

巧配营养餐

主编◎王社芬

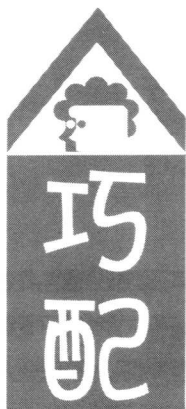
上海科学技术出版社

家庭
护
理
丛书

Jiating Huli Congshu

人体所需营养素及其作用
平衡膳食的组成
日常膳食的科学搭配
不同年龄阶段的营养调配
常见疾病状态下的饮食调理





家 庭 护 理 丛 书

营养餐

主 编 王社芬

副主编 杨继珍

主 审 李家育

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 曼 王社芬 刘 军

刘志国 杨继珍 张 昕

张海芹 金宁宁

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧配营养餐/王社芬主编. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 4

(家庭护理丛书)

ISBN 7-5323-7282-0

I. 巧… II. 王… III. 合理营养: 食品营养 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094795 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.625

字数 170 000

2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5 200

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 提 要

本书以通俗的语言、简洁的形式,向广大读者介绍了健康保健的营养知识,对各年龄段人群维持健康给予营养指导。其主要内容包括日常生活中不可缺少的营养素及其作用,科学的营养搭配,孕妇、乳母自身健康的营养需求和孕育胎儿、哺育婴儿所需要的营养及有关健康问题的饮食调配,婴幼儿的科学喂养,儿童、青少年健康成长所需要的营养,以及避免营养缺乏或营养过剩的饮食调配,中老年人保持健康、预防疾病或恢复健康、提高生活质量、延长寿命的饮食调配等。本书内容丰富,实用性强,不仅是个人、家庭或社会团体健康保健的良师益友,也是基层医务人员学习营养知识较好的参考书。

家庭护理丛书编委会

主 编 李树贞
周兰姝

主 审 王唤生

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 蓓
王社芬
邓大军
刘伟志
刘晓虹
邱小文
张 静
张世林
陶 红



您是否曾因冠心病、慢性支气管炎、前列腺疾患而烦恼？您是否曾面对患病的亲友而不知所措？您是否曾因不知怎样关爱自己的父母、长辈而一筹莫展？您是否曾追求健康却因不得章法而气馁？那么，请来我们的家庭护理世界吧。通过我们的笔触，带给您需要的家庭护理知识，帮助您学习并掌握一些专业知识；使您能够早期发现身体的不适，从而做到一旦有病能早发现、早治疗、早康复；帮助您得到一些专业人员的意见和建议，使您能够主动进行自我护理和综合性的自我保健，缓解由于生活节奏加快带来的身心不适，真正将健康掌握在自己的手中；帮助您学习并掌握一些专业技能，能够为患病的家人提供最佳的护理，帮助家人早日战胜疾病，恢复往日的欢笑。

该丛书是一套系列丛书，按内容分册。从常见病、多发病的预防保健到疾病护理、用药指南，从人群的心理卫生到家庭的营养与保健，涉及家庭护理的方方面面、自我保健和自我护理等领域。在编写过程中，以应用



前

性知识和技术为主,提供人们在家庭保健中所需的护理知识和方法。全书在编写时,力求简明扼要、深入浅出、图文并茂、通俗易懂。

该套丛书是在上海科学技术出版社的倡导下,特邀了军队内外多年来从事医、药、护服务与教育工作的专业人士,以及热心参与家庭护理发展的各学科的专家、教授编写而成。相信,本丛书的出版,将为提高我国人民的身心健康有所裨益,也将对家庭护理的发展起到一定的促进作用。我们竭诚希望该套丛书能够对人们提高家庭 and 个人的健康水平及生活质量提供有益的帮助,使广大读者能够看得懂、用得上,成为广大家庭的良师益友。同时,本丛书也能成为广大社区医疗护理人员理想的参考读物。

由于家庭护理内容丰富,知识和方法在不断发展完善,而编者水平有限,故书中不足之处在所难免。恳请广大读者和同行不吝指正,以期更加完善和提高,在此均以表谢忱。

李树贞 周兰姝

2003 年 5 月

随着社会经济的发展,人们的饮食已由吃饱向吃好转变,越来越注重合理营养。但现实生活中人们对营养知识的认识还很不全面,甚至存在很大的偏见。同时,由于各地区的经济发展不平衡,使得人群既有营养供给不足引起的营养缺乏症,如缺铁性贫血、佝偻病等,又有因营养摄入过多引起的所谓“文明病”,如肥胖、脑血管病、糖尿病等。为使不同年龄段的人群能够从个人、家庭的一日三餐做起,从膳食营养入手,保持健康、预防疾病;同时,在患有常见病的情况下,能尽早地恢复健康,我们特编撰了《巧配营养餐》一书供大家参阅。

