

登上家庭 营养快车

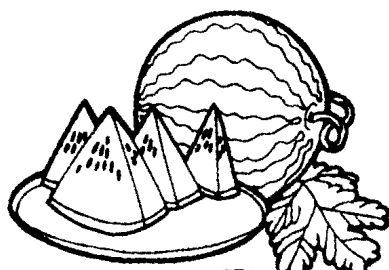
沈强 编著



吉林人民出版社

登上家庭营养快车

沈 强 编著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

登上家庭营养快车/沈强著. - 长春:吉林人民出版社,2003.1

ISBN 7-206-04159-0

I. 登... II. 沈... III. 营养卫生 - 基本知识
IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103591 号

登上家庭营养快车

编 著	沈 强	责任校对	张木武
责任编辑	李彦珍 0431-5649683	封面设计	翁立涛
		版式设计	齐 琳

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

印 刷 者 长春科技印刷厂

开 本 32

印 张 12 625

字 数 200 千

版 次 2003 年 2 月第 1 版

印 次 2003 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-206-04159-0/G·1302

定 价 18.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

* 版权所有 盗版必究 *



前言

人生最宝贵的东西，就是健康。健康就是生命，健康就是财富。自古以来，健康长寿一直是人类美好的理想。

营养学是造福人类的一门学问。对营养学认识的过程，就是人类健康不断增进的过程，也是人类寿命逐渐延长的过程。所以营养是人类赖以生存的物质基础，维系着个体生命，种族延续，国家昌盛，社会繁荣和人类文明。

我们祖先很早就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这一合理营养的至理名言，“三分治、七分养”也强调了饮食营养的重要性。中华民族自古就有“民以食为天”之说。但是令人遗憾的是，现实生活中有相当一部分人，对吃的科学并不熟悉，甚至是“营养盲”。不少人吃饭时，往往爱吃的就多吃，不爱吃的就少吃或者根



营养学知识

本不吃，从来不考虑合理膳食问题，不考虑食物是否有禁忌，不考虑营养过剩和不足之说，结果造成饮食搭配不合理，不科学，不卫生，吃出了“富贵病”或造成营养不良，严重地影响了身体健康和延年益寿。

随着经济社会的发展，居民生活水平的不断提高，人们对营养与膳食的认识不断加强，营养与健康的关系日益被人们所重视，科学的饮食营养日益被人们所接受，人们比以往任何时候都更加关心自己的健康。饮食科学化已经成为人类生活的重要内容。《登上家庭营养快车》一书就是从营养学、生物学、食疗学、生理学、食品卫生学、养生学、烹饪学等多门学科角度，让人们真正理解营养与健康的内在联系，用营养科学的新观念，来调整 and 安排自己的饮食生活，使之健康长寿。本书旨在抛砖引玉，力求贴近大众生活，内容新颖，学以致用为特色。

由于学识有限，经验不足；加之时间仓促，错误和不当之处在所难免，诚恳地希望读者提出宝贵意见和批评建议，以使今后不断地总结完善。

目 录

绪论	1
一、生命与营养	1
二、营养与健康	2
第一章 营养的基础知识	5
第一节 生命的能源—热能	6
一、生命活动离不开能量	6
二、热能单位	7
三、人体每天需要的热能	7
四、热能的来源	10
五、热能的收支平衡	11
第二节 宏量营养素	12
一、生命的载体—蛋白质	12
二、人体的高能营养素—脂类	18
三、人类最大的营养源—碳水化合物	21
第三节 微量营养素	26
一、无机营养元素—矿物质	27

二、维持生命的要素—维生素	47
第四节 其他膳食成分	62
一、膳食纤维	62
二、最廉价和最基本的物质—水	66
第二章 食物的营养价值	71
第一节 植物性食物	72
一、谷类	72
二、豆类	77
三、水果和蔬菜类	84
四、食用菌类	143
第二节 动物性食物	149
一、肉类	151
二、水产品类	155
三、蛋类	162
四、奶类(牛奶、奶粉)	166
第三节 其他加工食品	171
一、油脂	171
二、调味品	173
三、甜味剂	175
四、饮料	177
第三章 平衡膳食	187
第一节 平衡膳食的组成	188
一、平衡膳食的基本原则	188
二、平衡膳食宝塔及指南	190
三、膳食结构中的食物搭配	194



