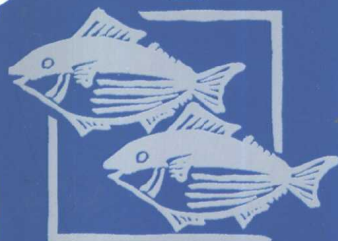


北京医院 营养专家教授

营养课堂

李长平 等著

**Nutrition
Classroom**



作家出版社

北京医院 营养专家教授

营养课堂

Nutrition Classroom

李长平 等著

主 编：李长平

编 委：李长平

李蕴瑜

杨子艳

~~程 博~~

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养课堂/李长平等著. - 北京: 作家出版社, 2003.1

ISBN 7-5063-2593-4

I. 营… II. 李… III. 营养学-基本知识 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 005342 号

营养课堂

作者: 李长平 等

责任编辑: 陈 华

装帧设计: 李颖明

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiachubanshe.com

印刷: 中国青年出版社印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 190 千

印张: 10.25

插页: 3

印数: 16001 - 22000

版次: 2003 年 2 月第 1 版

印次: 2003 年 4 月第 3 次印刷

ISBN 7-5063-2593-4/I·2577

定价: 16.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。



目 录

食物营养

1. 营养来自多种食物	3
2. 优质蛋白质食物	4
3. 牛奶的营养	4
4. 一杯牛奶的营养	5
5. 酸奶的优点	5
6. 喝酸奶须知	7
7. 喝牛奶应注意什么	8
8. 睡前喝牛奶的益处	9
9. 牛奶不耐受的人怎么办	10
10. 如何煮牛奶	11
11. 慎喝现挤的鲜牛奶	11
12. 夏季不要断奶	12
13. 不用牛奶冲鸡蛋	13
14. 不提倡牛奶与豆浆同煮	14
15. 牛奶与酸性食物	14
16. 牛奶与益生菌	14
17. 牛奶与奶饮料	15
18. 奶油和黄油	16
19. 一定要吃鸡蛋	17





20. 不要丢弃鸡蛋黄	18
21. 鸡蛋的吃法	19
22. 吃鸡蛋不要过量	20
23. 不吃孵(毛)鸡蛋	21
24. “坏蛋”能吃吗	21
25. 水洗过的鸡蛋不易存放	22
26. 多吃鱼好	22
27. 经常吃新鲜的海鱼	24
28. 怎样挑选鱼	25
29. 活鱼烹饪的窍门	25
30. 带鱼变黄的原因	26
31. 爱吃螃蟹的理由	27
32. 吃螃蟹讲究多	27
33. 大众的荤菜——猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、 兔肉	29
34. 鸡肉与鸡汤的话题	30
35. 肉类合理的烹制方法	31
36. 烹制肉类应注意的问题	32
2 37. 瘦猪肉也不宜多吃	33
38. 熟肉制品中的发色剂	34
39. 蛋白质食物吃多了不好	35
40. 注意蛋白质的互补问题	36
41. 烹调油的选择	37
42. 橄榄油的讨论	38
43. 控制油炸食品	39
44. 烹调时油温不宜过高	40





45. 胆固醇的讨论	41
46. 常用食物的胆固醇含量	42
47. 精制糖宜少吃	43
48. 用蜂蜜代替精制糖	44
49. 传统膳食结构中的主食	45
50. 如何补充主食中蛋白质的不足	46
51. 主食中不可缺少粗粮	47
52. 吃红薯要适量	48
53. 鲜玉米好	49
54. 元宵的吃法	50
55. 怎样选购元宵	51
56. 方便面不宜常吃	52
57. “原汤化原食”	53
58. 淀粉食品的贮存	53
59. 慎选油条	54
60. 主食在烹饪时应注意的问题	55
61. 健康食品——豆类	56
62. 大豆皂苷的功能	57
63. 大豆异黄酮的功能	58
64. 如何选择豆类食品	59
65. 喝豆浆有讲究	60
66. 帮您选择蔬菜	62
67. 蔬菜之最	63
68. 生吃蔬菜好处多	65
69. “菠菜豆腐”可以吃	65
70. “菜中之果——西红柿”	66





