



现代家庭实用全书

人体必需 营养素大全

RENTI BIXU YINGYANGSU DAQUAN

延边人民出版社

现代家庭实用丛书

人体必需 营养素大全

REN TI BI XU YING YANG SU DA QUAN

中国轻工业出版社

现代家庭实用全书

人体必需营养素大全

主编 毕 名

延边人民出版社

·现代家庭实用全书·
人体必需营养素大全

主 编:毕 名
责任编辑:许上勋
版式设计:洪 丽
责任校对:吴 雪
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市立涛印业有限公司
开 本:850×1168 毫米 1/32
印 张:90
印 次:2005 年 8 月第 2 次印刷
书 号:ISBN 7-80648-577-5/Z·68

全套定价:148.00 元(每册 10 册)



食物结构



0274689

鱼、蛋、肉主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和维生素 B。



鲜豆、根茎、叶菜、荚果等主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。



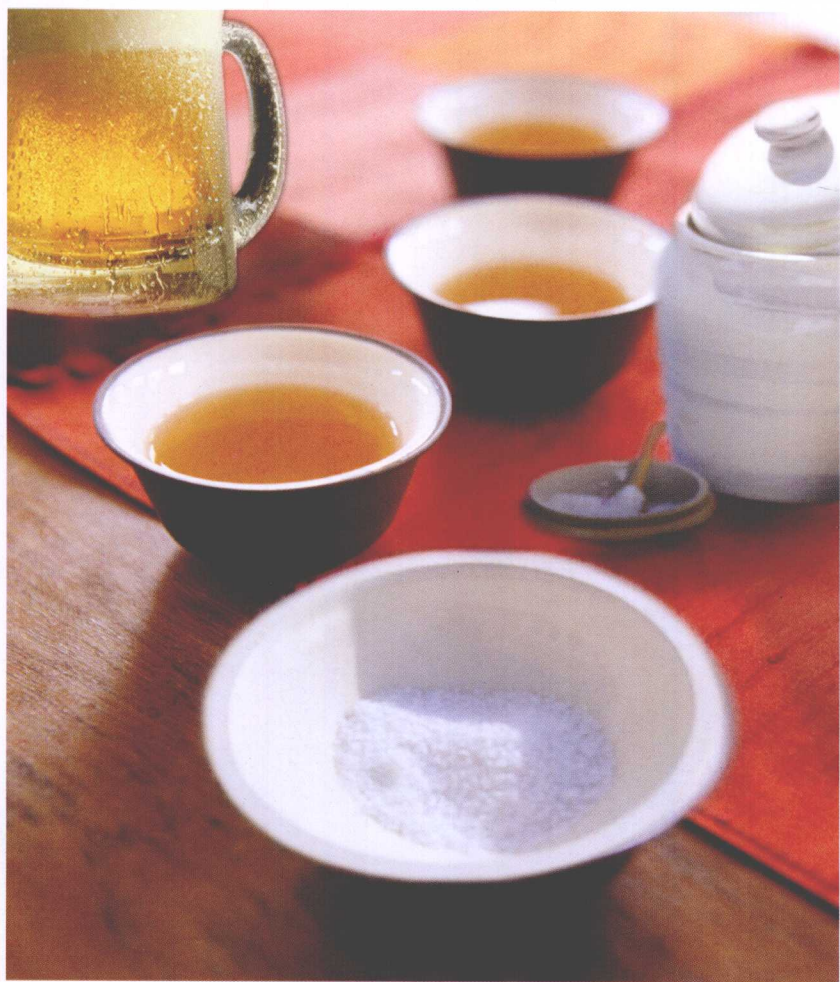
食物结构

以粮、豆为主食,肉菜为副食,饭后吃些水果,帮助消化。形成一个塔式的饮食比例结构。



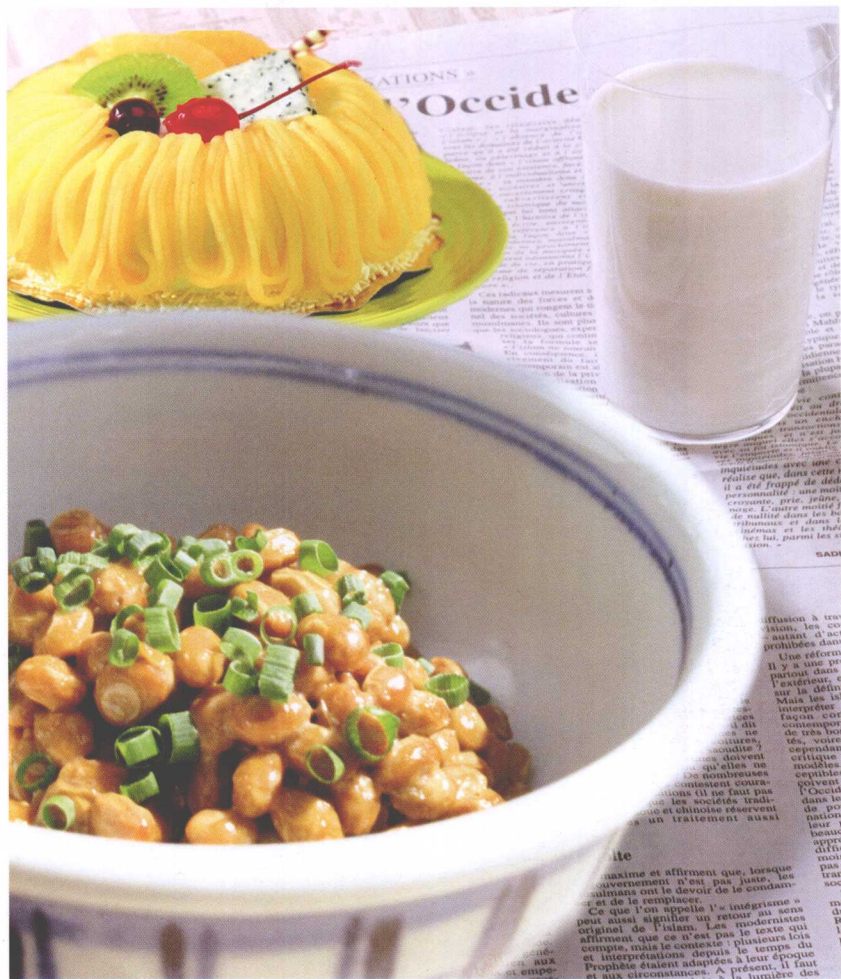
食物结构

五谷杂粮及薯类主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。



营养配餐

