

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

壹

【食物营养漫谈】

中一贝 刘慧懿 主编



中国物资出版社

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

——食物营养漫谈

中一贝 刘慧懿 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与健康—食物营养漫谈/中一贝,刘慧懿主编.-北京:中国物资出版社,2001.12

ISBN 7-5047-1770-3

I.食… II.①中…②刘… III.①食品营养—关系—健康②食品营养—研究 IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067395 号

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.ciph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

北京鑫正大印刷厂印刷

开本:889×1194mm, 1/32 印张:8.375 字数:129千字

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

ISBN7-5047-1770-3/Z·0125

印数:0001—5000册

定价:12.50元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

名言名句

- ★《食物营养科学普及丛书》是您自学自用营养知识,使你吃得科学、健康幸福的良师益友。
- ★怎样使非常有益于健康的日常食物,能用更少的数量获得更多的营养,这就是当前全民很需要的科学。

《食物营养科学普及丛书》编委会

主 编	中一贝	刘慧懿			
编写人员	中一贝	韩素珍	刘慧懿	马春欣	
	刘慧范	蔡亚祥	刘大为	牛桂敏	
	刘慧中	崔建军	马 雷	马纯伯	
	蔡 博	焦 迪	刘绍宸		
本册主撰	中一贝	刘慧懿			



序

我国古代的先贤圣人曾说过这样的名言：食者生民之天，活人之本。还说：国以民为本，民以食为天。这说明人类社会自古以来就十分重视饮食文化，并把它作为生存中最基本的文事。中国的饮食文化源远流长，食物烹调技术之精美，远非异邦可比。但随着时代的发展和人们生活质量的不断提高，饮食文化的内涵发生了深刻的变化，人们在饮食中不仅追求味觉的享受，更讲究食物营养的科学性，即不仅要吃得饱、吃得好、吃出品味来，还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。因此，食物营养科学正在成为当今世界的热门话题之一。它从一个侧面反映出一个民族、一个国家的文化素质。为了满足国内广大群众对食物营养科学知识的渴求和需要，提高生活质量，保持健康体魄，适应当今快节奏的生活和工作方式，我们特编写了这套《食物营养科学普及丛书》（以下简称《丛书》）。



《丛书》是一套深入浅出、通俗易懂、图文并茂、贴近生活、将理论与实践融为一体的科普读物，它看得懂、学得会、用得上。书中收入 1447 个品种的食物，分门别类介绍了每种食物的营养成分、性能、功用、价值等基本资料，为人们不断改善饮食营养结构服务，使科学知识更好地融于生活、指导生活。

《丛书》在食物营养科学的基础上，挖掘、继承和发扬了“药食同源、食药同功”的理论宝藏。每种食物在介绍其营养成分的同时，还介绍其药性功能，使读者明了合理的食物结构，不仅能促进肌体的生长发育，强身健体，还能对某些疾病起到预防和治疗作用，益寿延年。这一科学理论已被世界诸多专家研究所证实。例如，美国国立癌症研究所曾报道，由于饮食不当导致患癌症的比例，占癌症患者的 35% 以上。有的专家的研究结果表明，在所有心脏病的病例中，通过食物结构及生活方式的改善，可避免发病率 50% 以上。因此，食疗的观念越来越被人们所接受和重视。通过食物的合理调整和搭配，许多疾病是能够预防、控制甚至治愈的。

《丛书》以“资料信息网”栏目的形式，收入了大量有关食物营养科学的资料信息，如古今中外经典论述、典



故、科研成果、实验报告、现代营养科学、传统食补、食疗、验方应用等。信息量大，实用性强，还具有趣味性。

《丛书》提供的数据和资料，出之有据，真实可靠，可作为食品经营管理人员、医疗保健人员和民众个人的工具书和参考书。

在这里需要说明的是，《丛书》中提到的部分食品在功效上有不同的结论，这是某些研究机构和专家学者因为研究角度不同所致，读者可根据自身的习惯和生活特点有选择地加以运用，不必深究哪一种观点更符合科学。

在《丛书》编写过程中，我们广泛参考、汲取了古今中外的有关经典著作、文献资料及科研成果的部分精华内容，在此仅向原著学者和前辈深致谢意。同时承蒙同事、亲朋好友的热情鼓励和支持，并承出版社领导和编辑的亲切指正，在此表示衷心感谢。由于编者水平有限，书中难免有疏漏谬误，敬请读者批评指正。