71. 生吃西红柿要注意	67
72. 开胃食品——辣椒	67
73. 胡萝卜应该这样吃	68
74. 新鲜黄花菜的食用方法	69
75. 说大蒜	70
76. 不要小看蔬菜的下脚料	71
77. 蔬菜的合理烹饪方法	72
78. 水果的特点	73
79. 食用水果的建议	74
80. 大众水果	76
81. 膳食纤维的作用	84
82. 富含膳食纤维的食物	85
83. 慎用维生素制剂	85
84. 维生素 C 片不能代替水果、蔬菜	86
85. 食补维生素	87
86. 食物中的矿物质含量	88
87. 保健食品——菌类	89
88. 荤素皆宜的黑木耳	91
4 89. 海带为何受欢迎	91
90. 水的重要性	92
91. 饮料的种类	94
92. 饮料中的成分	94
93. 喝饮料须知	95
94. 结块的麦乳精不宜喝	96
95. 口渴时不可暴饮	96
96. 饮茶的益处	97





97. 茶叶中的保健成分——茶多酚	98
98. 哪些人慎用茶	99
99. “洗茶”的必要	99
100. 饮茶提示	100
101. 喝茶宜清淡	101
102. 隔夜茶不宜喝	102
103. 饭后不宜饮浓茶	102
104. 不宜用保温杯泡茶	103
105. 准备好储茶容器	103
106. 咖啡的妙用	104
107. 饮用咖啡的要点	105
108. 适量饮用葡萄酒	106
109. 喝啤酒要有节制	107
110. 什么人不宜喝啤酒	108
111. 饮酒利弊的讨论	109
112. 巧克力的新说法	111
113. 苦味食品的讨论	112
114. 健脑食品的讨论	114
115. 降血脂食品的讨论	116
116. 降血压食品的讨论	118
117. 降血糖食品的讨论	118
118. 减肥食品的讨论	119
119. 保健食品的讨论	120
120. 强化食品的讨论	121
121. 在美国最受欢迎的食品	123





饮食卫生

122. 提倡吃天然食品 127
123. 如何选购食品罐头 128
124. 未腌透的咸菜不能吃 128
125. 科学吃盐 129
126. 正确使用味精 130
127. 吃火锅宜“三不” 132
128. 不宜空腹吃的食品 132
129. 生熟食品要分开 133
130. 不宜放进冰箱的食物 133
131. 剩饭菜要彻底加热 135
132. 冰箱不是食物的保险箱 135
133. 提倡少吃一口 136
134. 家庭分餐制好处多 137
135. 饭前、饭后不要大量饮水 137
136. 开水不要反复烧开 138
137. 吃冷饮要选择时间 139
138. 饭后“四”不宜 139
139. 忧伤时不要多吃 141
140. 夜宵不要经常吃 141
141. 常吃汤泡饭不好 142
142. 引起食物中毒的中毒食品 143
143. 常见的几种食物中毒 144
144. 警惕毒蘑菇中毒 145
145. 霉变甘蔗不要吃 146





146. 不要吃生白果	147
147. 果仁不是都能吃	148
148. 豆浆要煮熟	148
149. 小心吃青皮红肉鱼	149
150. 不可“拼死吃河豚”	150
151. 赤潮海域的贝类不能吃	151
152. 可乐瓶盛装食油和酒类的时间	151
153. 炊具要挑着用	152
154. 塑料食具	154
155. 铁制容器不宜长时间盛放酸性食品	155
156. “微波食品”的好坏	155

合理营养

157. 我国传统膳食结构利弊	159
158. 国外膳食结构的了解	160
159. 饮食误区	161
160. 中国居民的膳食指南	162
161. 中国居民平衡膳食宝塔	165
162. 平衡膳食	166
163. 成酸性食物与成碱性食物	168
164. 吃荤、吃素的讨论	169
165. 每人一天需要的热能	170
166. 热能对体重的影响	175
167. 如何保持正常体重	175
168. 怎样安排食谱	177
169. 一定要吃早餐	178





170. 三餐巧安排	179
171. 旅游的饮食安排	181
172. 去高原地区旅游的饮食要求	182
173. 去炎热地区旅游的饮食要求	183
174. 去寒冷地区旅游的饮食要求	184
175. 团圆饭怎么吃	185
176. 掌握合理的烹饪方法	188
177. 烹饪方法对营养素的影响	192
178. 饮食保健“三、五、七”	194

老年营养

179. 老年人的标准	199
180. 我国已步入老龄化社会	199
181. 健康长寿	200
182. 饮食问题与健康长寿	200
183. 老年人身体成分的改变	202
184. 老年人器官功能的改变	202
185. 老年人营养素代谢的特点	204
186. 限制总热能对老年人有益	205
187. 重视老年人蛋白质的供给	208
188. 选择质量高的脂肪	208
189. 慎选糖（碳水化合物）	210
190. 膳食纤维有益于老年人	210
191. 重视维生素的供给	211
192. 老年人不能缺少矿物质	212
193. 老年人合理的膳食原则	214





