

◇ 饮食营养与健康的关系

◇ 各种营养素的主要来源

◇ 调配平衡饮食

◇ 不食烹调太过食物

◇ 饮食宜淡不宜咸

◇ 常见病防治方法

主 编 高溥超

忠告 外食族

Zhonggao waishi zu

北京科学技术出版社



健 / 康 / 导 / 航 / 丛 / 书

JIANKANG DAOHANG CONGSHU

忠告**外食**族



主 编 高溥超

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

忠告外食族/高溥超主编. —北京:北京科学技术出版社,
2004.1

(健康导航丛书)

ISBN 7-5304-2789-X

I. 忠… II. 高… III. ①饮食-卫生习惯 ②食品-选择
IV. R155.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048434 号

忠告外食族

作 者: 高溥超等

策 划: 高桐宣

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张继茂

封面设计: 樊润琴

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 54 千

印 张: 3.875

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-2789-X/R · 682

定 价: 16.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会

主 编 高溥超

策 划 高桐宣

副 主 编 于俊荣 汪淑玲

编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民

高肃华 王占龙 李迎春

于连军 高桐宣

插 图 吴慧斌 苏 宁

王立赞 宋宁宁

电脑制作 席海军 刘 畅





001	“外食族”的概念
004	饮食营养与健康的关系
004	什么是营养素
005	营养素一般可分哪几类
009	各种营养素的主要来源
012	饮食营养与健康有何关系
014	“外食族”的科学配餐
014	调配平衡饮食
016	饮食宜淡不宜咸



- 018 不食烹调太过食物
- 019 遵循少食多餐的原则
- 021 “外食族”常见病防治法
- 021 高脂血症
- 025 脂肪肝
- 028 高血压
- 031 冠心病
- 035 动脉硬化
- 038 脑血栓形成
- 042 脑溢血
- 045 急性胃肠炎
- 048 慢性胃炎



- 051 胃十二指肠溃疡
- 054 细菌性痢疾
- 058 霍乱
- 061 慢性结肠炎
- 064 胆囊炎
- 068 传染性肝炎
- 070 胰腺炎
- 074 贫血
- 077 维生素缺乏症
- 083 糖尿病
- 086 肥胖症
- 089 酒精中毒



4

- 092 习惯性便秘
- 095 咽炎
- 098 急性扁桃体炎
- 100 鼻咽
- 104 牙周炎
- 107 荨麻疹
- 109 过敏性皮炎
- 112 粉刺



“外食族”的概念

外食族是指因工作、公关、交际、学习等诸多原因，需要经常在餐厅、饭店进餐的一些人。

外食族主要包括企业、事业、机关、学校、商业部门的从业人员。即公司的营销人员，公关人员，各级干部、经理、办事人员，学生以及出租车司机、民工等。他们或因开会出差、公关活动、或因学习、工作

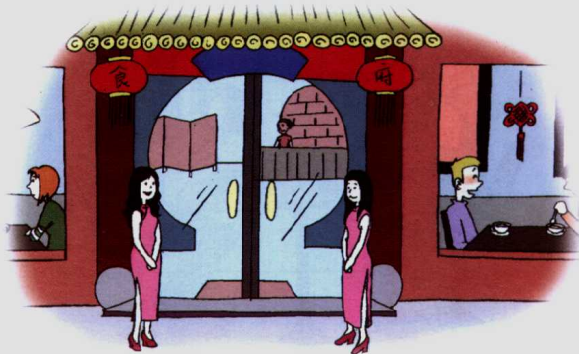


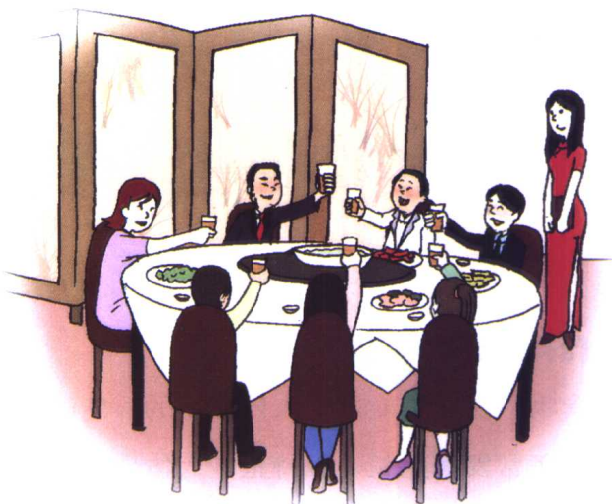


的特殊需要经常在外吃饭,由于缺乏必要的健康知识,使得大多数人的健康受到影响。近年来高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病、糖尿病等患病率在我国有较大幅度的上升,说明目前的状况实在令人担忧。

研究发现,外卖族因饮食不当对身体健康影响很大,一般表现为,饮食过量、长期酗酒、长时间饥饿、过分偏食等。这些不良的饮食习惯导致一些人营养过剩,造成体内脂肪类、糖类过多;一些人缺乏营养,造成低血糖、贫血等;一些人营养不均导致体内维生素缺乏,而致皮肤病、鼻出血等。

