

XUESHENG BI DUZHISHI BAIKE



健康生活篇

海人 主编

合理的饮食



广州出版社

学生必读知识百科

健康生活篇

合理的饮食

海人 主编

广州出版社

粤新登字 16 号

封面设计 复旦

书 名 学生必读知识百科

主 编 海 人

出版发行 广州出版社

经 销 各地新华书店

印 刷 广西日报印刷厂

规 格 787×1092 毫米 32 开本 395 印张

字 数 6500 千字

版 次 2002 年 9 月第 1 版

印 次 2002 年 9 月第 1 版

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN7—80592—708—1

定 价 880.00 元(共 60 册)

目 录

一、饮食与健康	(1)
1. 饮食与营养	(1)
2. 食补助健康	(26)
3. 健康的饮食	(29)
二、饮食卫生	(38)
1. 养成饮食好习惯	(38)
2. 各种进补要适当	(51)
三、食品的营养	(63)
1. 蔬菜的性能及营养	(63)
2. 畜禽肉类的性能及营养	(84)
3. 蛋类的性能及营养	(91)
4. 鱼类及水产品的性能及营养	(94)
5. 水果的性能及营养	(102)
6. 豆类及油料作用性能与营养	(107)
7. 谷类食物中的营养素	(111)
8. 奶类的性能及营养	(115)
四、饮食禁忌	(117)

1. 服药与饮食的关系	(117)
2. 各种饮食禁忌	(118)
3. 各种食物中毒	(150)

(1)	 第一章 总论
(2)	 第一节 绪论
(3)	 第二节 饮食与营养
(4)	 第三节 饮食与疾病
(5)	 第四节 饮食与衰老
(6)	 第五节 饮食与美容
(7)	 第六节 饮食与运动
(8)	 第七节 饮食与心理
(9)	 第八节 饮食与环境
(10)	 第九节 饮食与遗传
(11)	 第十节 饮食与未来
(12)	 第十一章 饮食卫生
(13)	 第一节 饮食卫生概述
(14)	 第二节 饮食卫生管理
(15)	 第三节 饮食卫生教育
(16)	 第四节 饮食卫生监督
(17)	 第五节 饮食卫生检查
(18)	 第六节 饮食卫生处罚
(19)	 第七节 饮食卫生奖励
(20)	 第八节 饮食卫生总结
(21)	 第九节 饮食卫生展望
(22)	 第十节 饮食卫生附录
(23)	 第十一章 饮食卫生参考文献
(24)	 第十二章 饮食卫生参考文献
(25)	 第十三章 饮食卫生参考文献
(26)	 第十四章 饮食卫生参考文献
(27)	 第十五章 饮食卫生参考文献
(28)	 第十六章 饮食卫生参考文献
(29)	 第十七章 饮食卫生参考文献
(30)	 第十八章 饮食卫生参考文献
(31)	 第十九章 饮食卫生参考文献
(32)	 第二十章 饮食卫生参考文献
(33)	 第二十一章 饮食卫生参考文献
(34)	 第二十二章 饮食卫生参考文献
(35)	 第二十三章 饮食卫生参考文献
(36)	 第二十四章 饮食卫生参考文献
(37)	 第二十五章 饮食卫生参考文献
(38)	 第二十六章 饮食卫生参考文献
(39)	 第二十七章 饮食卫生参考文献
(40)	 第二十八章 饮食卫生参考文献
(41)	 第二十九章 饮食卫生参考文献
(42)	 第三十章 饮食卫生参考文献
(43)	 第三十一章 饮食卫生参考文献
(44)	 第三十二章 饮食卫生参考文献
(45)	 第三十三章 饮食卫生参考文献
(46)	 第三十四章 饮食卫生参考文献
(47)	 第三十五章 饮食卫生参考文献
(48)	 第三十六章 饮食卫生参考文献
(49)	 第三十七章 饮食卫生参考文献
(50)	 第三十八章 饮食卫生参考文献
(51)	 第三十九章 饮食卫生参考文献
(52)	 第四十章 饮食卫生参考文献
(53)	 第四十一章 饮食卫生参考文献
(54)	 第四十二章 饮食卫生参考文献
(55)	 第四十三章 饮食卫生参考文献
(56)	 第四十四章 饮食卫生参考文献
(57)	 第四十五章 饮食卫生参考文献
(58)	 第四十六章 饮食卫生参考文献
(59)	 第四十七章 饮食卫生参考文献
(60)	 第四十八章 饮食卫生参考文献
(61)	 第四十九章 饮食卫生参考文献
(62)	 第五十章 饮食卫生参考文献
(63)	 第五十一章 饮食卫生参考文献
(64)	 第五十二章 饮食卫生参考文献
(65)	 第五十三章 饮食卫生参考文献
(66)	 第五十四章 饮食卫生参考文献
(67)	 第五十五章 饮食卫生参考文献
(68)	 第五十六章 饮食卫生参考文献
(69)	 第五十七章 饮食卫生参考文献
(70)	 第五十八章 饮食卫生参考文献
(71)	 第五十九章 饮食卫生参考文献
(72)	 第六十章 饮食卫生参考文献
(73)	 第六十一章 饮食卫生参考文献
(74)	 第六十二章 饮食卫生参考文献
(75)	 第六十三章 饮食卫生参考文献
(76)	 第六十四章 饮食卫生参考文献
(77)	 第六十五章 饮食卫生参考文献
(78)	 第六十六章 饮食卫生参考文献
(79)	 第六十七章 饮食卫生参考文献
(80)	 第六十八章 饮食卫生参考文献
(81)	 第六十九章 饮食卫生参考文献
(82)	 第七十章 饮食卫生参考文献
(83)	 第七十一章 饮食卫生参考文献
(84)	 第七十二章 饮食卫生参考文献
(85)	 第七十三章 饮食卫生参考文献
(86)	 第七十四章 饮食卫生参考文献
(87)	 第七十五章 饮食卫生参考文献
(88)	 第七十六章 饮食卫生参考文献
(89)	 第七十七章 饮食卫生参考文献
(90)	 第七十八章 饮食卫生参考文献
(91)	 第七十九章 饮食卫生参考文献
(92)	 第八十章 饮食卫生参考文献
(93)	 第八十一章 饮食卫生参考文献
(94)	 第八十二章 饮食卫生参考文献
(95)	 第八十三章 饮食卫生参考文献
(96)	 第八十四章 饮食卫生参考文献
(97)	 第八十五章 饮食卫生参考文献
(98)	 第八十六章 饮食卫生参考文献
(99)	 第八十七章 饮食卫生参考文献
(100)	 第八十八章 饮食卫生参考文献
(101)	 第八十九章 饮食卫生参考文献
(102)	 第九十章 饮食卫生参考文献
(103)	 第九十一章 饮食卫生参考文献
(104)	 第九十二章 饮食卫生参考文献
(105)	 第九十三章 饮食卫生参考文献
(106)	 第九十四章 饮食卫生参考文献
(107)	 第九十五章 饮食卫生参考文献
(108)	 第九十六章 饮食卫生参考文献
(109)	 第九十七章 饮食卫生参考文献
(110)	 第九十八章 饮食卫生参考文献
(111)	 第九十九章 饮食卫生参考文献
(112)	 第一百章 饮食卫生参考文献



