

图解远离疾病的

营养学



如何搭配食材获取更多营养素？

(日) 白鸟早奈英·主编 林燕燕·译

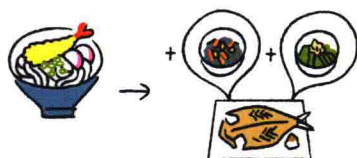


如何利用营养专家防治常见病？

北京协和医院营养专家 李宁 审定



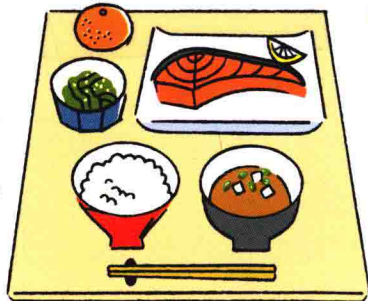
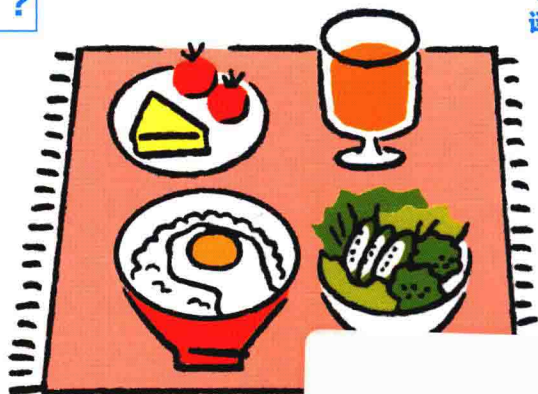
你更



人体健康需要哪些营养素？



的家庭版营养圣经



学好营养学
提升自己和家人的生命质量

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

(日)白鸟早奈英·主编 林燕燕·译

图解 远离疾病的 营养学

北京协和医院营养专家 李宁 审定



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解远离疾病的营养学 / (日) 白鸟早奈英主编; 林燕燕译. —北京: 化学工业出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-122-31190-0

I. ①图… II. ①白… ②林… III. ①营养学 IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第307829号

最新版 知っておきたい栄養学

白鳥早奈英 (監修)

Sashinban Shitteokitai Eiyougaku

© Gakken Publishing 2013

First published in Japan 2013 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified Character translation rights arranged with

Gakken Plus Co., Ltd. through Shinwon Agency Co. in Korea

本书中文简体字版由Gakken Publishing Co., Ltd.授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-8297

责任编辑: 王丹娜 李 娜

责任校对: 王素芹

文字编辑: 王 琪

装帧设计: 北京八度出版服务机构

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 中煤 (北京) 印务有限公司。

710mm × 1000mm 1/16 印张15¼ 字数300千字 2018年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 68.00 元

版权所有 违者必究

- 009 本书使用方法
- 011 你的饮食与生活习惯健康吗？

Part1 维持人类营养均衡的10个基本要素，你知道多少？

- 014 基本要素1 营养和营养素究竟是什么？
- 016 基本要素2 糖类、脂质、蛋白质是人体必需的三大营养素
- 018 基本要素3 维生素和矿物质能调整身体状态
- 020 基本要素4 膳食纤维等功能性成分能辅助人体机能
- 022 基本要素5 适量摄取营养素非常重要
- 024 基本要素6 每个人都有适宜的能量值
- 028 基本要素7 不同生活阶段的营养摄取方法不同
- 038 基本要素8 充分摄取营养能提高人体免疫力和抗氧化能力
- 040 基本要素9 食物经消化、吸收、代谢，最终转化为营养
- 042 基本要素10 水是生命之源
- 044 column 你还应该知道的营养学知识

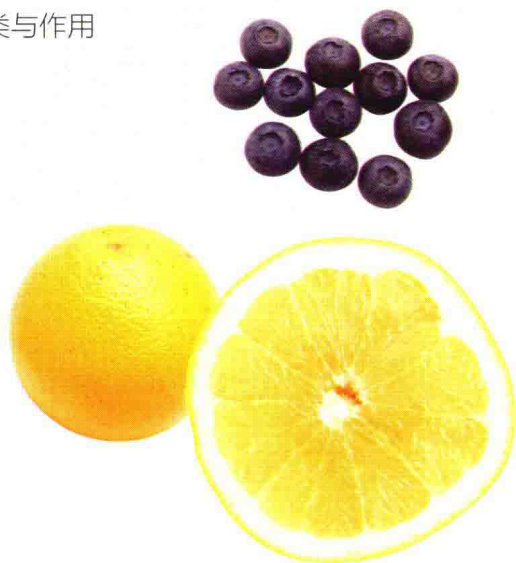


Part2 吃什么? 怎么吃?