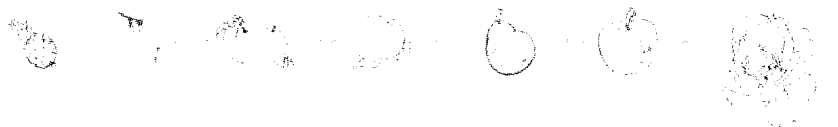
第二节 四季的膳食调配	197
一、春季	197
二、夏季	198
三、秋季	199
四、冬季	200
第三节 合理烹调	201
一、烹调的作用	201
二、烹调与营养	202
第四节 食物宜忌	210
一、合理配菜	211
二、食物搭配的禁忌	216
第五节 饮食习惯	229
一、饮食要有节	230
二、“三餐”要科学	233
三、进食方法要得当	236
第四章 不同时期的膳食营养	242
第一节 孕妇的膳食营养	243
一、孕早期饮食安排原则	243
二、孕中期饮食安排原则	244
三、孕晚期饮食安排原则	245
四、分娩期饮食安排原则	246
五、产褥期饮食安排原则	247
六、乳母期饮食安排原则	249
第二节 婴幼儿的膳食营养	251
一、婴幼儿的合理喂养	251



二、幼儿营养问题	256
第三节 学龄前期(3~6岁)膳食营养	257
一、学龄前期营养需要	257
二、学龄前期普遍营养问题	258
第四节 学龄期(7~12岁)膳食营养	259
一、学龄期营养需要	259
二、学龄期普遍营养问题	260
第五节 青春期膳食营养	262
一、青春期的生理特点	262
二、青春期饮食营养问题	265
第六节 青年期膳食营养	266
第七节 中年期膳食营养	267
一、中年期的身心特点	267
二、中年人的膳食原则	268
第八节 更年期膳食营养	270
一、更年期生理特点	270
二、更年期饮食营养需要	271
第九节 老年期膳食营养	274
一、老年人营养需求	274
二、老年人膳食原则	276
第五章 不同工种的膳食营养	278
第一节 领导者的膳食营养	278
一、领导者的营养需求	279
二、领导者的膳食原则	280
第二节 运动员的膳食营养	281

一、运动员的营养要求	281
二、运动员的膳食原则	283
第三节 考试前学生的膳食营养	284
一、考前学生的营养需要	284
二、考前学生营养的特殊要求	285
第四节 农民的膳食营养	286
一、农民的营养要求	286
二、农民的膳食原则	287
第五节 其他工作人员的膳食营养	289
一、工人的膳食营养	289
二、计算机工作人员的膳食营养	290
三、大学生的膳食营养	291
四、司机的膳食营养	293
五、烟民的膳食营养	294
六、电视迷的膳食营养	296
七、白领丽人的膳食营养	297
第六章 常见疾病患者的膳食营养	299
第一节 内科	299
一、高血压病患者的膳食营养	299
二、冠心病患者的膳食营养	301
三、心功能不全患者的膳食营养	304
四、肝炎患者的膳食营养	305
五、胆石症和胆囊炎类患者的膳食营养	308
六、消化道溃疡患者的膳食营养	309

七、肾炎患者的膳食营养	311
八、胰腺炎患者的膳食营养	313
九、结核病人的膳食营养	315
十、贫血患者的膳食营养	317
十一、糖尿病患者的膳食营养	318
十二、肥胖症患者的膳食营养	323
十三、感冒患者的膳食营养	325
十四、支气管炎患者的膳食营养	326
十五、痢疾患者的膳食营养	329
十六、失眠患者的膳食营养	331
十七、高血脂症患者的膳食营养	332
第二节 五官科	340
一、咽喉炎患者的膳食营养	340
二、扁桃体炎患者的膳食营养	341
三、口腔溃疡患者的膳食营养	342
第三节 骨科	344
一、骨质疏松症患者的膳食营养	344
二、骨折患者的膳食营养	346
第四节 外科	348
湿疹患者的膳食营养	348
附录一 一般食物的营养成分	351
附录二 食物禁忌表	368
附录三 食物功效表	377
附录四 推荐的每日膳食中营养素供给量	388
参考文献	392



绪 论

一、生命与营养

饮食科学的诞生是人类文明的一个重要标志。大约在 30 多亿年前，地球上开始出现了生命，同时也出现了营养。人的生命与营养是密不可分的。任何一个人，自胚胎期至生命止息，都需要补充营养。没有生命，当然就谈不上什么营养，同样，一但营养供给终止，生命也就结束了。因此，营养是人体生长发育和从事一切活动所必需的条件之一，是生命赖以生存的物质基础。