一、饮食与健康

1. 饮食与营养

从营养普查看出，目前我国人民的食物数量大体是足够的。但是我国人民食物的质量比较差，蛋白质，尤其是优质蛋白质不足，因此一些营养素如钙、磷、铁和维生素的吸收利用率就比较低。这样就引起了一系列营养缺乏症。关于动物蛋白质对人类的重要性，正如恩格斯所说：“由于肉类食物，脑髓得到了比过去多得多的营养和发展所必需的材料。”据说唐朝时我国人均粮食曾达到 500 公斤，开元年间还达到





过 850 公斤。那时候，粮食不能出口，只好发展畜牧业，所以肉食比较多。可以这样说：盛唐时代的文化高度发展和当时的蛋白质供应充足有一定关系。

满足人们对蛋白质的需要是目前全世界的重大课题。日本在 1952 年经济刚有点起色的时候，政府就拨款供给儿童课间牛奶；1954 年颁布了供食法，供应中小学生午餐。他们这个措施对提高儿童营养、增强儿童体质起了非常显著的作用，使身高平均增加了 10 厘米，只要有健康的人，聪明的人，受过良好教育的人，什么人间奇迹都可以创造出来。

儿童营养问题，应该优先解决。建国后，儿童教育比上一代有了明显的提高，身高、体重也都有所增加。但摄取的动物蛋白质不足，维生素 A 和维生素 B₂ 也明显缺乏。因此，营养学家大声疾呼，希望政府有关部门赶快拿出办法来，改善我国儿童的营养状况。他们建议：先抓幼儿园和中小学生的食品，实行半免费供