- 046 Q “食物群”是什么?
- 048 Q 均衡饮食的秘诀是什么?
- 054 Q 制定菜单的关键是什么?
- 056 Q 在外就餐也能保证营养均衡的秘诀是什么?
- 058 Q 感到发胖时怎么办?
- 060 Q 为什么一日三餐是最基本的饮食呢?
- 062 Q 对于摄取不足的营养素, 可以服用营养辅助食品来补充吗?
- 064 column 你还应该知道的营养学知识

Part3 营养素的功效及有效的摄取方法

- 066 糖类
内容小结1 糖类的种类与作用
- 070 脂质
内容小结2 脂质的种类与作用
内容小结3 脂肪酸的种类与作用
- 076 蛋白质
内容小结4 蛋白质和氨基酸的种类与作用



080 13种维生素

| | | | | | |
|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|------|
| 082 | 维生素A | 092 | 维生素B ₂ | 099 | 叶酸 |
| 084 | 维生素D | 094 | 烟酸 | 100 | 泛酸 |
| 086 | 维生素E | 096 | 维生素B ₆ | 102 | 生物素 |
| 088 | 维生素K | 098 | 维生素B ₁₂ | 104 | 维生素C |
| 090 | 维生素B ₁ | | | | |

106 17种矿物质

| | | | | | |
|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
| 108 | 钠 (Na) | 118 | 铁 (Fe) | 125 | 硒 (Se) |
| 110 | 钾 (K) | 120 | 锌 (Zn) | 126 | 铬 (Cr) |
| 112 | 钙 (Ca) | 122 | 铜 (Cu) | 127 | 钼 (Mo) |
| 114 | 镁 (Mg) | 123 | 锰 (Mn) | 128 | 硫 (S) |
| 116 | 磷 (P) | 124 | 碘 (I) | 129 | 钴 (Co) |

130 对人体有益的功能性成分

| | |
|-----|---------------------|
| 130 | 膳食纤维 |
| 132 | 多酚 |
| 134 | 类胡萝卜素 |
| 136 | 氨基酸类 |
| 137 | 硫化物 |
| 138 | 乳酸菌 |
| 139 | 糖醇 |
| 140 | 其他重要的功能性成分 |
| 142 | column 你还应该知道的营养学知识 |



