

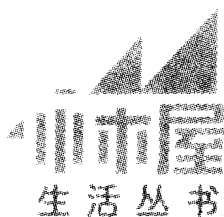
家庭营养师

JiaTing YingYangShi

沈 卫 马书卷 主编



农村读物出版社



家庭营养师

沈 卫 马书卷 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

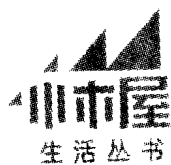
家庭营养师/沈卫,马书卷主编. - 北京:农村读物出版社,1999.11
(小木屋生活丛书)
ISBN 7-5048-3092-5

I. 家… II. ①沈… ②马… III. 营养学-普及读物 IV.
R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40028 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	孙丽芬
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	6.75
字 数	156 千
版 次	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 5 月北京第 2 次印刷
印 数	10 001 ~ 20 000 册
定 价	9.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



主 编 沈 卫 马书卷
编 者 顾奎琴 马书卷 高晓明
蔡 红 莫 琴 沈 卫

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

目 录

出版者的话

一、营养学基础常识

什么是营养素	1
什么是蛋白质	2
蛋白质有哪些生理功能	2
正常人一天的蛋白质需要量	4
植物蛋白对人体有哪些好处	4
含蛋白质丰富的食物有哪些	4
什么是脂肪	5
脂肪对人体有哪些生理功能	5
人体每天需要多少脂肪	6
什么是碳水化合物	7
碳水化合物有哪些生理功能	7

人体每天碳水化合物的需要量是多少	8
什么是维生素	9
维生素对人体有哪些作用	9
人体每天维生素的需要量是多少	10
人体需要哪些维生素	11
哪些食物中富含维生素	11
什么是无机盐	12
无机盐对人体有哪些作用	12
人体每天需要摄入多少无机盐	13
哪些食物中富含无机盐	14
纤维素对人体有哪些作用	14
水对人体有哪些作用	15

二、饮食营养与健康

什么是营养和营养物质	17
饮食营养在人体健康中的重要性	18
什么是平衡膳食	19
平衡膳食有哪些基本要求	21
平衡膳食应包括哪些食物	21
为什么说合理营养可延缓衰老	22
什么是食物的营养互补	23
什么叫食物的酸碱平衡	24
什么是健康食品	24
什么是黑色食品	25
保健食品的分类及功能	26
如何选购保健食品	26
膳食结构与身高	28
膳食结构与健康	29

饮食营养与美容养颜	30
为什么说吃好早餐等于吃补药	32
长期吃素食有什么不好	32
为什么食物的摄入要多样化	33
为什么三高膳食易患富贵病	34
什么是五味平衡, 与人体健康有什么关系	35
节假日饮食应注意什么	36
为什么说荤素杂食有益于健康	36
纯素食者应注意补充哪些营养素	37
富含纤维素的食品对人体有哪些好处	38
为什么清晨饮水益寿延年	40
怎样安排好一日三餐	41

三、家庭饮食营养卫生常识

常吃快餐有什么不好	43
生吃蔬菜有哪些好处	44
吃蛋应注意些什么	45
为什么不宜生吃活鱼	46
怎样正确使用调味品	46
怎样烹调有利于碘的吸收	47
怎样烹调配菜能提高菜的营养价值	48
怎样烹调胡萝卜营养价值高	48
怎样科学饮茶	49
怎样科学饮咖啡	50
怎样饮奶能更好地吸收营养	51
日常饮食中怎样防癌	53
常见的饮食致癌因素有哪些	54
常见食物中毒的原因有哪些	55

四、食物的营养与保健作用

抗癌明星——香菇	57
海藻是碱性食物之冠	58
大蒜有哪些药用价值	58
苦瓜为什么是糖尿病病人的理想食品	59
生姜有哪些食用、药用价值	60
为什么黄瓜会有美容作用	61
白萝卜为什么被称为“土人参”	62
菜中之果——西红柿	63
菠菜对人体有哪些利弊	64
马铃薯是“植物之王”	65
胡萝卜含有哪些营养素	66
莴笋有哪些营养价值	67
芹菜为什么能防治高血压	67
洋葱为什么具有降脂、降压、降胆固醇的作用	68
山楂为什么能消食降压	69
葡萄的健脑延年作用	70
橘子全身都是宝	70
水果之王——猕猴桃	71
快乐食品——香蕉	72
果中神品——龙眼	73
补气健身之佳品——红枣	73
苹果为什么能预防冠心病和癌肿	74
玉米为什么能抗癌	75
荞麦为什么能防治心血管疾病	76
燕麦为什么能预防心血管疾病	77
绿豆有什么营养食疗作用	78

