

现代家庭美食丛书

营养与膳食平衡



美

味

简

洁

易

学





营养与膳食平衡



现代家庭美食丛书

营养与膳食平衡

赵文柳 编著

吉林摄影出版社

· 现代家庭美食丛书 ·

营养膳食平衡

主 编:赵文柳

责任编辑:王保华

版式设计:李洪丽

出 版:吉林摄影出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东文印刷厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:720 千字

印 张:90

印 次:2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN7-80606-255-6/Z·40

定价:12.80 元(全套 192.00 元)

前言

营养与饮食平衡是研究人的营养及食物与人体健康的关系的一门科学。

我国人民很早就提倡“食治先于药治”的观点,提出“安身之本,必资于食”。《黄帝内经素问》对营养方面记载有“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”。历代医书也提出平衡膳食的营养原则,而且明确治病中要注意“以食为养”,不能“唯药是治”的论点;“医食同源”,有不少“食疗”、“药膳”专著和民间验方,对治疗疾病、提高健康素质、延年益寿、预防疾病起到很大作用。只是,直到本世纪初,我国才正式建立营养学。

合理营养和饮食平衡可以增进健康。营养不良或过剩,都可以引起疾病。营养不足可引起营养缺乏病,如缺铁性贫血、佝偻病、维生素 A 缺乏病、维生素 B 缺乏病及碘缺乏病等;由营养过剩引起的疾病,称“富裕病”或“文明病”,如肥胖病、心血管疾病、结肠癌、糖尿病等。此外,营养与优生,营养与生长发育,营养与衰老,营养与免疫,都有非常密切的关系。婴幼儿和青少年时期合理营养,对他们的体格和精神的发育都起着决定性的作用。合理的营养又是中、老年人保持生命活力,延缓衰老过程的重要物质基础。对于疾病患者来说,合理的营养与饮食平衡可增强机体低抗力,促使早日恢复健康。所以,营养学的研究是关系国计民生的大事。

目 录

第一章 中国人的营养状况

第一节	中国人第三次营养调查·····	(1)
第二节	中国人严重缺乏的营养素·····	(1)
第三节	中国人缺乏的营养素·····	(2)
第四节	中国人不缺的营养素·····	(4)
第五节	中国人的营养有两种偏向·····	(6)
第六节	饮食与疾病·····	(6)
第七节	人体必需营养素·····	(7)
第八节	营养膳食·····	(7)

第二章 平衡膳食

第一节	主副食间的平衡·····	(8)
第二节	成酸性食物与成碱性食物的平衡·····	(9)
第三节	细粮与粗粮平衡·····	(10)
第四节	冷热的平衡·····	(11)
第五节	干与稀的平衡·····	(12)

第六节 摄入与排出的平衡·····	(13)
-------------------	------

第三章 科学膳食比例

第一节 饮食中的营养·····	(14)
第二节 均衡饮食秘诀·····	(15)
第三节 “一、二、三、四、五”·····	(15)
第四节 “红、黄、绿、白、黑”·····	(19)

第四章 不同生理状况下的营养与膳食

第一节 孕妇、乳母的营养与膳食·····	(22)
第二节 幼儿膳食·····	(31)
第三节 学龄儿童的膳食·····	(33)
第四节 儿童和青少年的营养与膳食·····	(34)
第五节 老年人的营养与膳食·····	(40)

第五章 食物功能与疗法

大枣·····	(47)
大豆·····	(53)
大蒜·····	(54)
山楂·····	(59)
土豆·····	(63)

马齿苋	(64)
玉米须	(67)
白扁豆	(68)
白菜	(69)
月季花	(70)
牛肉	(71)
生姜	(72)
甘蔗	(77)
荔枝	(79)
丝瓜络	(80)
西瓜	(81)
苹果	(82)
柿	(83)
梨	(84)
葡萄	(85)
糯米	(87)
栗子	(88)
鹌鹑	(89)
动物肝脏	(91)
豆腐	(92)
杏仁	(93)
桔	(94)
核桃	(96)
桃	(99)