应一顿午餐，使午餐达到全天营养的 50%。对儿童食品，不能随随便便改动食品配方，不能粗制滥造，不符合营养标准的必须改进，否则要停，止生产。婴幼儿食品的原料应该优先供应，价格应该从低，税利也应该减免。

①智力发育需营养

智力的发育与脑、神经的发育是分不开的，而脑和神经的发育以要行使它们正常的功能和合理的充足的营养密切相关。

脑组织和其他组织一样，它的发育以后维持正常功能都需要氨基酸、脂肪、糖（主要是葡萄糖）、矿物质、维生素、微量元素和氧气，可脑与其他组织不同的一点是，它发育最早，在我们出生前几个月和出生后的第一年，是脑发育最关键的时刻，过了这段时期，脑细胞的数目不再增加了，细胞也不再明显增大了，脑的大部分功能已发育了，所以这段时间需要充分的营养，尤其是蛋白质、氨基酸，因为这些





因此营养对脑发育、智力发育很重要，这



里特别提一下鱼对健脑有一定作用，鱼的蛋白质丰富，而且其成分好，和我们小朋友所需要的成分很接近，又容易消化，尤其是海鱼有一种不饱和脂肪酸叫二十二碳六烯酸—DHA，对大脑细胞，尤其神经传导有重要作用。幼年时多吃鱼肉能补充 DHA。

② 身体发育需营养

中学生正处在青春发育中。这时，身体的突出特点是一个“长”字。身高每年平均增高 8 厘米~10 厘米，体重也以每年 5 公斤~6 公斤的速度递增着。随着内分泌的改变，第二性征和性器官也日趋完备和成熟。再加上，中学时期活动量大、学习任务繁重、代谢旺盛等特点，对营养的需求相对地要高于成年人。每天的膳食既要满足学习、工作和各种活动的消耗，又要拿出 13%~15% 的营养供给身体发育中的“基本建设”使用。

在生长发育过程，身体的细胞在不断地增





长，这些都是由蛋白质作基础的。蛋白质供应不足，体内会出现氮的负平衡，从而影响生长发育和智力发育。

无机盐和维生素对学生生长发育作用也很重要。由于骨骼发育正在进行，肌肉组织细胞在不断增长，钙、磷的足够供应和正常比值对发育起着重要作用。各种维生素的供应不足，不仅可以引起营养缺乏症，而且还会影响体内代谢。据有关部门进行的中学生膳食营养调查，维生素 A 不够标准的约占 50%。由于维生素 B₂ 不足出现明显症状的占 13.6%。血色素也普遍偏低，说明对中学生的饮食应给予足够的重视。

怎样才能满足中学生营养需求呢？

首先应保证足够的热量。除了吃足定量主食外，还可加些淀粉类、根茎类食品，如藕粉、马铃薯等。在副食中每日应有 100 克肉类或蛋类，100 克豆制品，500 克新鲜蔬菜。有条件的还适当加些乳类和水 果。教育他们不要偏



食、挑食。膳食应多样化，吃的食物宜杂一些，这样有利于蛋白质的互补作用。三餐中的热量分布原则应为早饭占全日热量的30%，午饭占40%，晚饭占30%。切禁早晨空腹去上学。学校有重大活动时，如运动会、比赛、参观、学工、期末考试等，还应适当增加一些营养，以补偿身体额外的消耗。

③视力健康需营养

小朋友都想有一双好眼睛，明亮的眼睛使我们认识世界一切。要使眼睛健康，营养是重要的因素之一，要是缺少了某些营养，会引起各种眼病，使我们视力减退，看不清甚至失明。

眼睛怎样能看到东西的？眼睛就像一台照相机，前面有透明的部分，就像相机的镜头，里面有“光圈”，就是瞳孔，后面有个“暗盒”，各种看见的物体的影象落在“底片”上，眼睛里的底片是“视网膜”，然后通过视神经传





到大脑，就知道看到的是什么了。因此要使我们视力好，既要有健康的眼睛，也要有健康的神经。营养与眼的关系很密切，和任何其他器官一样，足够的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质等都是必不可少的，但与眼的营养最密切的是维生素。

首先是维生素 A，这是角膜、结膜、视觉细胞正常生长所必需的，要是缺少了维生素 A，这些细胞长不好，眼睛很干燥，起白斑，角膜不透明了，严重的发炎、溃疡会造成失明。视觉细胞要是缺乏维生素 A，晚上就看不见，造成“夜盲症”。这种情况在贫困地区和不发达国家的小朋友中是很常见的，因此我们平时要注意营养中有足够的维生素 A。哪些食物含维生素 A 最多？胡萝卜、动物的肝、蛋黄、牛奶、西红柿、黄花菜等。

