

3. 饮食参考篇

儿童饮食教育卡通图典

山崎文雄 著
曾繁丰
曾繁康 译
何国际



广西科学技术出版社

3. 饮食参考篇

儿童饮食教育卡通图典

山崎文雄 著

曾繁丰

曾繁康

何国际

译



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童饮食教育卡通图典. 3, 饮食参考篇 / (日)山崎文雄著; 曾繁丰译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2002

ISBN 7 - 80666 - 222 - 7

I. 儿... II. ①山... ②曾... III. ①少年儿童 - 饮食卫生 - 图集 ②少年儿童 - 营养卫生 - 图集
IV. R153.2 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 097044 号

KODOMO NO SHOKU KYOUIKU ③ KYUUSHOKU DAYORI HEN

©FUNIO YAMAZAKI 2000

Originally published in Japan in 2000 by Daiichi - shuppan co. ltd. .

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

儿童饮食教育卡通图典

(3·饮食参考篇)

作 者: 山崎文雄

译 者: 曾繁丰 曾繁康 何国际

出 版: 广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发 行: 广西新华书店发行

印 刷: 广西民族语文印刷厂

(南宁市望州路 251 号 邮政编码 530001)

出版日期: 2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张 6

字 数: 120 000

书 号: ISBN 7 - 80666 - 222 - 7 / G · 94

桂图登字: 20 - 2001 - 035

定 价: 16.00 元

本书如有倒装缺页的, 请与承印厂调换。

序

长期以来,从儿童福利和营养有关的问题来看,我深切感到从幼儿期开始饮食教育的重要性,但同时又痛感缺少这方面的指导书籍。因此,在1998年我出版了《儿童饮食教育卡通图典》(图解篇),接着在2000年出版了《儿童饮食教育卡通图典》(卡通篇),获得了各方好评。

但是,当我们考虑儿童饮食教育时,家庭的配合,尤其是母亲方面的配合是不可缺少的。因此,出版发行这本《儿童饮食教育卡通图典》(饮食参考篇)的目的之一就是为加深沟通与密切幼儿园、学校和家长的联系。

在这套丛书中,用最通俗而简单的语言说明道理,但是在有限的篇幅里,为了引起读者的学习兴趣,把季节、营养、食品、食品卫生与健康等内容面很广的信息,加上插图进行编写,这项工作比预料的要艰苦得多。因此,不得不推迟了出版。

此外,像“儿童饮食参考”之类的书,一般登载一些菜谱,但是把菜谱编入书里的话,版面设计将变得很困难,我们考虑的出发点是,今后应该更重视饮食教育的最必要的信息,因此,本书不编入菜谱。

本书和本套丛书的前两本最大的不同之处不仅是阅读对象不同,而且读者还可以直接参照模仿。为此,不采用多色彩印,只用两种颜色印刷。还有,关于使用本书的详细方法,请参考“本书的使用方法”一节。

最后,本书的出版得到第一出版社各位同仁的莫大支持,谨在此表示由衷的感谢。

山崎文雄

第1部 月份篇

4月

5月

- 身体虽然小,但必须多吃
- 儿童感到好吃的条件
- 牛奶、乳制品每天不可缺
- 一言录[食品]龙须菜

2

- 即使是和大人一样的菜谱
- 马铃薯上市的季节
- 有益健康的饮食生活条件
- 一言录[食品]韭菜

12

- 做饭材料的准备是主食、主菜和副菜
- 品味季节食物吧
- 蔬菜与健康
- 课间餐优良选配方法
- 一言录[食品]马铃薯

4

- 预防骨质疏松症从儿童开始
- 在愉快的环境中慢慢地吃
- 吃咸食物的同时也要吃蔬菜
- 学习和掌握饮食态度的重要时期
- 一言录[烹调]油炸食物

14

- 儿童的饮食习惯左右其一生
- 正确的饮食习惯要点
- 植物油脂类,也不可多吃
- 对食物、饭菜只是说“习惯了”是不够的
- 注意锌不足
- 一言录[食品]甘蓝