冬瓜·····	(100)
黄瓜·····	(101)
茄子·····	(102)
辣椒·····	(103)
蚕豆·····	(104)
葵花籽·····	(105)
黑木耳、银耳·····	(106)
菠菜·····	(109)
海带·····	(110)
胡萝卜·····	(111)
萝卜·····	(113)
香菜·····	(114)
芹菜·····	(115)
绿豆·····	(117)
赤小豆·····	(118)
鳝鱼·····	(119)
鸡·····	(120)
鸡蛋·····	(121)
红薯·····	(123)
鹅不食草·····	(124)
油·····	(127)
鱼·····	(128)
盐·····	(130)
醋·····	(131)

茶叶·····	(133)
酒·····	(135)
芝麻·····	(136)
狗肉·····	(138)
韭菜·····	(140)
鸦胆子·····	(140)
蚤休·····	(142)
番泻叶·····	(145)

第六章 抗癌防癌食物疗法

癌症主要类型·····	(149)
玉竹虫草炖水鸭汤·····	(150)
萝卜炖牛肉·····	(151)
豆腐泥鳅汤·····	(151)
田七冬菇炖鸡·····	(151)
大蒜鹅血汤·····	(152)
无花果猪肉汤·····	(152)
五叶汤·····	(153)
木棉树皮瘦肉汤·····	(153)
石上柏瘦猪肉汤·····	(153)
石首鱼乌梅汤·····	(154)
向日葵花盘汤·····	(154)
龙井茶郁金汤·····	(154)

红苋菜汤·····	(155)
猪肉痢蛤蟆汤·····	(155)
寄生猪鼻汤·····	(155)
藤梨根鸡蛋汤·····	(156)
蒲葵子瘦肉汤·····	(156)

第七章 一日三餐营养食谱

早 餐

什锦酱卤面·····	(157)
辣味凉面·····	(158)
香菜粥·····	(158)
芹菜粥·····	(158)
红枣粥·····	(159)
牛奶大米饭·····	(159)
菜花粥·····	(159)
牛乳粥·····	(160)
生姜粥·····	(160)
荔枝粥·····	(160)
猪肾粥·····	(160)
海带粥·····	(161)
羊肉粥·····	(161)

大蒜粥·····	(162)
绿豆粥·····	(162)
胡萝卜粥·····	(162)
脊肉粥·····	(162)

午 餐

鱼香白菜·····	(164)
烩茄丝·····	(164)
回锅肉·····	(165)
桂花排骨·····	(165)
糖醋带鱼·····	(166)
豆瓣鱼·····	(166)
拌卷心菜·····	(167)
香干拌芹菜叶·····	(167)
蘑菇炆鸡丝·····	(168)
五香牛肉·····	(168)
小烧羊肉·····	(169)
红烧驴肉·····	(169)
炒肉丝拉皮·····	(170)
焦熘白蘑·····	(170)

晚 餐

肉丝炒洋葱·····	(172)
芙蓉鸡片·····	(172)
水晶鸭子·····	(173)
茄汁大虾·····	(174)
软炸腰花·····	(174)
烩肚丝·····	(175)
虾米紫菜萝卜汤·····	(175)
三鲜葫芦豆腐·····	(176)
千层白菜·····	(176)
火腿烧油菜·····	(177)
香炸全蛋·····	(177)
铁锅烤蛋·····	(178)

第一章 中国人的营养状况

第一节 中国人第三次营养调查

中国第三次营养调查采用分层多极整群随机抽样,共调查:

调查采用称重记帐法,调查住户3天的食物消耗量,以及连续3天24小时回顾法获得个人食物消耗量;再以各种食物的成分推算出人均各种营养的摄入量。

调查发现:

- 人均蛋白质摄入量为68克/天
- 谷类提供67%的热量
- 蛋白质62%来自谷类
- 脂肪提供22%的能量
- 动物脂肪占膳食脂肪的40%

第二节 中国人严重缺乏的营养素

1. 钙

钙是中国居民缺乏的严重程度排名第一的营养素。全国人均每天摄入量为405毫克,仅达到RDA要求的800毫克的49%。

2%。安徽、浙江、江苏、上海、山东、湖北、江西、福建、湖南等省摄入量稍好一些,人均每天在 418—616 毫克,也仅达到 RDA 要求的 52.8%—76.8%;河北、黑龙江、云南、海南、广西、吉林、四川、内蒙、新疆等到省摄入量较低,人均每天在 280—316 毫克,只达到 RDA 要求的 33.6%—44.7%;其它省份居中。

