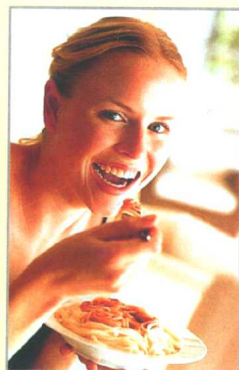
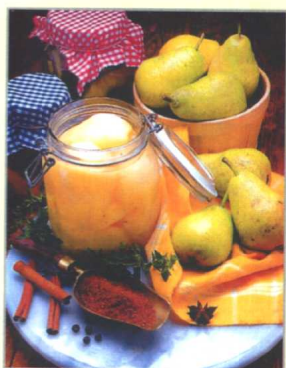


SHIWUYINGYANGXIAOBAIKE

◀ 健康生活系列 ▶

食物营养 小百科



新世纪吃健康新观念
健康饮食食物
现代家庭幸福宝典
权威 ■ 科学 ■ 全面 ■ 实用

SHIWU
YINGYANGXIAOBAIKE

吉林科学技术出版社

健康生活系列

食物营养小百科

——怎样吃最健康

熊国军/编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物营养小百科/熊国军编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-1975-6

I. 食... II. 熊... III. ①食品营养—普及读物 ②饮食卫生—普及读物 IV. R15—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087109 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 康笑宇

食物营养小百科

熊国军 编著

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 16 印张 50 千字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

定价: 28.00 元

ISBN 7-5384-1975-6/R·538

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前 言

在物质文明日益发展的今天，人民群众的生活水平迅速提高，在吃的方面，人们吃得好了，对吃的要求也高了，大家都迫切需要一本能够指导自己正确掌握食物营养的书籍。为此，我们特组织了一批食物营养、健康专家认真编写了这本《食物营养小百科》，用以指导大家怎样吃最健康，怎样吃既营养又享受口福。

全书共分六章，包括营养学的基础知识、怎样吃最科学、食物的营养、日常生活与营养、不同人群不同阶段的饮食营养、疾病与食疗等内容。全书内容全面，通俗易懂，条理清晰。

本书最鲜明的特点是针对性强，极具实用性，人们在日常生活中可能遇到的关于食物营养、吃与健康等方面的问题，书中都为您作了详细、令您满意的介绍。相信它能指导大家的生活，您会从中受益，对它爱不释手。

《食物营养小百科》编委会

目 录



第一章 营养学的基础知识



- 人体的物质组成/□2
- 人体能量的来源/□2
- 什么是食物营养素/□3
- 人体需要的营养素/□4
- 营养素从哪些食物中来/□4
- 蛋白质的来源/□6
- 蛋白质的营养价值/□7
- 蛋白质在人体中的功能/□7
- 蛋白质的生物效价/□8
- 为何说蛋白质是生命的物质基础/□8
- 蛋白质对人体健康的影响/□9
- 蛋白质的防衰及摄取方法/□11
- 糖的来源/□12
- 糖的形式/□12
- 糖类对人体的重要性/□14
- 糖类对人体有哪些功能/□15
- 多吃糖危害大/□16
- 什么是脂肪/□16
- 脂肪的来源/□17
- 脂肪的化学组成/□18
- 脂肪在人体内的作用/□18
- 必需脂肪酸的功能/□19
- 脂肪与身体所需其他养分的关系/□19
- 人体每日对脂肪的需求量/□20
- 维生素是调节人体物质代谢的重要物质/□20
- 维生素对人体的主要功用及来源/□21
- 人体需要维生素越多越好吗/□21

目 录



2

- 维生素 C 的功能/□22
- 维生素 D 的摄取方法/□22
- 维生素 E 具有很强的抗衰老作用/□23
- 矿物质包括哪些/□24
- 人体必需的微量元素有多少种/□25
- 钙对人体的作用/□25
- 磷对人体的作用/□26
- 钾、钠在人体中的功能/□26
- 镁在人体中的作用/□26
- 氯在人体中的作用/□26
- 锌是人体不可缺少的营养素/□26
- 铁在人体中的作用/□27
- 碘在人体中的作用/□28
- 铜在人体中的作用/□28
- 铜、铁元素的防衰及摄取方法/□28
- 锰在人体中的作用/□29
- 铬在人体中的作用/□29
- 硒在人体中的作用/□29
- 氟在人体中的作用/□30
- 砷与锡对人体的作用/□30
- 食物纤维是人体的第七营养素/□31
- 纤维素的来源/□31
- 人体营养素的生理需要量和供应量/□32
- 营养素的摄入并非多多益善/□33
- 核酸在人体中的作用/□34