本书突出了系统性、实用性、可读性的特点,在介绍基础营养知识的同时,针对不同年龄段人群的营养需要、常见疾病的营养调理及科学配餐等进行了重点阐述,旨在使人们能正确选择和合理摄入膳食营养,防止营养失衡,影响健康。例如,本书较系统地介绍了人体所需要的各种营养素的生理功能、食物来源,摄入过

少引起的缺乏症和摄入过多引起的不良反应;较详细地介绍了平衡膳食的组成、日常膳食的科学搭配;重点介绍了孕妇和乳母的营养调配,婴幼儿科学喂养,儿童及青少年营养调配,中老年人饮食保健及常见疾病的饮食调配等内容。这些内容不仅有利于孕妇和乳母自身健康的需要,而且有利于孕育优质的胎儿和哺育健康的婴儿,对指导年轻的母亲或婴幼儿照料者科学喂养婴幼儿很有指导意义。对儿童、青少年、中老年人群不仅提出了在正常情况下的营养供给,而且对常见健康问题的饮食调理作了较为详细的论述,对保证儿童聪慧健壮、促进青少年健康成长、中年人预防疾病、老年人健康长寿等具有积极的意义。拥有此书可以从营养的角度维护一家几代人的健康。

由于水平有限,难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2003年4月

一、不可缺少的营养素及其作用

生命活动的动力——热量	2
生命的载体——蛋白质	5
热量最高的营养素——脂肪	9
最大的能源库——碳水化合物	12
常量元素与微量元素	15
维生素的两大家族	23

二、讲究科学的营养搭配

平衡膳食调配	34
科学膳食指南	38
主食的科学搭配	40
副食的科学搭配	42
酸性食物和碱性食物的搭配	43
荤食的菜配与味配	44
家常菜的合理搭配	45

三、孕妇及乳母营养科学调配

孕妇营养需要	48
孕期营养缺乏对胎儿的影响	50
孕期应怎样合理调配营养	52
孕妇妊娠反应过重的饮食调配	56
孕妇患了妊娠中毒症的饮食调配	57
孕妇腿部痉挛的饮食调配	59

目

录

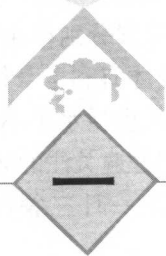
孕妇生理性贫血的饮食调配	60
乳母营养科学调配	61
四、婴幼儿营养科学调配	
婴儿营养调配	66
幼儿营养调配	81
五、儿童营养科学调配	
儿童生长发育特点与营养的关系	92
儿童营养基本需求	93
儿童膳食调配应遵循的原则	95
儿童应养成良好的饮食习惯	97
儿童考试期间的膳食调配	99
有助于儿童健脑益智的食品	100
有助于儿童健脑益智的食谱	102
儿童饮食营养保健的禁忌	104
儿童蛋白质-热量营养不良的饮食 调配	108
防治儿童钙缺乏症的饮食调配	114
防治儿童铁缺乏症的饮食调配	117
防治儿童锌缺乏的饮食调配	119
肥胖儿童的饮食调配	121
六、青少年营养科学调配	
青少年发育与营养的关系	128

青少年营养需求特点	129
青少年应养成的良好饮食习惯	130
青少年常见的饮食弊端	132
青少年应走出的饮食误区	136
青少年患有痤疮的饮食调配	138
青少年减肥阶段的饮食调配	140
青少年患神经性厌食症的饮食调 配	143
青少年患近视眼的饮食调配	144
女性青年患有痛经的饮食调配	145
女性青年月经过多的饮食调配	146
喜庆婚宴的饮食调配	147
七、 中年人健康的营养调配	
中年人生理特点与营养的关系	154
中年人营养基本需求	155
中年人应多摄取抗疲劳的食物	158
中年人患肝、胆、胰腺疾病的饮食 调配	159
中年人患有胃炎及消化性溃疡的 饮食调配	169
中年人患高血压的饮食调配	174
中年人患冠心病的饮食调配	177

中年人患肾脏疾病的饮食调配	180
中年人患糖尿病的饮食调配	184
中年人患肿瘤的饮食调配	189

八、老年人健康的营养调配

老年人生理性改变与营养的关系	200
老年人营养基本需求	201
老年人一日食谱举例	204
老年人应多摄入的食物	205
老年人应少摄入的食物	206
老年人应喝的饮料种类	207
老年人饮酒指导	209
有助于延缓衰老的食物	210
有助于耳聪目明的食物	213
老年人患有骨质疏松症的饮食调配	214
老年人患脑中风的饮食调配	216
老年人患前列腺疾病的饮食调配	218
患有老年性痴呆的饮食调配	219
老年人患有偏头痛的饮食调配	221
老年人习惯性便秘的饮食调配	222
患有牙周病老人的饮食调配	223
老年人用补品应注意的问题	225
老年人一年四季的饮食调配	228