2. 维生素 B₂

维生素 B₂ 是中国居民缺乏的严重程度排名第二的营养素。全国人均每天摄入量为 0.8 毫克,仅占 RDA 要求的 1.3 毫克的 58.4%。缺乏状况各地区之间差异不是很大,相对严重的是湖南、广西、陕西、云南、山西、海南、内蒙等省份。

3. 维生素 A

维生素 A 是中国居民缺乏程度排名第三的营养素。全国人均每天摄入量为 476 微克(其中 157 微克为维生素 A,319 微克来自 β -胡萝卜素的转化),仅为 RDA 要求的 800 微克的 61.7%。缺维生素 A 严重的省份为:山东、河南、山西、河北、黑龙江、吉林、陕西、甘肃、宁夏、内蒙。

第三节 中国人缺乏的营养素

1. 锌

全国人均每天摄入锌 12.0 毫克,比 RDA 的要求量少 20%,属中国人缺乏的营养素。尤其是儿童、青少年缺锌比较严重,已影响部分儿童、青少年智力和身高的正常发育。

2. 维生素 B₁

全国人均每天摄入量为 1.2 毫克,离 RDA 的要求差 11.3%,属中国人缺乏的营养素。经分析,因城市居民已广泛使用精白米面,而维生素 B₁ 主要含在大米、小麦的表面上,所以城市居民实际缺乏情况比调查数据还要严重。

3. 硒

中国人均每天摄入量为 42 微克,离 RDA 要求相差 11.7%,属中国人缺乏的营养素。中国因地质的特点,位于从东北至西南一条带上的 14 个省区缺乏比较严重,这些地区尤其要注意克山病的预防。

4. 铁

调查食物摄入数据,中国人每天摄入铁已达到 RDA 要求,但在进行调查饮食的同时又测定了 10 万人的血红蛋白,发现缺铁性贫血仍十分严重和普遍。有的地区患缺铁性贫血的老年人达 40%、女性达 25%、儿童达 30%。

据调查后分析,中国居民食用的铁,主要来自于大米、坚果、黑叶蔬菜等植物中的非原血红素铁,其利用率较低,吸收率也远远低于动物性食物中所含的铁。另外,中国人食用量最大的谷物中,含有浓度较高的植物酸,植物酸会明显抑制铁的吸收。所以,尽管摄入了一定量的铁,但真正被人体吸收的铁并不能满足人体的需要,仍然广泛存在着贫血现象。

5. 维生素 C

全国人均每天摄入量为 100.2 毫克,已达到 DRI 的 100 毫克的要求。但是,维生素 C 主要来源于蔬菜中,中国居民饮食上习惯食用煮熟的蔬菜,其中多数维生素 C 已被破坏。有文章分析中国居民维生素 C 的实际摄入量仅达 50 毫克。

第四节 中国人不缺的营养素

1. 磷

全国人均每天摄入量为 1058 毫克,而 RDA 的要求为 700 毫克,超出 358 毫克。因磷和钙最佳的比例为 1:1,如果磷大于钙的摄入量,钙的吸收就会被破坏。中国居民实际摄入比例为钙:磷=406:1058,钙与磷的比例严重倒置。这一点已引起中国营养界的高度重视。

2. 铜

全国人均每天摄入量为 2.4 毫克,DRI 推荐量为 2.0 毫克。过量的铜有明显的毒性,且铜过量会导致锌的损失。所以,中国摄入的铜是多了而不是少了。至今未发现任何国家有过铜不足的记录,反而关于铜中毒的记载却不少。

3. 女士不缺维生素 D

因成年妇女维生素 D 的需求量为 5 微克,仅为儿童和老人的一半,中国成年妇女已达到 5 微克的标准,故不缺维生素 D,但儿童和老人因需求量比成年妇女大一倍,故有一定的缺乏。