菜顏色鮮艳,不黄不烂不軟,水分充足,沒有臭味。干菜咸菜(即齏子菜),要不烂不軟,沒有臭味。新鮮的肉類,顏色鮮紅,有彈性,不粘手,气味正常。新鮮的魚類,腮鮮紅色,眼睛发亮,肉硬而有彈性,沒有臭味。咸鱼腊肉,要不粘手,气味正常。新鮮的蛋類,蛋壳呈浅黄或黃白色,上面沒有斑点和和其他变化,拿到光較强的地方照看,里面透明,沒有黑影,打破时,要不散黄,气味正常。盐蛋皮蛋,放到水中,要不浮在水面,打破时沒有臭味。調味品(油、盐、醬、醋),要顏色鮮明,里面沒有杂质,气味正常。

凡是顏色不正常、有臭味、发霉发烂变质的蔬菜、肉類、魚類、蛋类等食物,必須經過卫生部門鉴定或者严密加工处理后,証明确实能吃的,才可以吃,以免发生食物中毒,或引起其他疾病。因病宰杀或死亡的家禽家畜(猪、牛、羊、鷄、鴨等),未經严格鉴定或消毒,不要随便吃。

(三) 做好食物的保管、加工工作

采摘或买回来的食物,一时不能吃完,就要很好地加以保管

和加工。食物的保管、加工工作做得好，不仅食物中的营养素不会遭致破坏，又能防止生病，增进身体健康。

做好食物的保管工作，应注意以下几点：

1. 食物要放在干燥通风的地方。条件许可的话，最好设置食物保管专用房间。凡干燥或能用东西装的食物（如米、面、豆子、油、盐等），应当用木桶、瓦缸、坛子等装起来，盖好盖子，以免食物被弄脏、受潮，或起其他变化。发现米、豆子等食物有受潮发霉现象，应及时晒干，晒干后要等冷却了再用东西装起来，不然食物容易生虫和“发酸”。

2. 蔬菜需要保存时，如果保存的时间不长，可以散开放在阴凉的地方，不要堆在一起。保存的时间较长，可以放在地窖里，以后取出食用时仍和新鲜的一样。保存的时间超过半年、一年以上的，最好设法加工处理。

3. 放食物的地方或房间，不要放农药、化肥等有毒物品，防止中毒。在放食物的地方灭蝇灭鼠，只能采取捕打的方法，不要采用以毒药灭杀的办法。

4. 盛装食物的东西，应事先洗刷干净，以免食物生霉发烂。

食物的加工贮藏，我省民间有很多很好的方法，现选择几种常用的介绍如下：

① 干燥法：食物经过晒干、烘干或吹干以后，水分消失，微生物不能生长繁殖，可以保存比较长的时间不致腐烂。我们日常吃的干菜、干鱼，就是用这种方法做出来的。

② 盐腌法：食物用盐腌好，或腌后再晒干，保存起来，可以防止微生物的生长繁殖，也能保存较长时间不会变坏。适用这种方法加工的食物，有鱼、肉、瓜果和叶子菜等。盐腌蔬菜必须在腌过

二十天以后才能食用，不然可能发生亚硝酸盐中毒事故。

③烟熏法：把食物用盐腌后，再用烟熏，这样处理的食物，可以保存很长时间不坏。腊鱼腊肉，就是用这种方法做出来的。

④发酵法：一般有两种。一种是食物放盐后，放在温暖的地方，让它发酵到一定程度后，再放入坛子或缸子里，上面加些调味品，就成了味道鲜美的食物，我们吃的腐乳，就是用这种方法做出来的。另一种是在坛子里放些清洁的酸菜水，加入适当的盐，把食物放在里面让它发酵，经过一段时间（十五天左右）后，即可取出食用，我们吃的酸萝卜、酸辣椒，就是用这种方法做出来的。需要注意的是：坛盖上要经常放些水，防止坛内外空气对流，食物被细菌污染引起发霉。

（四）改进烹调方法

我们吃的食物，除少数可以生吃外，绝大多数必须煮熟烹调才能吃。食物经过烹调以后，能比较容易嚼碎和消化；同时，味道也好些，增进人们的食欲；附在食物上的细菌和寄生虫卵，也可被煮死，减少对疾病的感染。在烹调过程中，我们应尽量保存食物中原来的营养成分，做到既味道鲜美，又营养丰富。

1. 做饭不要淘米，不要去米汤。用水淘米或去米汤，都会减少米里面的维生素和无机盐等。据试验，淘米二——三次，其中维生素B₁损失百分之四十至百分之六十。为了更好地保留米里面的营养素，在煮饭之前，应先把米中的杂质，如碎石、泥土选干净，但不要用水淘洗。煮饭时加适量的水，以钵子蒸饭或用锅焖饭比较理想，这样作既能保存较多的营养素，又能因焖蒸起醋化

作用,增进食欲,吃了容易消化吸收。

2.煮飯炒菜不要放鹼。鹼能够破坏食物中的維生素乙和維生素丙,使食物中的营养素受到損失。烹調时,一般不要放鹼;有的食物如发面做馒头时,确实需要放些鹼,一定要放得适当,不能放得过多。