6

- 有益健康的良好饮食方法
- 要让儿童喜欢吃蔬菜
- 避免饮食中膳食纤维不足
- 一言录[营养]糖类物质是身体需要量最大的营养成分

16

- 营养平衡为什么重要
- 偏食对身心带来的影响
- 饮食习惯教育及其方法
- 好好咀嚼是健康的根本
- 一言录[营养]第一重要的蛋白质

8

- 幼儿期是味觉发育的重要时期
- 增加食欲的因素,食欲下降的因素
- 防止吃过量
- 课间餐的供给方法
- 一言录[食品]魔芋

18

- 身体由什么组成
- 适量的巧克力、可可对健康有益
- 在味道和容易吃上动脑筋想办法
- 给身体补充水分很重要
- 一言录[烹调]让活的贝类动物吐沙的方法

10

- 幼儿期的饮食生活有着不寻常的重要意义
- 推荐日本纳豆
- 适合儿童发育的饮食生活
- 好好咀嚼,对大脑的功能也有益
- 一言录[食品]松鱼

20

6月

7月

- 饮食习惯检查要点
- 茶的成分和功效
- 骨骼的作用
- 从幼小贮存钙
- 一言录[食品]荞麦

22

- 注意暑热疲劳
- 把饭桌变成家庭亲和的场所
- 预防食物中毒三原则——
清洁、迅速、杀菌
- 不要过多食用加工食品和
饮料
- 一言录[食品]青豆

32

- 不吃早餐对身体不好
- 自然地减盐的关键
- 课间餐也要重视营养平衡
- 冷冻食品的4个条件
- 一言录[食品]香瓜

24

- 夏季的健康从饮食开始
- 过多喝冰冻的水、冷饮料是
暑热疲劳的原因
- 饮食控制困难
- 如果偏食市场上销售的加
工食品,矿物营养成分的平衡
将崩溃
- 一言录[食品]莴苣

34

- 在烹调上动脑筋,自然地
减盐
- 用匙子量重量
- 牛肉各部分的名称
- 推荐脱脂奶粉
- 向儿童直到老年人推荐脱
脂奶粉
- 一言录[营养]油脂类营养
成分是高效率的能源

26

- 大脑的能源是葡萄糖
- 越咀嚼对身体越好
- 注意饮食,度过夏天
- 改掉一边吃一边做别的
事的饮食习惯
- 一言录[烹调]油炸食物和
烤肉的中心温度

36

- 龋齿(虫牙)形成的原因
- 虫牙的预防
- 吃生蔬菜不如吃熟蔬菜
- 吃法还没掌握好
- 一言录[烹调]烧烤肉、
鱼和贝壳类的要领

28

- 养成认真刷牙的习惯
- 在温和的气氛中饮食
- 饮食习惯与味觉的发育
- 柠檬酸消除疲劳
- 一言录[食品]桃

38

- 交互吃主食和蔬菜
- 鱼油具有预防高血压和心
脏病的作用
- 预防肠道出血性“O-157
病菌感染症”
- 缺餐和吃一餐顶几顿的饮
食方法也是肥胖的原因
- 一言录[营养]氨基乙磺酸