动物油、植物油、盐、粮和油类,这些主要提供热能、植物油还可以提供维生素E和必需的脂肪酸。



营养配餐

奶、豆制品主要提供蛋白质、脂肪、膳食、纤维、矿物质和维生素。



营养平衡

菌类,中医称它味甘性平,有益气、和血的功效,营养成分极丰富,可防止皮肤干燥、口角发炎,增强人体免疫机能和钙质的吸收,对妇女和小孩很有助益。

前 言

随着社会的发展,人民生活水平的不断提高,健康长寿越来越被人们重视了。

讲究营养、合理调配食物,不仅可以维持生命,而且还能增强体质,防病抗病,延年益寿。但是,如果不了解各种食物的性质和特点,不讲究饮食的科学,将有损健康,且达不到强身防病、延年益寿的目的。常见的肥胖症、高血压、心血管病、结石症、糖尿病等,都与营养过剩或营养失调有关。许多疾病的调理与康复,也都与合理选择食物有关。因此,了解食物的营养知识,掌握科学、合理的饮食方法是十分必要的。

为了适应广大读者的需要,我们编写了这本《人体必需营养素大全》,全书共分十四章,着重介绍了水、蛋白质、盐、糖、维生素、脂肪、矿物质、纤维、碳水化合物等人体必需营养素在人体中的重要作用及摄取方法,书中同时还介绍了各种食物本身的特点及具体营养素所在食物中的含量,以及营养学方面的一些基本知识,可以说,这本书是合理选择食物,摄取营养,健康长寿的参谋,是调配膳食,防癌治病,健康长寿的顾问。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中如有疏漏之处,还望广大读者指评指正。

目 录



第一章 水

一、水在人体中的重要性	(1)
二、人体缺水的危害	(2)
三、人体在不同阶段每天需水量	(3)
四、水的来源及饮用时注意事项	(4)
五、饮用哪一种水为最佳	(6)
六、未经消毒的井水不能饮用	(7)
七、直接饮用自来水对人体有害	(8)
八、汤泡馍的做法不好	(9)