维生素 B₁ 和视神经关系很密切，缺少维生素 B₁ 可引起神经炎，也包括视神经炎。这时虽然我们看的東西能到眼睛的“底片”——视网



膜上，但因为视神经发炎，不知看到的是什么东西，等于看不见一睁眼睛。其他如维生素 B_2 B_{12} 缺乏都会对角膜、视神经有影响，有的还会使晶体（相当于相机的镜头）浑浊。维生素C对血管有关，严重缺乏维生素C有可能引起眼内出血，当然很危险了。

因此，小朋友在平时饮食中一定不可忽略了各种维生素。

中药中的桑椹、枸杞等也有明目的作用。

④近视与饮食

很多人都知道不合理用眼会造成近视，但很少人知道近视和饮食有关。

美国专家莱恩指出，吃大量的糖和烧煮时间过长的蛋白质食物，会影响视力。原来，铬和钙这两种微量元素直接影响人体对眼睛内液压的调节。如果人体内铬、钙的含量减少，眼睛的内液压就不能保持正常，人也就容易患近视。莱恩曾用分光法检查近视眼患者的头发，





结果发现所有近视眼患者的头发里普遍缺少 B 族维生素和钙元素。而食用过量的糖则会导致人体内铬元素减少；食用烧煮过久的蛋白质，会使人体缺少必要的维生素，造成体内缺钙。因此，要防止近视眼，除合理用眼，避免眼的过度疲劳外，也应注意饮食，不要吃过量的糖和烧煮过久的蛋白质。

⑤ 健脑营养素

大脑是智慧的宝库，力量的源泉，记忆的储藏库。谁不希望自己能有一个聪明健全的大脑呢？大脑除遗传因素外，有一个很重要的影响因素：营养。科学研究表明，大脑需要的主要营养有：

蛋白质 据分析：蛋白质在脑中占 30% 35%，是大脑细胞的主要成分之一，大脑在代谢过程中需不断补充蛋白质，增加蛋白质摄入，可增强大脑皮层的功能。含蛋白质多的食物有肉类、蛋类、豆类等。



脂肪 (植物脂肪即不饱和脂肪酸) 据测定: 脑内含脂肪约占脑干重 50%~60%, 脂肪是脑细胞的主要构成体, 可促进大脑细胞发达及神经纤维髓鞘的形成, 增强大脑功能。亚油酸及亚麻酸为不饱和脂肪酸, 它们在体内不是直接被利用, 而是作为一种诱导体, 在人体肝脏内制造健脑的营养成分。含亚油酸及亚麻酸的食物有: 核桃仁、芝麻、贝类、虾类等。

糖质 糖是人体重要能量来源。人们学习、工作离不开大脑, 大脑由此消耗了大量的热量, 所消耗的热量占全身能量总消耗的 20%, 因此, 大脑需及时补充热量。值得注意的是, 过食糖质, 对大脑有危害, 如出现脑异常兴奋, 脑神经功能紊乱等症状。一般日常食物中所含糖量已能满足大脑的需求, 故不必额外再摄取糖质。

维生素 C 脑神经细胞内含有神经元, 神经元含神经细管, 该细管作用是向脑输送营养物质。据分析: 维生素 C 具有增强神经细管透过



性，使大脑及时得到营养物质补充。所以，应多摄取含维生素 C 的食物，如水果蔬菜。

矿物质钙 钙可以抑制大脑神经细胞的异常兴奋，保证大脑处在正常状态。钙还可以维持人体正常弱碱性状态。人体呈酸性时，大脑神经细胞机能受到较大影响，如大脑意识减退，反应迟钝。钙的存在，可以中和酸性物质，保证人体及大脑健康，缺乏钙，易发生大脑异常兴奋症，往往发生意外事故。含钙较多的食物有：牛奶、豆类、肉类等。

⑥ “水土不服”的饮食调养

一些出差、探亲的人，由于改变了原来的生活环境，常会出现腹泻、便秘、头痛、失眠、目赤咽痛、四肢无力、女性月经不调等现象。有经验的医生诊断这是因为某种微量元素不足或过量所致，俗称“水土不服”。

人体所必需的微量元素有 14 种之多，它们是维持生命必不可少的营养元素。但地球表面