红小豆有哪些补益作用	78
红薯为什么能减肥	79
芝麻为什么能抗衰老	80
核桃为什么能健脑、降胆固醇	80
花生是养生保健的长生果	81
大豆是物美价廉的营养品	82
冬令滋补佳品——羊肉	83
猪肉皮含有哪些营养成分	84
鸡肉的营养及药用价值	85
牛肉有哪些食疗作用	86
常吃海鱼为什么可预防冠心病	86
为什么说兔肉是保健肉	87
鱼鳞也是营养保健品	88
鸡蛋——人类理想的营养库	88
牛奶是世界公认的营养佳品	90
酸奶为什么是长寿食品	91
海参为什么适用于心、脑血管病患者	92
醋有哪些食用、药用价值	93

五、常见病的饮食调养

脑动脉粥样硬化患者的饮食原则	95
脑血管病人的饮食原则	97
怎样安排脑血管病患者的饮食	97
脑血管病患者宜选用适量健脑食物	99
可防治心血管病的蔬菜有哪些	100
为什么心、脑血管病患者不宜饱餐	101
心、脑血管病患者怎样控制膳食中胆固醇的摄入	102
高血压患者的饮食调养	102

高血压患者应怎样选择食物	105
冠心病病人怎样进行饮食治疗	106
冠心病病人应怎样选择食物	108
冠心病患者进补时应注意什么	109
高脂血症病人怎样调配饮食	110
心肌梗塞病人如何进行饮食调养	112
心力衰竭病人怎样进行饮食调养	113
心力衰竭病人怎样控制钠的摄入	114
心力衰竭病人如何选择食物	115
结核病人应怎样进行饮食治疗	116
急性胃炎的饮食治疗	117
慢性胃炎病人应怎样调配饮食	119
消化性溃疡应怎样进行营养治疗	119
慢性腹泻患者怎样调配饮食	121
慢性肝炎病人饮食应注意什么	122
肝硬化病人的饮食治疗	124
胆囊炎和胆石症病人应怎样安排饮食	125
急性胰腺炎病人饮食应注意什么	126
慢性胰腺炎病人的饮食有哪些要求	127
急性肾炎应怎样进行饮食治疗	128
慢性肾炎应怎样进行饮食治疗	130
尿毒症患者怎样进行饮食治疗	131
糖尿病病人的饮食治疗	132
糖尿病患者怎样掌握食品交换份法	134
痛风病人饮食中应注意什么	135
瘫痪病人的饮食调养	137
老年痴呆病人饮食应注意什么	138
贫血病人应补充哪些营养素	139

发热病人的饮食调理	140
便秘病人应怎样调配饮食	141
肥胖者应怎样进行饮食减肥	142
如何利用正确的饮食方法减轻体重	144
肥胖症患者应怎样调配饮食	145

六、营养成分速查表

营养素供给量	148
常用食物营养成分	159
分类食物的营养成分	170
常用食物的氨基酸含量	189
常用食物的胆固醇含量	194
常用食物的维生素含量	196
常用食物的锌、铜含量	198

一、营养学基础常识

什么是营养素

食物中对人体有营养作用的物质，称为“营养素”。它们维持着生命的正常活动和保持人体的正常发育与健康。

营养素是食物中能为人体消化和吸收利用的物质，其作用为：可作为能源物质供给人体所需的能量活动；构成和修补人体组织；调节、维持正常的人体生理功能。

人体无论从事什么活动都需要消耗能量，即使在睡眠时，呼吸、循环、分泌等生理活动也不停息，也离不开能量。人们常说“人是铁，饭是钢”，以此说明人体必须从食物中获得能量，吸取养分，以维持生命活动。

那么，人体维持生命活动都需要哪些营养素呢？人体必需的营养素有 40 多种，共 7 类，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、纤维素和水。其中碳水化合物、脂肪、蛋白质称为“三大营养素”。

营养素按人体需要的多少，可分为常量营养素和微量营养素。常量营养素指每日需要量在1克以上的营养素，如碳水化合物、脂肪、蛋白质、水和钾、钠、钙、镁、磷、氯等；微量营养素指每日需要量为百万分之几克至千分之几克的营养素，如铁、铜、锌、钴、锰、钼、硒、硅、碘、氟以及某些维生素等。

什么是蛋白质

蛋白质是细胞的重要成分，是生命的物质基础。现代科学证明，生命的产生、存在和消亡都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质是一种化学结构非常复杂的化合物，它由碳、氢、氧、氮四种主要元素组成。它的最大特点是含有氮，有的蛋白质还含有硫、磷、铁、碘、钴等元素。这些元素首先按照一定的比例和结构组成氨基酸，许多氨基酸再按一定的方式连结成蛋白质。所以，氨基酸是组成蛋白质的基本单位。