Part4 了解食物当中的营养素

● 牛奶、乳制品、鸡蛋

144 牛奶

144 奶酪

145 酸奶

145 鸡蛋

● 青背鱼

146 竹荚鱼

146 沙丁鱼

147 青花鱼

147 秋刀鱼

● 红身鱼

148 金枪鱼

149 鲣鱼

149 鲷鱼

● 白身鱼

150 鲑鱼

150 鳕鱼

151 鲈鱼

151 小沙丁鱼干

● 其他水产类

152 虾

153 乌贼

153 章鱼

154 花蛤

154 扇贝

155 牡蛎

155 蚬贝

● 肉类

156 牛肉

157 猪肉

158 鸡肉

159 动物肝脏

● 大豆、毛豆、豆制品

160 大豆

160 毛豆

161 豆腐

161 油炸豆腐

162 纳豆

162 豆浆

163 豆腐渣

163 豆腐皮

● 深色蔬菜

164 番茄

165 菠菜

165 油菜

166 胡萝卜

167 西兰花

167 芦笋

168 南瓜

168 青椒

169 秋葵

169 水菜

170 明日叶

170 王菜

● 浅色蔬菜

171 洋葱

172 生菜

172 黄瓜

173 白萝卜



- 174 大白菜
- 174 圆白菜
- 175 牛蒡
- 175 莲藕
- 176 茄子
- 176 玉米
- 177 竹笋
- 177 花椰菜
- 178 豆芽
- 178 萝卜芽
- 薯类
- 179 土豆
- 180 甘薯
- 180 芋头
- 181 山药
- 181 魔芋
- 香味蔬菜
- 182 大蒜
- 182 姜
- 183 葱
- 183 韭菜
- 184 辣椒
- 184 蕺菜
- 185 紫苏
- 185 罗勒
- 水果
- 186 香蕉
- 187 草莓
- 187 苹果
- 188 橘子
- 189 葡萄柚
- 189 柠檬
- 190 猕猴桃
- 191 葡萄
- 191 蓝莓
- 192 西瓜
- 192 梨
- 193 柿子
- 193 桃子
- 菌菇类
- 194 香菇
- 195 丛生口蘑
- 195 金针菇
- 196 朴蕈
- 196 鸡腿菇
- 197 舞菇
- 197 蘑菇
- 海藻
- 198 裙带菜
- 198 海带
- 199 海苔
- 199 羊栖菜
- 豆类、种子果实类
- 200 蚕豆
- 200 扁豆
- 201 芝麻
- 201 杏仁
- 谷类
- 202 糙米
- 203 胚芽精米
- 203 荞麦面
- 调味料
- 204 醋
- 204 植物油
- 205 味噌酱
- 205 蜂蜜
- 206 column 你还应该知道的营养学知识



Part5 魔力营养素，横扫困扰病症

● 身心不适

- 208 眼睛容易疲劳
- 209 流鼻涕、鼻塞
- 210 咽喉痛、声音嘶哑
- 211 咳嗽不止
- 212 口腔溃疡
- 213 食欲不振
- 214 肠胃虚弱
- 215 便秘
- 216 头痛
- 217 肩膀酸痛
- 218 记忆力衰退
- 219 体寒
- 220 肌肉疼痛
- 221 贫血
- 222 心烦气躁
- 223 心情低落
- 224 身体倦怠、容易疲劳
- 225 易患感冒
- 226 宿醉
- 227 更年期综合征

● 美容问题

- 228 皮肤干燥
- 229 粉刺
- 230 褐斑、雀斑
- 231 毛孔粗大
- 232 面部发热
- 233 皱纹
- 234 面部及手脚水肿
- 235 脱发
- 236 针眼
- 237 黑眼圈
- 238 口臭
- 239 唇部干燥

● 生活习惯病

- 240 高血压
- 241 高血糖
- 242 胆固醇增高
- 243 肥胖
- 244 骨密度降低
- 245 牙龈出血
- 246 尿酸指标过高
- 247 肝脏功能下降
- 248 肾脏功能下降
- 249 失眠



关于本书用来表示的数值

本书中的食品成分值是根据日本文部科学省科学技术与学术审议会资源调查分科会报告的“日本食品标准成分表2010”制定的。食品的重量，指的是食品可食用部分（将鱼的骨头、蔬菜和水果的皮、根、芯等部分排除在外，能吃的部分）的数值。食品的摄取基准也是根据日本厚生劳动省制定的“日本人的饮食摄取基准2010年版”制定的。

(日)白鸟早奈美·主编 林燕燕·译

图解 远离疾病的 营养学

北京协和医院营养专家 李宁 审定



化学工业出版社

· 北京 ·

前 言

俗话说：民以食为天。人们摄取食物不仅能维持身体健康，还会影响到头脑、性格、容貌等。换言之，人们的身体是由所吃的食物转化而成，是大家自己创造出来的“作品”。

要创造出好的“作品”，就要遵循一定的规则。基本规则是“三餐饮食规律，营养摄取均衡”。最近，也有人建议采用一日三餐或一日两餐的饮食方式。如与酶的作用密切相关的水溶性维生素，一般2~3小时即被排出体外，应该进行多次摄取。这么看来，还是一日三餐的饮食方式比较合理。

营养均衡的饮食是指要适量均衡摄取糖类、脂质、蛋白质、维生素、矿物质五大营养素及膳食纤维。

在人们的餐桌上，来自全世界的食材应有尽有。其中也包含很多含有添加剂、农药、转基因的食材。必须掌握正确的营养学知识，选择对身体有益的食材。

本书对家庭中实用的营养学知识做了详尽的解说，内容通俗易懂。还为读者提供了能提高营养素功效的摄取方法，以及能有效吸收食材中所含营养素的“饮食搭配技巧”。希望读者在阅读本书后，能把自己打造成更完美的“作品”。