不可缺少的营养素及其作用



人是铁,饭是钢,一天不吃饿得慌,这是人人皆知的俗语。可是吃下的食物中有哪些营养素?这些营养素对机体有什么作用?各种不同的营养素分别存在于哪些食物当中?每日应该吃多少量、多少品种才有利于身体健康?这些知识并不是人人都知道的。在人民生活水平不断提高的情况下,科学饮食、追求健康已是人们普遍关注的问题。因此,掌握一定的营养知识,学会正确调配一日三餐,提高生活质量是很有必要的。

自然界中的食物有千百种,构成了人类营养素来源的丰富性及多样性。所有膳食中所含的营养物质,根据其不同功能及化学特性分为六大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖类)、维生素、无机盐与微量元素、水。这些就是所谓的营养素。它们是构成人体组织、维持生理功能与健康不可或缺的要 素,是生命与健康存在的物质条件。这些营养素随食物在胃肠内消化成可吸收的小分子物质后进入血液,被机体利用。下面分别介绍六大营养素对机体的作用,其营养失衡时对健康的影响,以及每日膳食中的供给量和食物选择等,以利于人们科学地调配膳食,保持健康。

生命活动的动力——热量

1. 为什么人离不开热量

在人生命的过程中,需要有一定范围的体温,每时每刻都需要呼吸,心脏必须跳动以维持血液循环,骨骼肌需要保持一定的张力,体内某些腺体要分泌等,这些都需要能量。人在进食时要咀嚼、吞咽,食物进入胃肠后,胃肠要蠕动、分泌消化

液,还要把消化的物质吸收入血液等,这些体内的做功也需要能量。人每日要在工作、生活和娱乐活动中做各种各样的动作,这些动作,包括思考问题等,仍都需要消耗能量。所以,热量是生命活动的动力。

2. 机体的能量是从哪里来的

人体所需要的能量是靠食物中的碳水化合物(糖类)、脂肪和蛋白质三大营养素提供的。这3种营养素在生物氧化生成水和二氧化碳的过程中,释放大量的能量供给机体利用。1克脂肪可产生37.7千焦(9千卡)热量,1克蛋白质和1克碳水化合物分别能产生16.7千焦(4千卡)热量。

碳水化合物是体内的主要供能物质。成人所需能量60%~70%由碳水化合物提供。人脑组织所需的能量来源主要是碳水化合物。所以,每日必须进食一定量的碳水化合物,维持正常血糖水平以保障大脑的功能。有些人为了减肥只吃蔬菜不吃主食的做法是不科学的。脂肪也是人体重要的供能物质,但脂肪在氧化过程中会产生大量的中间产物,如酮体。如果产生的酮体超过了机体的代谢能力,则会出现酮症酸中毒。此外,脂肪氧化必须依赖碳水化合物的代谢。蛋白质在体内的作用主要是构成机体蛋白,只有在特殊情况下(饥饿时),才氧化供能。

3. 能量失衡对机体健康的影响

人体能量代谢包括能量摄入和能量消耗两方面,即“能量平衡”。也就是说,我们每日摄入的食物既不能太多,也不能太少,应以满足机体能量需要为宜。如果食物吃得太多,或是能量消耗过少,则能量摄取量大于消耗量,多余的能量将以脂肪的形式储存在体内,导致体重上升、发胖,久而久之便影响





生理功能,产生许多疾病,如糖尿病、胆石症、高血压、冠心病等。相反,如果食物摄入太少,不能满足机体需要,长期能量摄入不足,则导致体重下降、消瘦、生长发育缓慢、抵抗力降低、生理功能紊乱等,并且容易患感染性疾病。

4. 每日吃多少合适

能量摄入应随身高、年龄、身体状况、体力活动、职业与劳动强度以及气温高低而变化。热量供给可参考我国营养学会 1988 年修订推荐的“每日膳食中营养素供给量”中的标准:根据成年人极轻、轻、中等、重度劳动强度,男性分别为 10 000 千焦(2 400 千卡)、10 900 千焦(2 600 千卡)、12 600 千焦(3 000 千卡)、14 200 千焦(3 400 千卡);女性分别为 8 800 千焦(2 100 千卡)、9 600 千焦(2 300 千卡)、11 300 千焦(2 700 千卡)、12 600 千焦(3 000 千卡)。在考虑热量供给量的同时,我们还应注意上述三大营养素在供能时的比例。每日膳食中营养素的供给量科学的配比如下:碳水化合物为 60%~70%,脂肪为 20%~25%,蛋白质为 10%~15%。

儿童和怀孕的妇女,由于其生长发育和胎儿发育的需要,每日能量消耗应包括生长发育消耗的能量,即按每千克体重计算,他们所需要的能量比一般成人要高。重体力劳动者要比轻体力劳动者需要的热量高。剧烈情绪反应和高度紧张状态可提高基础代谢率,增加热量的消耗。发热、患感染性疾病时能量消耗增加。寒冷和高温条件下能量需要增加,由于寒冷时骨骼肌活动增加,高温时基础代谢增高,热量消耗加大。

5. 简单观察热量平衡的方法

我们怎样估价自己的能量是否平衡呢?一方面,可以通过观察体重来粗略地分析。成人标准体重计算公式为:男性