氨基酸是由氨基($-NH_2$)和羧基($-COOH$)构成的酸，所以叫氨基酸。氨基酸又分“必需氨基酸”和“非必需氨基酸”。凡在体内不能合成和合成速度不够快，不能满足需要，必须由食物供给的，称“必需氨基酸”；另一部分可以在体内合成的，称“非必需氨基酸”。必需氨基酸包括异亮氨酸，亮氨酸，赖氨酸，蛋氨酸，苯丙氨酸，色氨酸，苏氨酸，缬氨酸，组氨酸；非必需氨基酸包括甘氨酸，丙氨酸，谷氨酸，酪氨酸，胱氨酸，半胱氨酸，丝氨酸，脯氨酸，门冬氨酸及精氨酸。

蛋白质有哪些生理功能

蛋白质是生命活动的物质基础，是人体的必需营养素。那

么它有哪些生理作用呢？

(1) 构成组织与修补组织。蛋白质是构成组织细胞的主要材料。人的大脑、神经、皮肤、肌肉、内脏、血液，甚至指甲、头发都是以蛋白质为主要成分构成的。在身体的发育成长、成长后衰老组织的更新、损伤后组织的新生修补等过程中，蛋白质都是主要的成分。所以人每天都需要摄取一定量的蛋白质，而生长发育期、疾病恢复期和手术后则需要供给较多的蛋白质。

(2) 构成酶和某些激素的成分。人体有许多具有重要生理作用的物质，也是以蛋白质为主要组成成分或蛋白质提供必需的原料，如对代谢过程具有催化和调节作用的酶和激素，承担氧运输的血红蛋白，进行肌肉收缩的肌纤凝蛋白和构成机体支架的胶原蛋白等，都主要由蛋白质构成，另外神经传导、信息传递及思维活动都与蛋白质有关。所以蛋白质是生命存在的形式，也是生命活动的物质基础。

(3) 增强机体抵抗力，构成抗体。机体抵抗力的强弱，决定于抵抗疾病的抗体多少。抗体的生成，与蛋白质有密切关系。近年被誉为抑制病毒的法宝和抗癌生力军的干扰素，也是一种糖和蛋白质的复合物。

(4) 调节渗透压。正常人血浆与组织液之间的水不停地交换，但却保持着平衡。其所以能平衡，有赖于血浆中电解质总量和胶体蛋白质的浓度。在组织液与血浆的电解质浓度相等时，两者间水分的分布就取决于血浆中白蛋白的浓度。若膳食中长期缺乏蛋白质时，血浆蛋白的含量便降低，血液内的水分便过多地渗入周围组织，就造成营养不良性水肿。

(5) 供给热能。虽然蛋白质在体内的主要功能并非供给热能，但是陈旧的或已经破损的组织细胞中的蛋白质，会不断分解释放能量。另外，每天从食物中摄入的蛋白质中有些不符合

人体需要或者数量过多的，也将被氧化分解而释放能量。所以蛋白质也可以供给部分热能。

由此可见，在生命活动过程中，蛋白质是无处不存在，而且具有多种生理功能，是人体所必需的重要营养素之一。

正常人一天的蛋白质需要量

一个人一天需要吃多少蛋白质，这应根据年龄、性别、劳动强度和健康状况来定。一般成年人每天每千克体重需要 1~1.5 克蛋白质；正在生长发育的青少年、孕妇、乳母每天每千克体重需要 1.5~3 克蛋白质；至于在患病情况下可根据病情做相应增减。但是，仅考虑蛋白质的“量”是远远不够全面的，还必须注意蛋白质的营养价值(质量)。

植物蛋白对人体有哪些好处

我国大部分地区的膳食结构主要以粮谷类为主，也就是说蛋白质的来源主要是植物蛋白。对人体健康来说，植物蛋白比动物蛋白有更多的益处。西方发达国家，由于食用动物性食品过多，而引起肥胖病、冠心病、高血压等已成为严重的社会问题。因此，以植物蛋白为主、动物蛋白为辅，不仅能满足人体对各种营养素的需要，而且也有益于人体健康。实践证明，植物蛋白能降低人体和动物血清胆固醇、甘油三酯的含量。大豆蛋白质和酪蛋白均有明显的降低胆固醇的作用。对健康人来说，日常饮食中减少动物蛋白的摄入和增加植物蛋白(如豆类、硬果类)的摄入有利于保健防病，从而减少冠心病的发病率。

含蛋白质丰富的食物有哪些

人体所需蛋白质一般来源于动物性食物和植物性食物。动