30

- 增加食欲的要点
- 海藻类是吸收率高的钙源
- 注意食物中毒
- 黄瓜
- 一言录[营养]钙使骨骼结
实

40

- 组配主食、主菜和配菜
- 别忘了补充水
- 食物的某些成分和健康
- 母亲也要重视自己的饮食
- 一天吃一次大豆制品吧
- 一言录[营养]不饱和脂肪酸

42

- 食物的形状与喜庆
- 吃奶酪吧
- 从儿童开始预防生活习惯病
- 预防食物中毒的三原则
- 一言录[食品]西瓜

44

- 为了健康地度过夏季,饮食生活的三个要点
- 维生素是身体的润滑油
- 相当每 100 千卡的食品
- 蔬菜烹调后能吃得多
- 一言录[营养]镁

46

- 注意舌的健康
- 有益于舌健康的饮食生活
- 注意水果不要食过量
- 摄取蛋白质的好方法
- 季节食物材料,自己动手做
- 一言录[营养]萝卜的效用

48

- 洗手与食物中毒
- 具有减肥效果的一种食用油
- 如果胆固醇高的话
- 好好吃主食大米
- 一言录[营养]饱和脂肪酸

50

- “O-157 感染症”的特征及其预防
- 为了克服抑郁症
- 食欲不振与在烹调上动脑筋想办法
- 一言录[营养]维生素 A 帮助眼功能的发挥

52

- 为了预防生活习惯病,米饭和菜交互吃
- 每天给儿童换新的味道
- 不要过多摄取盐分
- 蔬菜的保存第一温度、第二湿度
- 一言录[食品]豆腐

54

- 儿童生活习惯病的预防和饮食
- 如果过量摄取盐分……
- 和大人一起吃晚餐太迟
- 再下点工夫做色拉
- 一言录[食品]香蕉

56

- 饮食习惯的教养
- 鱼脂肪具有降低血液中胆固醇的作用
- 饮食要有正确的规律
- 生活习惯病的预防与类胡萝卜素
- 所谓的活性氧与自由基
- 一言录[食品]牛蒡

58

- 吃得快容易胖
- 刷牙的必要性
- 供给课间餐的三原则
- 过于偏食也够呛
- 一言录[烹调]含涩味蔬菜的烹调方法

60

10月

11月

○健康从好的饮食开始
 ○睡眠是恢复脑疲劳的最好方法
 ○吃饭慢慢咀嚼不易发胖
 ●一言录[食品]葱

62

○米饭和什么菜搭配都好
 ○人体骨骼喜欢的食物和讨厌的食物
 ○虫牙菌“喜欢”吃课间餐
 ●一言录[烹调]用脊背颜色青的鱼熬鱼汤

64

○儿童饮食与3个条件
 ○不吃早餐,大脑就不能好好工作
 ○海藻、蘑菇和魔芋的共同点
 ○儿童的食欲(食量)不稳定,个体差异大
 ●一言录[食品]色拉油和油炸食物专用油

66

○以一天吃30种食物为目标
 ○一天吃30种食物的方法
 ○晚饭吃少些而且不要开饭晚
 ○好好吃含有对健康有益的植物纤维食物
 ○年纪大易骨折的原因
 ●一言录[营养]分解糖类物质必须要有维生素 B₁

68

○如不关心颌和咀嚼肌的话,它们将发育不良
 ○饮食要有规律
 ○饿的时候什么都好吃
 ○秋刀鱼上市的季节
 ●一言录[食品]香菇

70

○不吃早餐会扰乱生活节奏
 ○早点准备早餐
 ○让我们更加关心牙齿健康
 ○减饭量,吃水果,负效果
 ●一言录[食品]银杏

72

○秋天食欲好,注意吃饭八分饱
 ○食盐的控制目标为每天不满10克
 ○大人和小孩都用牛奶“干杯”
 ○课间餐不要任孩子随心所欲
 ●一言录[食品]大海的蔬菜——裙带菜

74

○预防儿童生活习惯病的饮食
 ○夜间兴奋型的人身体内容易贮存脂肪
 ○蔬菜里含有大量维生素和无机营养成分
 ○在改善味道上下工夫
 ●一言录[营养]体内营养成分代谢需要维生素 B₂