“民以食为天”。营养是影响人类生命活动的重要因素。而食物则是获得营养物质的主要途径。合理的营养可以增进健康，营养不良和过剩则可引起疾病。

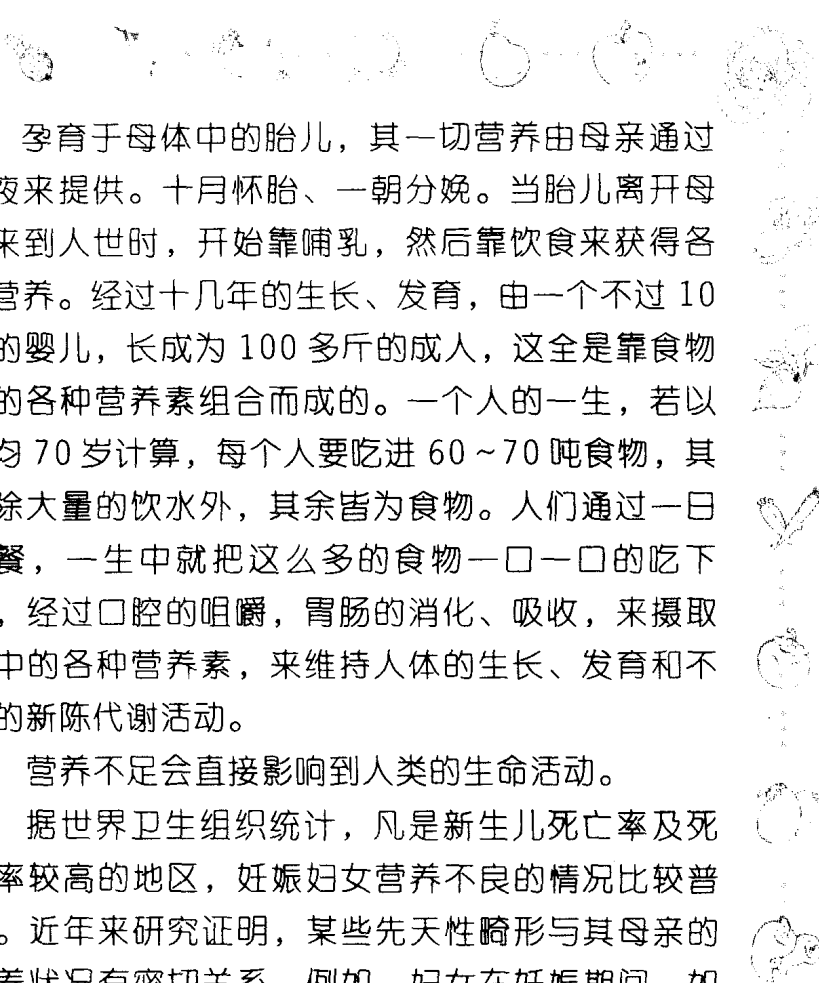


“食为命之基”。人体生命必赖以饮食而得存活，食物的功用在于维系生命，人体生命形式存在的质量高低与营养饮食有极大的关系：人的精神心理与食物关系密切。人的智力、体力、学习能力、运动能力、防病能力、康复能力、生殖能力、寿命、身高、体重都与营养饮食密切相关；人的皮肤的细嫩或粗糙以及身材是否适中都与营养饮食有不可分割的联系。营养对整个人的生命活动过程影响是巨大的。

一个民族的营养状况，关系着民族的繁衍昌盛，是衡量一个国家经济和科学文化发达程度的一个标志。科学的生活方式，合理的膳食结构，优良的饮食习惯，可以提高一个民族的健康水平、生活质量和延年益寿，他是全人类的终极目标之一。

二、营养与健康

我国人民已经基本进入“小康”生活水平，人民生活有了很大改善，现在不是吃得不饱，也不是吃得不好，而是吃得不科学、不均衡。“生命在于运动”这句口号现已家喻户晓，得到了人们普遍共识。但“生命首先在于营养”这句口号还没有被群众普遍认识。道理十分简单，没有营养，生命就得停止，生命一旦停止，还谈得上什么运动和健康。



孕育于母体中的胎儿，其一切营养由母亲通过血液来提供。十月怀胎、一朝分娩。当胎儿离开母体来到人世时，开始靠哺乳，然后靠饮食来获得各种营养。经过十几年的生长、发育，由一个不过 10 斤的婴儿，长成为 100 多斤的成人，这全是靠食物中的各种营养素组合而成的。一个人的一生，若以平均 70 岁计算，每个人要吃进 60~70 吨食物，其中除大量的饮水外，其余皆为食物。人们通过一日三餐，一生中就把这么多的食物一口一口的吃下去，经过口腔的咀嚼，胃肠的消化、吸收，来摄取其中的各种营养素，来维持人体的生长、发育和不断的新陈代谢活动。