总之,外卖族的健康问题,已成为人人关注的问题。为此,笔者为外卖族编写了这本书,若读者有所领悟,则是笔者的最大希望。



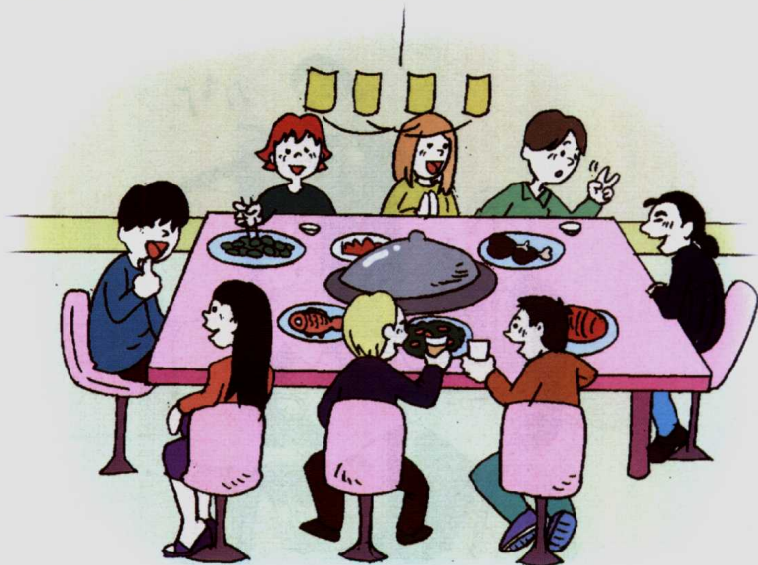




饮食营养与健康的关系

什么是营养素

食物中含有的能供给人体热量的，能够维持人体健康和正常发育生长，维持正常人体生理功能，抗御疾病侵袭的有效成分，称为“营养素”。





营养素的主要功能是：

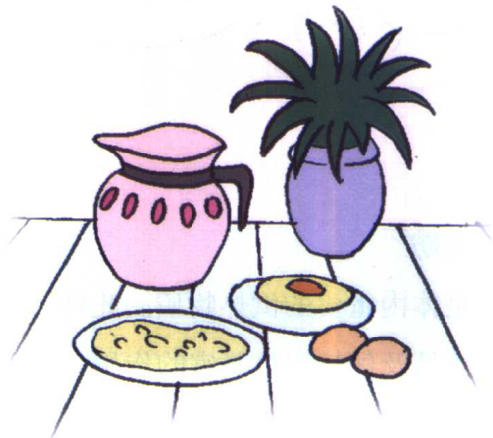
- (1) 构成人体组织，调节生理功能；
- (2) 供给热能和修补组织；
- (3) 保持人体的正常发育和健康。

营养素一般可分哪几类

营养素可分为：蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、水。

(1) 蛋白质

蛋白质为一切生命的基础，是人体细胞、组织器官的重要组成部分。人体肌肉、血液、皮肤、骨骼乃至头发、指甲等等，均含有蛋白质。





(2) 糖类

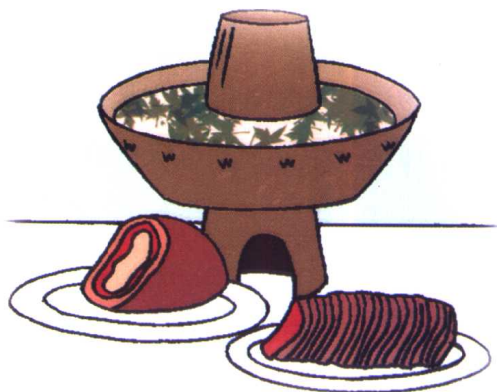
糖类是由碳、氢、氧三种元素组成的，其分子式中每两个氢原子有一个氧原子，这个比数和水相同，好像碳和水的化合物，故又称碳水化物。

糖类为人体最主要的热能来源。肌肉一般不能直接氧化蛋白质供给能量，而肌肉中的肌糖原则是肌肉活动最有效的能量来源。



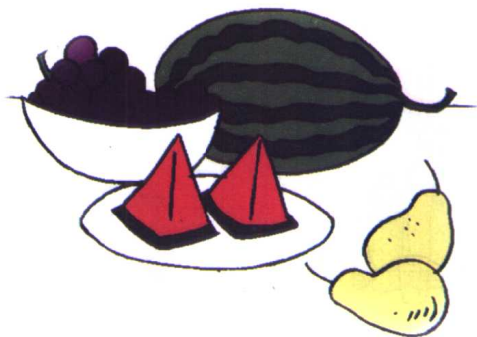
(3) 脂肪

脂肪是体内重要的供热物质。此外，它还具有隔热保温，支持及保护内脏器官的作用。



(4) 维生素

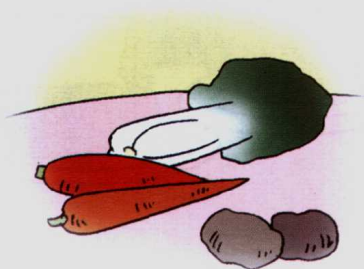
维生素为人体进行新陈代谢必不可少的有机化合物。维生素一般不能由机体自行合成，而必须由食物供应。





(5) 矿物质

人体内矿物质不仅是骨骼的主要成分，而且在神经、肌肉的生理活动中发挥着巨大的作用。



(6) 水

机体的每一部分，任何一处的组织及器官进行着的任何一项生理活动，都离不开水。水对人体内营养物质的消化、吸收、运输和代谢、体温调节、维持血压等等，都具有重要意义。