76

○儿童喜欢的盛食物法以及在盛食物上下工夫
 ○饭店、饮食店的食物含盐量高得令人感到意外
 ○特定保健食品
 ○酒的能量
 ●一言录[烹调]洋葱

78

○良好的饮食
 ○主食的重要作用
 ○钙的作用不仅是制造骨骼和牙齿
 ○运动帮助骨骼生长
 ●一言录[食品]辣椒

80

<ul style="list-style-type: none"> ○菜谱中的食物可分为6个基本群 ○课间餐也是饮食的一部分 ○牡蛎 ●一言录[烹调]凉拌菜 	80	<ul style="list-style-type: none"> ○吃早餐吧 ○营养平衡的早餐有益健康 ○维生素A增强身体对感冒的抵抗力 ○人的身体由蛋白质组成 ○食物中膳食纤维的作用 ●一言录[食品]大白菜 	92
<ul style="list-style-type: none"> ○试调查一下自己家庭的饮食生活吧 ○讨厌吃蔬菜及其对健康的影响 ○刷牙为什么重要 ●一言录[食品]南瓜 	84	<ul style="list-style-type: none"> ○只吃柔软食物牙齿不好 ○过多摄取盐的害处 ○这也是肥胖的原因 ○步行有效地消耗体内脂肪 ●一言录[食品]胡萝卜 	94
<ul style="list-style-type: none"> ○菜谱与“嗜好循环” ○浇酱油不如蘸酱油 ○糖原是“驱动”身体运动的力之源泉 ○骨骼是钙的贮存库 ●一言录[食品]莲藕 	86	<ul style="list-style-type: none"> ○年糕 ○少食用动物性脂肪，多食用植物性油脂 ○左脑和右脑——要平衡地使用 ○给幼儿吃蔬菜的注意事项 ●一言录[食品]芹菜 	96
<ul style="list-style-type: none"> ○家庭的口味，自己动手做 ○布莱斯洛与7条健康习惯 ○感冒的预防与饮食生活 ○推荐摄取β-胡萝卜素 ●一言录[食品]芝麻 	88	<ul style="list-style-type: none"> ○重视体内生物钟的节奏 ○认真吃早餐 ○如果得了感冒的话 ●一言录[烹调]咸鲑鱼的去盐方法 	98
<ul style="list-style-type: none"> ○癌的预防与饮食生活 ○女性较多患骨质疏松症 ○在外饮食的营养 ●一言录[营养]维生素C提高机体的抵抗力 	90	<ul style="list-style-type: none"> ○季节菜才是真正的原汁原味 ○从小培养“嗜好清淡” ○为了有效地吸收钙 ○好好咀嚼，不易生虫牙 ●一言录[营养]维生素E防止脂肪氧化 	100

2月

3月

- 吃得香与餐厅的色彩
- 减盐的关键是调味料
- 骨以3个月为周期生长变化
- 试试有益健康的“胚芽米”吧
- 一言录[营养]铁

102

- 要更加关注儿童肥胖问题
- 内脏脂肪型肥胖者减肥,不可缺少运动
- 和一碗米饭能量相同的食物
- 适合烧烤的肉在哪里?
- 一言录[营养]血糖:血液中的葡萄糖