营养不足会直接影响到人类的生命活动。

据世界卫生组织统计，凡是新生儿死亡率及死产率较高的地区，妊娠妇女营养不良的情况比较普遍。近年来研究证明，某些先天性畸形与其母亲的营养状况有密切关系。例如：妇女在妊娠期间，如果膳食中缺少锌，可引起胎儿畸形。如果母亲在妊娠期间蛋白质摄入不足，胎儿的脑发育不能正常进行，因为脑发育的最关键时期是胎儿期和婴儿期，所以成人后脑细胞数量比正常人少。营养不足还可引起其它营养缺乏病，如：缺铁性贫血，佝偻病，维生素 A 缺乏病，维生素 B 缺乏病及碘缺乏病等



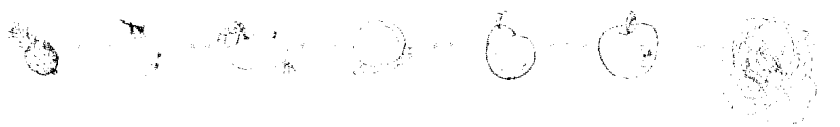
等。

营养过剩也将引起许多疾病，被大家称作“富裕病”或“文明病”，如：肥胖病、心血管疾病、结肠癌、糖尿病等。



合理的膳食营养可以增进健康。一个人身体是否健康，与你日积月累养成的饮食习惯，摄取食物中营养素的比例关系非常密切。可以说每个人都是由自己所吃进的营养素组成的。对于一个缺少食物、营养不良、骨瘦如柴的人，我们说因为你吃的太差，才形成了如此瘦弱。对于一个整天吃吃喝喝，大腹便便，因肥胖而发愁的人，我们说你吃的太多，太好了，营养过剩，以至吃成了如此模样。对于一些高血压，糖尿病、脂肪肝患者来说，因为你不注意营养卫生，结果吃出了这些病来。所以，我们提醒大家，不要小看了每日三餐的作用。你通过一口一口的吃，在塑造着你自己的形象、身体和健康。合理营养又是中老年人保持生命活力、延缓衰老过程的重要物质基础，对于疾病患者来说，合理的营养可增强机体抵抗力，促使早日恢复健康。

所以，营养为健康之本，健康就在我们身边；健康就在自己手中；健康主要在自己；健康能使个人幸福、家庭幸福、社会也幸福；健康是人生第一财富。



第一章

营养的基础知识

人体每天都需要从膳食中获得一定量的各种必需营养成分。食物中能被人体消化、吸收并有一定生理功能的成分称为营养素。

在人体所需要的营养素分类上，国内外营养学中采用的分类方法不尽相同。本书采用中国营养学会 2001 年 4 月出版的《中国居民膳食营养素参考摄入量》，对营养素分类的方式和名词进行以下分类和术语：能量；宏量营养素：蛋白质、脂类、碳水化合物（糖类）；微量营养素：矿物质（包括：常量元素和微量元素）；维生素（包括：脂溶性维生素和水溶性维生素）；其它膳食成分：膳食纤维、水等。



第一节 生命的能源—热能

一、生命活动离不开能量

热能不算营养素，但它包含在宏量营养素中，即：碳水化合物、脂肪和蛋白质中，它是人体营养素中的一个重要指标。因此，在了解各种营养素之前，首先应了解能量。一切生命物体不论是动物、植物和微生物，还是我们人类本身，只要生物体还活着、还在运动它就需要能量。

人的生命、人的各种活动，包括所有的物质代谢，都要消耗能量。可以说，人的一生每时每刻都在消耗能量，从呱呱坠地的婴儿、儿童、青年、中年直到弥留之际的老年，从吃奶、说话、长跑、劳动、思维、即使乘车、睡觉、心脏也在不停的跳动，这一切都需要消耗机械能来进行活动。人体中的细胞，人类每天从粮食、蔬菜、肉、蛋、奶等食物中，不断吃进的碳水化合物、脂肪及蛋白质，经过消化分解被细胞所吸收，都不断的进行着分解、合成等化学反应，这些反应都要消耗化学能才能进行。人体不论是在寒冷的冬季还是炎热的夏天都保持着同样的体温，这都是靠人体发热、消耗热能来