194. 老年人饮食建议	214
195. 老年人一天的食物组成	217
196. 国外老年人控制心血管疾病的饮食措施	217
197. 美国老年食物金字塔	218
198. 美国老年食物金字塔的讨论	219
199. 如何提高老年人食欲	222
200. 老年人吃鱼要当心	223
201. 老年人健康饮食“十宜”	224

疾病营养

202. 什么是肥胖	227
203. 肥胖带来的危害	227
204. 判断肥胖的标准	228
205. 减肥的原则	229
206. 减肥食物的选择	231
207. 慎用减肥药	232
208. 减肥食谱举例	233
209. 高脂血症是怎么回事	234
210. 高脂血症患者的营养问题	235
211. 高脂血症患者食谱举例	237
212. 高血压与肥胖	238
213. 高血压与食盐	239
214. 哪些食物有助于降血压	240
215. 高血压患者食谱举例	241
216. 膳食与冠心病	241
217. 冠心病患者可用与忌用的食物	245





218. 冠心病患者食谱举例	245
219. 常用食物的脂肪含量	246
220. 什么是限钠（盐）饮食	247
221. 什么是低蛋白饮食	248
222. 慢性肾功能衰竭患者要采用低蛋白饮食	249
223. 慢性肾衰患者吃多少蛋白质	250
224. 慢性肾衰患者吃什么样的蛋白质	250
225. 低蛋白食谱举例	251
226. 急性肾小球肾炎的饮食治疗	252
227. 常用食物中钾的含量	253
228. 高钾食谱举例	255
229. 什么是糖尿病	255
230. 糖尿病患者都需要控制饮食	256
231. 糖尿病患者怎样控制饮食	256
232. 糖尿病患者的饮食安排	259
233. 血糖生成指数	260
234. 糖尿病患者慎吃水果	261
235. 糖尿病患者可用、限用的食物	263
236. 糖尿病患者出席宴会时怎样进餐	264
237. 掌握食物数量的方法	264
238. 外出旅游时怎样吃饭	266
239. 食物的加工及进食方法对血糖的影响	267
240. 糖与甜味剂	267
241. 糖尿病患者热能的计算	269
242. 食品交换份	271
243. 食品交换份的应用举例	276





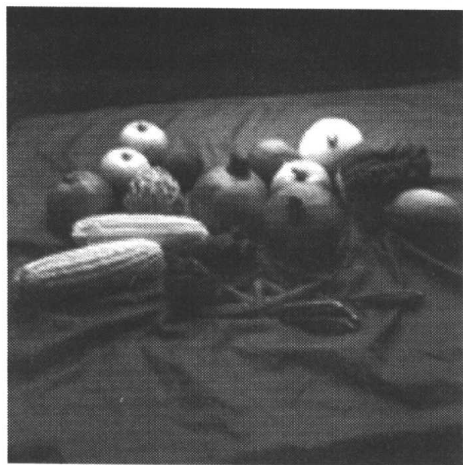
244. 什么是骨质疏松	277
245. 怎么发生的骨质疏松	277
246. 怎样获得充足的钙	278
247. 什么是痛风	279
248. 痛风和高尿酸血症患者的饮食问题	279
249. 痛风急性发作期食谱举例	282
250. 慢性痛风食谱举例	283
251. 甲状腺机能亢进（甲亢）患者的饮食	283
252. “甲亢”食谱举例	285
253. 溃疡病患者的饮食	286
254. 急性肝炎患者的营养治疗	287
255. 肝炎恢复期食谱举例	289
256. 肝硬化患者的营养治疗	289
257. 急性胰腺炎的营养治疗	291
258. 胆囊炎和胆石症患者的饮食安排	292
259. 怎样解除便秘的烦恼	293
260. 缺铁性贫血的营养治疗	295
261. 什么是管喂饮食	296
262. 哪些患者需要管喂饮食	297
263. 鼻饲饮食的种类	297
264. 家庭自制匀浆膳	299
265. 家庭中怎样喂饲鼻饲患者	300
266. 鼻饲中容易出现的问题	301
267. 我院自制匀浆膳介绍	302
268. 癌症患者为什么会发生营养不良	303
269. 癌症患者的饮食安排	304





270. 肿瘤与营养因素的关系	305
271. 饮食中致癌或促癌的因素	306
272. 了解两种致癌物	307
273. 饮食中防癌的因素	309
274. 防癌食物中的有效成分	310
275. 蔬菜水果抗癌作用的讨论	312
276. 防癌的饮食建议	314





食物营养