目 录

第二章 怎样吃最科学

- 怎样吃,营养才均衡/□36
- 平衡膳食有益健康/□37
- 养成良好的饮食习惯/□41
- 不良饮食习惯对营养素摄入的影响/□42
- 良好的营养可使身心健康/□43
- 如何吃油才健康/□44
- 蛋白质与年轻美丽不能划等号/□45
- 均衡饮食,就能补充足够的维生素/□46
- 吃素好还是吃荤好/□46
- 素食者如何才能吃出健康/□47
- 荤素搭配的饮食观/□48
- 多吃蔬菜、水果和薯类好处多/□49
- 应常吃奶类、豆类及其制品/□50
- 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉好处多/□51
- 远亲食物能吃出健康/□52
- 使人青春长存、容颜久驻的核酸食品/□52
- 吃粗粮杂食好处多/□53
- 心理因素影响营养的吸收/□54
- 给饮食营养作规划/□54
- 饮食宜淡、少、生、杂/□56
- 多吃碱性食品好/□57
- 膳食的7宜/□58
- 进食过饱害处多/□58
- 少吃能延年益寿/□60
- 永葆青春的饮食秘诀/□60



目 录



- 多喝汤好处多/□61
- 应提倡科学饮水/□62
- 夏季喝冷饮能降温解渴吗/□63
- 哪些人不宜喝冷饮/□63
- 喝汽水的学问/□64
- 宜常吃的 6 种食物/□65
- 哪些食物不能吃/□65
- 树立正确的补铁观念/□67
- 食盐有功也有过/□68
- 咖啡与营养健康/□69
- 一日三餐较合理/□70
- 早餐一定要吃好/□71
- 午餐应吃饱/□72
- 晚餐宜淡而少/□72
- 细嚼慢咽利健康/□73
- 食欲旺盛不一定是健康/□74
- 过量饮酒有害健康/□75
- 怎样科学饮酒/□75
- 少吃“烧烤”益健康/□77
- 有助于清除体内毒素的食物/□78
- 常在外面吃不好/□80
- 快餐食品就是营养食品吗/□80
- 哪些食物不要空腹吃/□81
- 哪些食物不宜同时吃/□82
- 当心食用某些食物之后会过敏/□83

目 录



5



第三章 食物的营养

▷一、粮谷类

膳食中的热能主要由谷类来提供/□86

不能长期食用精米/□87

久储藏的稻米会有陈米味/□88

谷类有何营养价值/□88

谷豆类混合食用可提高蛋白质的利用率/□89

粳米/□89

籼米/□90

糯米/□90

紫糯米/□90

黑米/□90

薏米/□91

大麦/□91

荞麦/□91

小麦/□92

小麦标准粉/□92

小麦富强粉/□92

大麦米/□93

青稞/□93

燕麦片/□93

玉米/□93

玉米面/□94

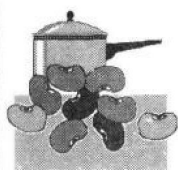
红高粱米/□94

红高粱面/□94

白高粱米/□95

干切面/□95

目 录



黑芝麻/□95

◇二、豆类

豆浆比牛奶有哪些优点/□96

国外豆腐的新品种/□96

为何油炸臭豆腐不宜吃/□97

为何不宜用氨水发豆芽/□97

何谓“人造奶”/□97

不妨天天吃大豆/□98

豆腐好吃莫贪多/□98

扁豆/□99

黄豆/□99

豌豆/□99

豇豆/□100

蚕豆/□100

绿豆/□100

赤豆/□101

刀豆/□101

豆浆/□102

豆腐/□102

豆腐干/□102

腐乳/□103

黄豆芽/□103

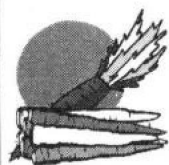
◇三、根茎类

蔬菜的营养成分/□104

因人而异吃蔬菜/□105

哪些蔬菜污染少/□106

目 录



清除蔬菜残留农药的方法/□106
蔬菜越新鲜越好/□106
新鲜蔬菜水果不宜过度处理/□106
怎样吃蔬菜才能吸收最多营养/□107
浅色蔬菜就一定营养差吗/□107
食用蔬菜有禁忌/□108
水果与蔬菜也有相克现象/□108
谨防蔬菜中毒/□109
巧存果蔬有办法/□109
保存蔬菜中维生素 C 的诀窍/□110
久存新鲜蔬菜会中毒/□110
对美容有特效的几种蔬菜/□111
蔬菜和水果对人体益处多/□111
根茎薯类蔬菜对人体不可少/□111
荸荠/□111
甘薯/□112
生姜/□112
胡萝卜/□113
萝卜/□113
白萝卜/□114
水萝卜/□114
甜萝卜/□115
马铃薯/□115
藕/□115
藕粉/□116
慈菇/□116
大头菜/□116
山药/□117
竹笋/□117