营养学博士 白鸟早奈英

- 009 本书使用方法
- 011 你的饮食与生活习惯健康吗？

Part1 维持人类营养均衡的10个基本要素，你知道多少？

- 014 基本要素1 营养和营养素究竟是什么？
- 016 基本要素2 糖类、脂质、蛋白质是人体必需的三大营养素
- 018 基本要素3 维生素和矿物质能调整身体状态
- 020 基本要素4 膳食纤维等功能性成分能辅助人体机能
- 022 基本要素5 适量摄取营养素非常重要
- 024 基本要素6 每个人都有适宜的能量值
- 028 基本要素7 不同生活阶段的营养摄取方法不同
- 038 基本要素8 充分摄取营养能提高人体免疫力和抗氧化能力
- 040 基本要素9 食物经消化、吸收、代谢，最终转化为营养
- 042 基本要素10 水是生命之源
- 044 column 你还应该知道的营养学知识

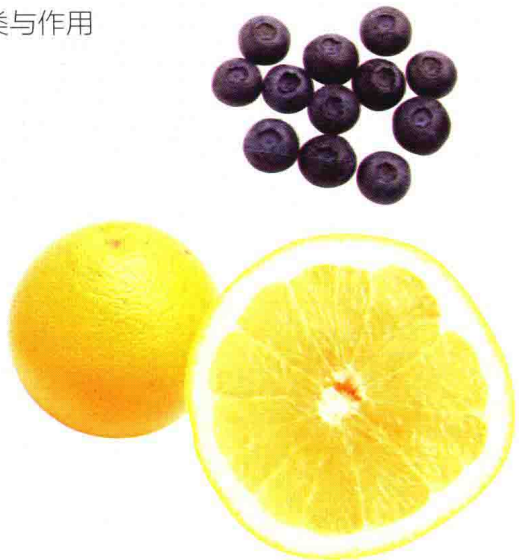


Part2 吃什么? 怎么吃?

- 046 Q “食物群”是什么?
- 048 Q 均衡饮食的秘诀是什么?
- 054 Q 制定菜单的关键是什么?
- 056 Q 在外就餐也能保证营养均衡的秘诀是什么?
- 058 Q 感到发胖时怎么办?
- 060 Q 为什么一日三餐是最基本的饮食呢?
- 062 Q 对于摄取不足的营养素,可以服用营养辅助食品来补充吗?
- 064 column 你还应该知道的营养学知识

Part3 营养素的功效及有效的摄取方法

- 066 糖类
 - 内容小结1 糖类的种类与作用
- 070 脂质
 - 内容小结2 脂质的种类与作用
 - 内容小结3 脂肪酸的种类与作用
- 076 蛋白质
 - 内容小结4 蛋白质和氨基酸的种类与作用



080 13种维生素

- | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|------|
| 082 | 维生素A | 092 | 维生素B ₂ | 099 | 叶酸 |
| 084 | 维生素D | 094 | 烟酸 | 100 | 泛酸 |
| 086 | 维生素E | 096 | 维生素B ₆ | 102 | 生物素 |
| 088 | 维生素K | 098 | 维生素B ₁₂ | 104 | 维生素C |
| 090 | 维生素B ₁ | | | | |

106 17种矿物质

- | | | | | | |
|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
| 108 | 钠 (Na) | 118 | 铁 (Fe) | 125 | 硒 (Se) |
| 110 | 钾 (K) | 120 | 锌 (Zn) | 126 | 铬 (Cr) |
| 112 | 钙 (Ca) | 122 | 铜 (Cu) | 127 | 钼 (Mo) |
| 114 | 镁 (Mg) | 123 | 锰 (Mn) | 128 | 硫 (S) |
| 116 | 磷 (P) | 124 | 碘 (I) | 129 | 钴 (Co) |

130 对人体有益的功能性成分

- | | |
|-----|---------------------|
| 130 | 膳食纤维 |
| 132 | 多酚 |
| 134 | 类胡萝卜素 |
| 136 | 氨基酸类 |
| 137 | 硫化物 |
| 138 | 乳酸菌 |
| 139 | 糖醇 |
| 140 | 其他重要的功能性成分 |
| 142 | column 你还应该知道的营养学知识 |



