

天天营养

享受美味新感觉

Tiantianyingyang



Xiangshoumeiweixinganjue

合理饮食可以使人类平均寿命
延长20年。

[德]莱纳斯·波林斯

金城出版社

● 健康沙龙丛书

天天营养

——享受美味新感觉



金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天营养:享受美味新感觉/思萌编著. —北京:金城出版社, 2003. 8

(健康沙龙丛书)

ISBN 7-80084-507-9

I. 天... II. 思... III. 营养卫生—基本知识

IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066359 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4346 (总编室)6422 8516

中国纺织出版社印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/32 8.5 印张 180 千字

印数:1—4500 册

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-507-9/R·6

全套三册定价:48.00 元(每册 16.00 元)

前 言

营养维系着我们每个人的身心健康。随着人们物质生活水平的提高,营养问题越来越受到人们的重视。怎样吃更营养,如何使自己更健康,日常生活中需要补充哪些营养元素,哪些食物含有自己所需的营养成分……等诸多问题已成为人们密切关注的话题。面对这些难题,不少读者希望能够有一本全面、实用的有关营养的书,以供查阅、参考。根据广大读者朋友这一要求,我们特出版此书,希望能给大家以启迪和帮助。

本书共分十章:第一章人类所需的营养元素及食物来源:该章介绍了蛋白质、脂类、维生素、无机盐、水与人类必需的营养元素,各种营养元素的效能及食物来源。

第二章至第七章分别介绍了我们日常食用的谷物杂粮、蔬菜、水果、豆类、奶蛋类、肉类等几大类食物。读过这几章后,你就会惊奇地发现,这些不起眼的食物竟有如此大的功效。“药补不如食补”,日常生活中,合理的膳食搭配,充足的营养摄取乃是维系健康之关键所在。

第八章营养配餐为特定人群量体裁衣制作了丰盛的营养套餐,使你在饱尝口福之时,吃得更营养、更健康。

第九章营养饮食:从孕产妇、婴幼儿到老年人特定年龄阶段、特定人群必具的营养知识、科学的营养观念,乃是本章所要阐述的要点。

第十章科学营养:营养新知为你配备新的营养知识;健康饮食让你掌握打开健康之门的钥匙;扫除饮食误区帮你纠正错误的饮食观念。

本书吸取了当前最新营养知识,力求做到内容丰富、全面、通俗易懂,是一部科学性、知识性、实用性很强的营养科普读物。灌输科学营养理念,传播最新营养知识,把握时代营养脉搏乃是本书之宗旨。

最后谨祝天下所有人天天营养、日日健康!

编者

2003年5月

目 录

CONTENTS

第一章 人体所需营养元素及食物来源

生命的存在形式——蛋白质·····	(2)
人体的最佳能源——碳水化合物·····	(3)
人体的能源库——脂肪·····	(4)
人类“第七大营养素”——膳食纤维·····	(6)
人体必需的物质——无机盐·····	(7)
常量元素·····	(8)
钙·····	(8)
磷·····	(9)
钾·····	(9)
钠·····	(10)
镁·····	(10)
微量元素·····	(11)
铁·····	(11)
锌·····	(12)
碘·····	(12)
硒·····	(13)
锰·····	(13)
铜·····	(14)
氟·····	(14)

CONTENTS

神奇奥妙的维生素	(15)
脂溶性维生素	(15)
维生素 A	(15)
维生素 D	(16)
维生素 E	(16)
维生素 K	(17)
水溶性维生素	(17)
维生素 B ₁	(17)
维生素 B ₂	(18)
维生素 B ₆	(18)
叶酸	(19)
烟酸	(19)
维生素 B ₁₂	(20)
维生素 C	(20)
生命的摇篮——水	(22)

第二章 谷物杂粮类 的营养特点

稻米	(28)
糯米	(28)
黑米	(28)
大麦	(29)
莜麦	(29)

CONTENTS

小麦	(30)
玉米	(30)
薏米	(31)
荞麦	(31)
小米	(31)
芡实	(32)
芝麻	(32)
魔芋	(33)
红薯	(33)
马铃薯	(34)
山药	(34)
谷物杂粮营养成分表	(35)

第三章 蔬菜的营养价值、 保健作用及食用禁忌

韭菜	(40)
菠菜	(40)
芹菜	(41)
生菜	(41)
油菜	(41)
莴笋	(42)
茭白	(42)
苋菜	(42)

CONTENTS

荠菜	(43)
香椿	(43)
黄花菜	(43)
藿香	(44)
大白菜	(44)
茴香	(45)
香菜	(45)
竹笋	(45)
芦笋	(46)
卷心菜	(46)
洋葱	(47)
辣椒	(47)
菜花	(48)
萝卜	(48)
胡萝卜	(48)
藕	(49)
冬瓜	(49)
丝瓜	(49)
黄瓜	(50)
苦瓜	(50)
南瓜	(51)
菜瓜	(51)
西红柿	(51)
茄子	(52)
蔬菜营养成分表	(53)