112

- 不要在晚上很晚吃喝
- 没有必要大量摄取维生素C
- 营养平衡的食物搭配的智慧
- 人体骨骼喜欢的食物及其摄取方法
- 一言录[食品]小白菜

104

- 偏食和喜厌是两码事
- 为了预防偏食
- 钾起着把食盐盐分从体内排出的作用
- 重新认识烹调法
- 一言录[食品]茄子

114

- 每餐都要好好吃含有糖类物质的食物
- 食物过热稍许放凉
- 一日之计在于晨
- 魔芋清扫肠胃
- 一言录[食品]茼蒿菜

106

- 课间餐的考虑方法和供给方法
- 3~5岁儿童一天的食物组配方法
- 注意舌的健康
- 儿童因撒泼而记住吃法
- 一言录[食品]日本纳豆

116

- 味觉学习的效果——让儿童喜欢吃蔬菜
- 不要过多摄取糖
- 脑的功能与营养
- 吃饭不能好好咀嚼的孩子易偏食和患虫牙
- 一言录[烹调]油的疲劳

108

- 早餐是支撑上午活动的能量来源
- 吃外购加工食品时请添一道自己动手做的菜
- 吃得香是健康的根本
- 散步使脑功能活性化
- 一言录[食品]花椰菜

118

- 预防儿童肥胖的5个要点
- 少吃动物性脂肪和含糖量高的食物
- 好好咀嚼慢慢吃
- 一言录[烹调]醋的应用

110

- 好好利用季节菜,丰富饮食生活
- 少吃米饭,PFC平衡将变坏
- 上午的水果是金
- 维生素D帮助钙的吸收
- 一言录[烹调]水产品色拉的去腥

120

第2部 特集篇

特集:重新认识大米

- 大米的丰富营养价值
- 每天吃不厌的味道
- 大米是可以信赖的食物
- 为什么有必要重新认识主食(大米)? 如果大米食用量再减少,将给健康带来坏影响
- 给大米食用量减少的倾向急刹车
- 吃米饭健康的3个要点

124

特集:脱脂奶粉

- 推荐脱脂奶粉
- 脱脂奶粉的味道
- 脱脂奶粉的营养价值
- 向儿童一直到老年人推荐脱脂奶粉
- 脱脂奶粉的优点

126

特集:癌症的预防与饮食生活

- 与食物有关的致癌物质
- 预防癌症的饮食生活要点

128

特集:贫血的预防与饮食生活

- 所谓贫血是什么
- 预防贫血的饮食要点
- 运动也重要
- 预防贫血的重要营养成分和食物——形成血色素的营养成分
- 促进铁吸收的营养成分

128

特集:骨质疏松症的预防与饮食生活

- 正在增加的骨质疏松症
- 骨质疏松症的形成原因
- 骨质疏松症的预防和对策

132

特集:盐与健康

- 维持生命不可没有盐
- 盐的必要量
- 过量摄取盐对健康的影响
- 食盐以一天不超过10克为控制目标
- 为了减盐,要在饮食上动脑筋想办法
- 食物含盐量标准

134

特集:胃肠的健康与饮食生活

- 肠胃健康与饮食生活要领

136

特集:肠胃的健康——腹泻(拉肚子),便秘

- 饮食的实例
- 便秘饮食要领

138

特集:食物中毒的预防

- 什么叫食物中毒
- 细菌性食物中毒的种类
- 预防食物中毒的3个原则
- 预防食物中毒的6个要领
- 病原性大肠菌O-157

140

特集:冰箱与食品保存

- 不可过分相信冰箱
- 使用冰箱的要领
- 冰箱冷冻室的使用
- 冷冻食品的4个要点
- 蔬菜解冻要领

142

特集:能量和营养成分的作用

- 能量与卡
- 能量是生命和身体活动的原动力
- 蛋白质是生命之源
- 糖类物质是身体需要量最大的必需营养成分
- 身体不可缺少脂肪物质
- 长成健壮身体的矿物营养成分
- 维生素是使身体顺利活动的润滑剂

144

特集:饮食生活指导方法

- 制定饮食指导方针的背景
- 饮食生活指导方针

146

特集:健康的饮食生活指导方针

148

特集:关于菜单的思考——健康,从好菜单开始

- 好菜单的条件
- 制定菜单的顺序
- 菜单的构成
- 所谓“菜单的变化”
- 饮食与“嗜好循环”

150

特集:儿童生活习惯病的预防

- 儿童生活习惯的预防和饮食习惯
- 生活习惯病的特征
- 生活习惯病的危险因素
- 饮食习惯教养重要
- 理想的饮食习惯
- 预防生活习惯病的饮食生活要领

152

特集:健康与运动

- 身体运动的效果
- 要运动到什么程度才会有效果呢
- 运动不足对健康的影响
- 健康运动与原则

154

特集:健康与运动——好好地运动身体吧

- 选择运动项目的4个条件
- 快步走
- 用正确的姿势健康地步行
- 和孩子们一起运动吧
- 不要忘了准备运动与放松运动

156

特集:健康与休养

- 健康与休养
- 恢复疲劳要合理地安排休息
- 照顾身体的休养(消极的休养)
- 重新振作身体的休养(积极的休养)
- 要善于歇口气
- 恢复疲劳的4个条件
- 恢复大脑疲劳,睡眠最好
- 谢切诺夫效应