Part4 了解食物当中的营养素

● 牛奶、乳制品、鸡蛋

144 牛奶

144 奶酪

145 酸奶

145 鸡蛋

● 青背鱼

146 竹荚鱼

146 沙丁鱼

147 青花鱼

147 秋刀鱼

● 红身鱼

148 金枪鱼

149 鲣鱼

149 鲷鱼

● 白身鱼

150 鲑鱼

150 鳕鱼

151 鲈鱼

151 小沙丁鱼干

● 其他水产类

152 虾

153 乌贼

153 章鱼

154 花蛤

154 扇贝

155 牡蛎

155 蚬贝

● 肉类

156 牛肉

157 猪肉

158 鸡肉

159 动物肝脏

● 大豆、毛豆、豆制品

160 大豆

160 毛豆

161 豆腐

161 油炸豆腐

162 纳豆

162 豆浆

163 豆腐渣

163 豆腐皮

● 深色蔬菜

164 番茄

165 菠菜

165 油菜

166 胡萝卜

167 西兰花

167 芦笋

168 南瓜

168 青椒

169 秋葵

169 水菜

170 明日叶

170 王菜

● 浅色蔬菜

171 洋葱

172 生菜

172 黄瓜

173 白萝卜



174 大白菜
174 圆白菜
175 牛蒡
175 莲藕
176 茄子
176 玉米
177 竹笋
177 花椰菜
178 豆芽
178 萝卜芽

● 薯类

179 土豆
180 甘薯
180 芋头
181 山药
181 魔芋

● 香味蔬菜

182 大蒜
182 姜
183 葱
183 韭菜
184 辣椒
184 蕺菜
185 紫苏
185 罗勒

● 水果

186 香蕉
187 草莓

187 苹果
188 橘子
189 葡萄柚
189 柠檬
190 猕猴桃
191 葡萄
191 蓝莓
192 西瓜
192 梨
193 柿子
193 桃子

● 菌菇类

194 香菇
195 丛生口蘑
195 金针菇
196 朴蕈
196 鸡腿菇
197 舞菇
197 蘑菇

● 海藻

198 裙带菜
198 海带
199 海苔
199 羊栖菜

● 豆类、种子果实类

200 蚕豆
200 扁豆
201 芝麻
201 杏仁

● 谷类

202 糙米
203 胚芽精米
203 荞麦面

● 调味料

204 醋
204 植物油
205 味噌酱
205 蜂蜜
206 column 你还应

该知道的营养学知识



Part5 魔力营养素，横扫困扰病症

● 身心不适

- 208 眼睛容易疲劳
- 209 流鼻涕、鼻塞
- 210 咽喉痛、声音嘶哑
- 211 咳嗽不止
- 212 口腔溃疡
- 213 食欲不振
- 214 肠胃虚弱
- 215 便秘
- 216 头痛
- 217 肩膀酸痛
- 218 记忆力衰退
- 219 体寒
- 220 肌肉疼痛
- 221 贫血
- 222 心烦气躁
- 223 心情低落
- 224 身体倦怠、容易疲劳
- 225 易患感冒
- 226 宿醉
- 227 更年期综合征

● 美容问题

- 228 皮肤干燥
- 229 粉刺
- 230 褐斑、雀斑
- 231 毛孔粗大
- 232 面部发热
- 233 皱纹
- 234 面部及手脚水肿
- 235 脱发
- 236 针眼
- 237 黑眼圈
- 238 口臭
- 239 唇部干燥

● 生活习惯病

- 240 高血压
- 241 高血糖
- 242 胆固醇增高
- 243 肥胖
- 244 骨密度降低
- 245 牙龈出血
- 246 尿酸指标过高
- 247 肝脏功能下降
- 248 肾脏功能下降
- 249 失眠



关于本书用来表示的数值

本书中的食品成分值是根据日本文部科学省科学技术与学术审议会资源调查分科会报告的“日本食品标准成分表2010”制定的。食品的重量，指的是食品可食用部分（将鱼的骨头、蔬菜和水果的皮、根、芯等部分排除在外，能吃的部分）的数值。食品的摄取基准也是根据日本厚生劳动省制定的“日本人的饮食摄取基准2010年版”制定的。