CONTENTS

第四章 水果的营养特点 及保健作用

桃	(62)
杏	(62)
梅	(62)
李子	(63)
菠萝	(63)
苹果	(64)
柑子	(64)
金橘	(64)
橙子	(64)
橘	(65)
柠檬	(65)
梨	(66)
橄榄	(66)
香蕉	(66)
西瓜	(66)
甜瓜	(67)
乌梅	(67)
草莓	(67)
杨梅	(68)
葡萄	(68)

CONTENTS

芒果	(68)
石榴	(69)
荔枝	(69)
荸荠	(69)
櫻桃	(69)
猕猴桃	(70)
甘蔗	(70)
龙眼	(70)
大枣	(71)
酸枣	(71)
桑葚	(72)
柿子	(72)
无花果	(73)
刺梨	(73)
柚子	(74)
山楂	(74)
水果营养成分表	(75)

第五章 肉类的营养价值 及保健作用

猪肉	(80)
猪蹄	(80)
猪肝	(80)
牛肉	(81)

CONTENTS

羊肉	(81)
羊肝	(81)
兔肉	(81)
鸡肉	(82)
鸭肉	(82)
鹅肉	(82)
鹌鹑	(83)
鸽肉	(83)
狗肉	(83)
鲤鱼	(84)
鲫鱼	(84)
青鱼	(84)
鲢鱼	(85)
草鱼	(85)
桂鱼	(85)
带鱼	(85)
黄花鱼	(86)
乌贼鱼	(86)
鳝鱼	(86)
甲鱼	(87)
海蜇	(87)
海参	(87)
虾	(87)
螃蟹	(88)
肉类营养成分表	(89)

CONTENTS

第六章 豆类、坚果类食品的营养价值及保健作用

豆类	(98)
大豆	(98)
蚕豆	(98)
豌豆	(99)
绿豆	(99)
赤小豆	(100)
豆浆	(100)
豆腐	(101)
豇豆	(101)
黑豆	(101)
菜豆	(102)
扁豆	(102)
坚果类	(103)
松子	(103)
白果	(103)
甜杏仁	(103)
栗子	(104)
花生	(104)
核桃	(105)
豆类、坚果类营养成分表	(106)

CONTENTS

第七章 藻类、菌类、奶类、蛋类 及其他的营养特点及保健作用

藻类·····	(112)
海带·····	(112)
紫菜·····	(112)
发菜·····	(113)
菌类·····	(113)
蘑菇·····	(113)
香菇·····	(114)
猴头菇·····	(114)
金针菇·····	(114)
鲜菇·····	(115)
平菇·····	(115)
黑木耳·····	(115)
银耳·····	(116)
奶类·····	(116)
牛奶·····	(116)
酸奶·····	(117)
羊奶·····	(117)
蛋类·····	(118)
鸡蛋·····	(118)
鹌鹑蛋·····	(118)

CONTENTS

鸽蛋·····	(119)
松花蛋·····	(119)
其他·····	(120)
食盐·····	(120)
酱油·····	(120)
醋·····	(120)
酒·····	(121)
八角茴香·····	(121)
花椒·····	(121)
胡椒·····	(121)
白糖·····	(122)
红糖·····	(122)
冰糖·····	(123)
蜂蜜·····	(123)
菜籽油·····	(123)
花生油·····	(124)
大豆油·····	(124)
葱·····	(124)
姜·····	(124)
蒜·····	(125)
菌藻类、奶蛋类及其他营养成分表·····	(126)

CONTENTS

第八章 营养配餐

孕妇一周配餐·····	(132)
产妇一周营养配餐·····	(136)
婴幼儿四季营养配餐·····	(139)
9~12个月婴儿·····	(139)
1~1.5岁幼儿·····	(141)
1.5~2.5岁幼儿·····	(143)
2.5~3岁幼儿·····	(144)
小学生一周营养套餐·····	(147)
中学生一周营养套餐·····	(150)
大学生一周营养套餐·····	(153)
中年人一周营养配餐·····	(155)
老年人一周营养套餐·····	(158)
减肥健身套餐·····	(162)
1600千卡食谱套餐·····	(162)
1800千卡食谱套餐·····	(167)

第九章 营养饮食

妈妈须知·····	(174)
孕期营养与优生·····	(174)
孕妇饮食不宜·····	(175)
产后膳食营养·····	(178)

CONTENTS

哺乳的妈妈怎样吃·····	(179)
产妇饮食不宜·····	(179)
珍惜初乳·····	(181)
亲亲宝宝 ·····	(181)
婴儿膳食指南·····	(181)
新生儿要加喂鱼肝油·····	(182)
婴儿不宜夏季断奶·····	(183)
婴儿如何吃鸡蛋·····	(183)
单以牛奶喂养婴儿害处多·····	(184)
幼儿如何吃蔬菜·····	(184)
幼儿饮食宜忌·····	(185)
吃菜又喝汤 孩子更健康·····	(185)
科学地给孩子喂水·····	(186)
小儿不可过食味精·····	(187)
幼儿吃糖要限量·····	(187)
烂漫童年 ·····	(188)
童年期膳食营养·····	(188)
吃出智慧来·····	(189)
改善儿童贫血的吃法·····	(190)
营养与身高·····	(190)
喝咖啡有损儿童健康·····	(191)
儿童健康饮食·····	(191)
儿童如何吃水果·····	(192)
吃出的儿童肥胖症·····	(193)
太阳与儿童健康·····	(194)