3.食物要先洗后切,不要用水浸泡。食物先切后洗,或長時間浸泡在水里,都会使其中的营养素溶解在水里而損失掉。因此,应当先洗后切,切好就下鍋煮或炒,不要放擱,也不要用水浸泡。

4.不要挤去菜水。炒含水多的酸菜,或者煮稍有澀味苦味的菜(如莴笋叶)时,一般人习惯把菜放在开水里先煮一下,然后拿上来,挤去菜水,并将它倒掉,只留下菜叶再来炒熟吃。这样,就把溶解在水里的維生素和无机盐都浪費掉了。正确的作法是:食用大量新鮮蔬菜时,可先用开水燙一下,除去其中对身体有害的亚硝酸盐等,作到既不浪費营养素,又保証食用安全。

5.炒菜时要猛火快炒。菜炒久了,会破坏一些怕热的維生素,如維生素丙。炒菜时,火要大,時間要短,炒好了及时食用,不要放得过久,也不要炒一次,留着分几餐吃。炒熟的菜放久了,既不卫生,菜里的維生素也会受到損失。

銅鍋、銅鍋鏟煮飯炒菜,会破坏食物中的維生素丙,又能产生銅綠,吃了会使人中毒。鉛做的烹調用具,也容易引起中毒,最好不要用这些东西做烹調用具。

此外,炒菜时要注意調味。人的口味,各有不同。有的喜欢吃咸的,有的喜欢吃淡的,有的喜欢吃甜的,有的喜欢吃辣的。照顧人的口味习惯,注意烹調方法,不但不会使食物中的营养素遭到破坏,而且可以增进人的食欲,帮助身体消化吸收,使营养素得

到更好的利用。

(五) 改变不良的饮食习惯

饮食习惯不好,也会使人得不到充足的营养,或者使食物中的营养素白白浪费掉。

1. 改变偏吃的习惯。有些人这也不吃,那也不吃,只专门挑选几种食物吃,这样人体就得不到全面的营养素,不能满足身体的需要。这种习惯应该改变。

2. 不要只吃菜,不吃汤。汤里的营养素并不比菜里的少,有的人只吃菜,不吃汤,等于把一部分营养素白白浪费了。

3. 不要暴饮暴食,一餐饱一餐饿,暴饮暴食,饱饿不均,不但身体得不到正常的营养供应,而且会引起疾病。一定要养成定时定量的习惯,一天以三餐为好,每餐之间以隔四——六小时为宜,而且每餐不能吃得过饱。

4. 要细嚼,不要吃得过快。吃得过快,食物在肠胃里不能很好地消化,营养素也不能完全被吸收。

四、营养缺乏病的防治

(一) 营养缺乏病的发生

人的身体在短時間內从食物里得不到所需要的某种营养素时,首先会消耗掉体内储存的这种营养素。当体内储存的脂肪和糖,仍然不能满足身体需要时,体内储存的蛋白质就会代替它们起作用,作为维持生理机能的燃料。如果身体从食物里长期得不到所需要的营养素,体内储存的蛋白质、脂肪和糖的消耗就大,

人的正常生理机能就会受到影响。于是，組織器官、肌肉、腺体便会发生萎縮，身体消瘦，全身抵抗疾病的能力也随着降低，引起有关的疾病。这些疾病都是由于缺乏营养而引起的，在医学上統一叫做“营养缺乏病”。营养缺乏病，有的是由于缺乏一种营养素引起的，有的却是由于缺乏两种以上的营养素而引起的。

营养缺乏病的发生，原因很多，概括起来，有以下三个方面：

1. 人体吸收的营养素数量不足。一般的人，由于吃含有营养素的食物份量不足，容易患营养缺乏病，特别是孕妇、乳母、儿童和参加繁重体力劳动等人，对营养素的需要数量較多，如果得不到滿足，更易引起营养缺乏病。

2. 人体吸收的营养素不全面。主要是食物安排不够合理，或者是食物中的某些营养素在保管、加工、烹調时被破坏，使得人体吸收不到全面的营养素，因而引起营养缺乏病。

3. 有关疾病未及时治疗。患有消化道疾病如痢疾、伤寒、傳染性肝炎、小儿腹泻、胃病、糖尿病、长期腹泻、嘔吐等，均可降低身体对营养消化吸收的能力，也是引起营养缺乏病的原因之一。

(二) 营养缺乏病的預防

营养缺乏病和其他疾病一样，是完全可以預防的。預防营养缺乏病，可以从以下四个方面着手：

1. 滿足人体对营养素数量的需要。每天要吃含有一定数量营养素的食物，以滿足人体的需要。对孕妇、乳母、病人、儿童和参加繁重体力劳动等人，更要經常供应足够数量的富有营养的食物，以滿足其生理上的特殊需要。

2. 人体吸收的营养素要全面。要根据各种食物所含各种营养