目 录



莴笋/□117

茭白/□118

菱/□118

◇ 四、嫩茎叶类

什么是蔬菜营养分类法/□119

菠菜豆腐不宜同吃/□119

有些蔬菜的菜根对治疗疾病有疗效/□120

不要吃畸形瓜菜蛋鱼/□120

菜汁的合理药用/□121

白菜/□121

小白菜/□122

薹菜/□122

石菜/□123

菠菜/□123

生菜/□123

片菜/□123

芹菜茎/□124

芹菜叶/□124

水芹菜/□124

韭菜/□125

青韭/□125

韭黄/□125

韭菜苔/□125

韭菜花/□126

圆白菜/□126

油菜/□127

油白菜/□127

油菜心/□127

目 录

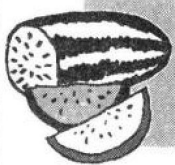
菜花/□	127
木耳菜/□	128
豆瓣菜/□	129
大蒜/□	129
蒜黄/□	129
蒜苗/□	130
洋葱/□	130
大葱/□	130
小葱/□	130
香葱/□	131
香菜/□	131
蕨菜/□	131
香椿/□	132
苦菜/□	132
淡菜/□	132
苋菜/□	133
绿苋菜/□	133
茴香菜/□	134
龙须菜/□	134

◇ 五、瓜及茄果类

蔬菜纤维不等于食物纤维素/□	135
苦味蔬菜有益健康/□	135
维生素制剂不能代替蔬菜/□	136
蔬菜摄入量并非多多益善/□	137
世界卫生组织提出的食品安全十律/□	138
冬瓜/□	139
黄瓜/□	139
南瓜/□	140



目 录

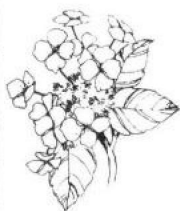


丝瓜	□ 140
西瓜	□ 140
苦瓜	□ 141
甜瓜	□ 141
白瓜	□ 142
番瓜	□ 142
瓢瓜	□ 142
木瓜	□ 142
西红柿	□ 143
茄子	□ 144
辣椒	□ 144
红辣椒	□ 145
干辣椒	□ 146
朝天椒	□ 146
哈密瓜	□ 146
哈密瓜干	□ 146
佛手瓜	□ 147
笋瓜	□ 147
菜瓜	□ 147

◆ 六、野菜类

春食野菜益处多	□ 148
食用野菜应适量	□ 148
如何防止蔬菜在焯水时营养素流失	□ 149
做菜馅时不要挤去菜汁	□ 149
马齿苋	□ 150
刺儿菜	□ 150
枸杞头	□ 151
菊花脑	□ 151

目 录



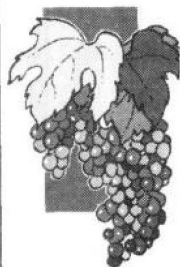
11

- 桔梗/□151
- 败酱草/□151
- 发菜/□152
- 鸭跖草/□152
- 七星草/□152
- 母猪藤/□153
- 马兰草/□153
- 星宿菜/□153
- 山梗菜/□153
- 野黄菊/□154
- 蒲公英/□154
- 清明菜/□154
- 野菊/□154
- 野苋菜/□154
- 蕨菜/□155
- 枸杞子/□155
- 活麻/□155

◇ 七、干鲜水果类

- 水果的分类/□156
- 水果的营养价值/□157
- 吃水果不可过量/□158
- 吃水果最适宜在什么时间/□159
- 苹果/□160
- 柠檬苹果/□161
- 苹果脯/□161
- 沙果/□161
- 山楂/□162
- 桃/□162

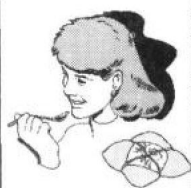
目 录



12

- 李光桃/□163
- 桃干/□163
- 橄榄/□163
- 荔枝/□164
- 葡萄/□164
- 绿葡萄/□165
- 葡萄干/□165
- 混合无核葡萄干/□165
- 梨/□165
- 猕猴桃/□166
- 樱桃/□167
- 杏/□168
- 杏干/□168
- 杏脯/□168
- 李子/□168
- 草莓/□169
- 柑橘/□169
- 桑椹/□170
- 柿/□171
- 石榴/□171
- 枣/□172
- 干酸枣/□172
- 干红枣/□172
- 黑枣/□173
- 蜜枣/□173
- 香蕉/□173
- 柚/□173
- 菠萝/□174
- 龙眼/□174

目 录



13

芒果/□175
枇杷/□175
无花果/□175
无花果干/□175
菠萝蜜/□176
鲜椰子肉/□176
干椰子肉/□176
椰子水/□176

◇ 八、坚果类

如何医治白果中毒/□177
栗子/□177
松子/□178
核桃/□178
胡桃仁/□179
葵花子/□179
炒葵花子/□180
花生/□180
炒花生米/□181
炸花生米/□181
炒西瓜子/□181
酱油西瓜子/□182
盐西瓜子/□182
甜西瓜子/□182
榛子/□182
炒榛子仁/□183
鲜白果/□183
干白果/□183
橡子/□183