第二章 蛋白质

一、蛋白质在人体中的作用	(10)
二、每人每天蛋白质需要量	(10)
三、摄入蛋白质注意事项	(11)
四、蛋白质的来源及含量	(12)
五、蛋白质的价值	(16)
六、蛋白质的种类	(16)



七、蛋白质的互补	(17)
八、蛋白质的转化	(19)
九、蛋白质的水解	(19)
十、家庭常用食物中蛋白质比例	(21)

第三章 盐

一、盐在人体中的重要作用	(22)
二、食盐过量导致的疾病	(23)
三、吃多少盐为宜	(24)
四、婴儿是否能吃盐	(25)
五、十二种组织盐类及其功能	(27)

第四章 糖

一、糖在人体内的功能	(30)
二、糖的来源	(33)
三、糖的转化	(33)
四、怎样吃糖才最合理	(35)

第五章 维生素

一、维生素在人体中的重要作用	(36)
二、各种维生素在人体内的作用	(37)
三、各种维生素的别称	(52)

四、维生素 B 族对人脑智力的帮助	(53)
五、您如何从饮食中获取最多的维生素	(53)

第六章 脂肪

一、脂肪在人体中的重要性	(56)
二、人体中脂肪及来源	(56)
三、脂肪的营养价值	(57)
四、膳食中脂肪对人体的功效	(58)
五、膳食中人体能否自行合成脂肪	(59)

第七章 矿物质

一、矿物质在人体中的作用	(61)
二、矿物质分类	(62)
三、矿物质中元素的功用及其主要食物来源	(62)

第八章 纤维

一、纤维在人体中的功能	(75)
二、纤维的来源	(75)
三、每天要摄入一定量的膳食纤维	(76)
四、膳食纤维与食物结构	(78)

第九章 碳水化合物

一、碳水化合物的生理功能	(80)
--------------------	------



二、碳水化合物摄入比例	(81)
-------------------	------

第十章 养生与健康



一、水果的营养价值	(83)
二、干果的营养价值	(95)
三、蔬菜的营养价值	(100)
四、粮油食品的营养价值	(117)
五、肉、奶、蛋、山珍海味等的营养价值	(123)

目

录

第十一章 不同阶段的营养

一、婴幼儿营养	(139)
二、学龄前儿童及青少年营养需要	(144)
三、老年人营养	(146)
四、合理膳食	(147)
五、大脑发育必需的营养素	(151)

4

第十二章 营养方面的小常识

一、怎样鉴别动物食品质量的优劣	(160)
二、食品是否能无限期地冷藏	(161)
三、烹调对营养素的影响及其保护	(162)

四、蚕蛹的保健作用	(164)
五、“蒸米饭”好还是“捞米饭”好	(165)
六、洗蔬菜“先洗后切”好还是“先切后洗”好 ...	(166)
七、“鸡蛋加牛奶”的早餐是否合理	(167)
八、中学生夏天要多吃些土豆	(167)
九、怎样饮用牛奶才科学	(168)
十、牛奶与豆浆不能同煮	(170)
十一、吃金针菇对青少年的好处	(171)
十二、使孩子长高的饮食	(172)
十三、儿童不宜过量饮牛奶	(172)
十四、儿童多吃糖容易近视	(173)
十五、小儿过量吃冷饮影响健康	(173)
十六、孩子在什么情况下需补锌	(174)
十七、饮食营养对身高的影响	(174)
十八、儿童适宜吃人参吗	(176)
十九、小儿常吃豆腐有益健康	(178)
二十、饮食能让你的孩子的皮肤更白	(179)
二十一、饮食不当可导致儿童孤独症	(180)
二十二、不让儿童吃过量的蛋	(181)
二十三、婴儿不宜多喝饮料更不该喝成人饮料	(182)
二十四、婴儿不宜吃嚼过的食物	(183)
二十五、婴儿食物不宜太咸	(183)
二十六、婴幼儿不宜多吃动物油	(184)
二十七、幼儿不宜多吃菠菜	(184)
二十八、小孩吃动物肝肾不宜过量	(185)