158

特集:健康与休养——人浴篇

- 人浴也是有效的休养方法之一
- 人浴的4种效果
- 目的不同,水温也不同
- 需要事先了解的人浴留意点

160

特集:健康与休养……睡眠篇

- 睡眠是“脑的休养”
- 睡眠有2种
- 理想的睡眠模式
- 睡得好的5个条件
- 记得的与不记得的梦

162

特集:健康与休养——抑郁症篇

- 健康与抑郁症
- 所谓抑郁症是什么
- 抑郁是人生的调味品
- 为了认真对待抑郁,在每天的生活里要做到如下事情
- 抑郁与饮食生活

164

特集:牙齿的健康与饮食生活

- 牙齿的作用
- 虫牙的病原细菌
- 虫牙的发生
- 虫牙的发生与过程
- 刷牙的必要性
- 保护牙齿健康的三个条件

166

特集:好好咀嚼地吃

- 让孩子养成好好咀嚼地吃的习惯
- 不能好好咀嚼吃的孩子增加的原因
- 不能好好咀嚼对孩子的健康影响
- 好好咀嚼吃的效果
- 为了掌握好好咀嚼
- 从幼儿期开始学习“咀嚼”

168

特集:肥胖的原因及其预防和治理

- 所谓肥胖是什么
- 肥胖的原因
- 肥胖的类型
- 要注意!内脏脂肪型肥胖
- 肥胖的预防与治疗方法

170

特集:肥胖的预防、治疗与饮食生活

- 体重和肥胖是两码事
- 表面肥胖,表面瘦
- 隐性肥胖
- 体重减少不一定等于脂肪减少
- 消耗 100 千卡热量的运动量标准和相当于 100 千卡热量的食品标准
- 为了减少脂肪,建议快步走
- 肥胖预防和减体重的 5 条

172

特集:肥胖的预防、治疗与节食

- 请注意错误的节食信息
- 缺食的负效果
- 吃米饭会发胖,这是误解
- 如果好好咀嚼吃,就不易发胖
- 节食不可缺少运动
- 运动强度不可过大也不要过小
- 吃饭八分饱——以“还想吃一点”为适量
- 晚餐时间要早——晚餐越迟,体内脂肪的贮存就越容易

174

特集:备灾的食物储备

- 饮用水
- 食品
- 储备量
- 保管方法
- 紧急食品的条件
- 一般紧急食品的举例
- 食品的特征

176

本书的使用方法

* 幼儿园、小学可使用

本书是从幼儿园的角度出发编写的。但是本书所述的有关健康和饮食的信息也可供小学参考。

* 使用本书的例示

①直接参考模仿

●请在月份篇里,写上幼儿园名(或小学的名)

●请在特集篇里,写上幼儿园名、小学名以及月份。

②本书是以每一个目录作为一个中心来归纳的,因此请适当地组合几项内容加以使用。

●本书目录详细,构成一套论题一览表,可加以使用。

③可对本书的说明文字加以调整、整理,或者增加有关文章。

④引用本书图解。

⑤对本书内容加以剪裁后使用。

第 1 部 月份篇

由肇庆学院肇庆分校出版
肇庆市肇庆学院肇庆分校出版

饮食参考

④月



对于儿童来说，幼儿园的生活是其人生中一个重要的环节。在幼儿园里，和很多小朋友在一起过集体生活，一起吃学校提供的饮食，这是一种全新的生活体验。

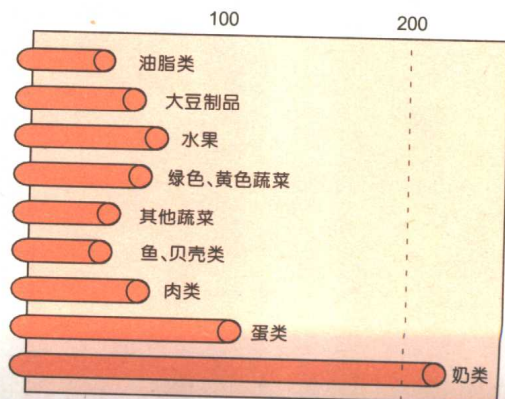
儿童在适应这种生活的一段时间里，多少会有些不习惯，甚至回到家还会出现食欲下降的现象。不过这是一种暂时的现象，不必担心。

另外，对幼儿园提供的课间餐和饮食，学校是经过充分的考虑而提供的。也就是说，学校充分考虑到这些饮食有益儿童的生长发育。在家里，也请家长们充分地考虑儿童早、晚餐的营养平衡。

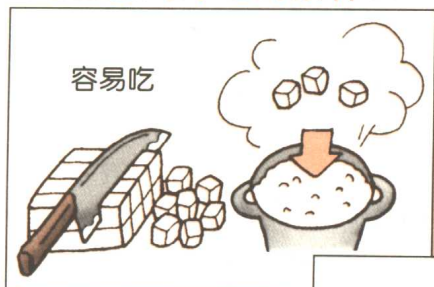
☆身体虽然小，但必须多吃☆

儿童和大人不同，儿童必须摄取身体发育所必需的营养。因此，相当于每千克体重的必需营养量，比大人更多得多。实际上换算成食物量来表示的话，如右图。

右图以大人的一天的食量为 100，显示 3~5 岁儿童的食量。让人感到惊讶的是，儿童的食量竟和大人差不了多少。



☆儿童感到好吃的条件☆



<容易吃>比起食物的味道来说，儿童的饮食往往是以是否容易吃而来决定自己的喜厌。所以，烹调时要注意食物的大小和软硬度。

<食物的温度适宜>一般而言，儿童所喜欢的食物温度比大人低 5℃~10℃。

温度适宜



<盛的量要合适>对于儿童，给他们盛食物时，如果开始盛得多，会让儿童在无意识中产生食欲下降。因此，开始少盛些，让儿童自己提出添盛。

盛饭的量合适



☆牛奶、乳制品每天不可缺☆

儿童有必要比大人更多地喝牛奶，吃乳制品。这是因为，儿童在自己骨骼、牙齿和神经组织健康发育的同时，还要为了将来尽可能多贮备钙。为此，最合适不过的是牛奶、乳制品了。

您的家，请多购入牛奶、乳制品。



一言录
[食品]

龙须菜

把龙须菜当作食品，是在公元纪元年前后的古罗马。在日本，明治初年，北海道开始栽培龙须菜。

龙须菜富含蛋白质、矿物营养成分和维生素 C。其中，其主要特点是所含蛋白质高达 47%。另外，龙须菜还含有许多预防高血压的芸香苷。

龙须菜容易失去鲜度。贮存后不但变硬，还会增加苦味，所以趁新鲜食用为好。

做饭材料的准备是主食、主菜和副菜

每天的饮食最重要的是不要偏食，要准备好各种食品。并且，即使按照菜谱做，最重要的也是准备主食、主菜和配菜。

★ 主菜

主菜是鱼、肉、蛋和豆制品为中心的菜，它是人体优良蛋白质和脂肪的供给源。



★ 主食

主食是米、面包、面条类等谷类。它是身体糖类能源的供给源。



★ 副菜

副菜是与主菜相配合的蔬菜，它起到补充主食和主菜所不足的维生素、无机营养成分的作用。



品味季节食物

在古代，人们随季节变化吃该季节收获的食物而生存。因此，通过所吃食物可以感觉到季节的变化，并以此为一种乐趣。

另一方面，我们把某季节中收获量最多的，味道最好的鱼、蔬菜叫做“季节食物”。新季节一到，人们就开始品味该季节的出产物。这是一种饮食乐趣，也是食文化的一种表现。

现在，蔬菜和水果等几乎所有的食物，在整年中都可以买到，失去了季节感。不过，即使时代变化了，我们也不想失去品味季节食物的那种喜悦的心情。