编者

2001年8月



目 录

- 1 食物营养漫谈..... (1)
 - 1.1 营养是什么..... (1)
 - 1.2 营养是人体生命必需的物质基础..... (2)
 - 1.3 饮食营养必须讲究科学..... (6)
 - 1.4 怎样是营养合理..... (8)
 - 1.5 不良的饮食习惯不利于营养的吸收..... (9)
- 2 营养素有哪些种类和功能 (20)
 - 2.1 蛋白质类 (21)
 - 2.1.1 氨基酸 (22)
 - 2.1.2 根据蛋白质中必需氨基酸
含量分类 (23)
 - 2.1.3 根据蛋白质的结构和溶解度分类 ... (23)
 - 2.1.4 根据蛋白质的功能分类 (24)



2.1.5	蛋白质的功用	(24)
2.1.6	蛋白质的营养价值及生理价值	(27)
2.1.7	蛋白质的需要量	(27)
2.1.8	蛋白质的主要来源	(28)
	【资料信息网】.....	(29)
●	蛋白质科学饮食的互补作用	(29)
●	什么食物能使人脑发挥潜在的功能	(30)
2.2	脂肪类	(31)
2.2.1	脂肪的种类	(31)
2.2.2	脂肪在人体内的功用	(33)
2.2.3	脂肪的来源	(34)
2.2.4	脂肪的营养价值	(36)
2.2.5	脂肪的供给量	(37)
2.3	碳水化合物类	(38)
2.3.1	碳水化物的结构及分类	(38)
2.3.2	碳水化物的营养价值	(41)
	【资料信息网】.....	(44)
●	高淀粉食物有预防癌症功效	(44)
●	葡萄糖是大脑聪明智慧的能源	(45)
2.4	膳食纤维类 别名:食物纤维、 纤维素	(45)



2.4.1 纤维素	(45)
2.4.2 半纤维素	(46)
2.4.3 膳食纤维的功用	(47)
【资料信息网】.....	(49)
● 膳食纤维有利于人体的健康	(49)
● 偏食富含纤维素的食物并不能防癌	(51)
● 膳食纤维可减少心脏病的发生	(51)
● 膳食纤维作用多	(52)
2.5 维生素类	(53)
【资料信息网】.....	(54)
● 维生素按各种不同需要计量的差异	(54)
● 每天每人需要摄取多少维生素合适	(54)
● 每天都吃蔬菜, 维生素的摄入量是否就 足够了	(54)
● 维生素制剂什么时间服用最好	(55)
● 维生素制剂可以天天吃吗	(55)
● 维生素制剂能防病保健	(55)
● 什么时候需要补充维生素	(56)
● 维生素与美容	(57)
2.5.1 维生素的种类	(58)
2.5.2 维生素 A 别名: 视黄醇、抗干眼病	



维生素	(59)
(1) 维生素 A 的性能	(59)
(2) 维生素 A 的功用	(60)
(3) 人体需要量	(62)
(4) 人体缺少维生素 A 的原因及影响	(63)
(5) 维生素 A 过多对人体的危害	(64)
【资料信息网】	(65)
● 脂溶性维生素 A 的发现	(65)
● 不容忽视维生素 A 美容保健的效用	(66)
2.5.3 维生素 D 别名: 钙固醇、麦角固化 醇、抗佝偻病维生素	(66)
(1) 维生素 D 的性能	(66)
(2) 维生素 D 的功用	(67)
(3) 人体需要量	(68)
(4) 维生素 D 的来源	(68)
【资料信息网】	(69)
● 久居室内的人容易缺乏维生素 D	(69)
● 专家学者建议	(70)
2.5.4 维生素 E 别名: 生育酚	(70)
(1) 维生素 E 的性能	(70)
(2) 维生素 E 的功用	(71)



- (3) 维生素E的来源 (73)
- 【资料信息网】..... (74)
- 过量服用维生素E有害健康 (74)
- 2.5.5 维生素K 别名:凝血维生素、
 甲萘醌 (74)
- (1) 维生素K的性能 (74)
- (2) 维生素K的功用 (75)
- (3) 维生素K的来源 (76)
- (4) 人体需要量 (77)
- 【资料信息网】..... (77)
- 怎样预防维生素K缺乏症 (77)
- 2.5.6 维生素B₁ 别名:硫胺素、硫胺、
 抗脚气病维生素 (77)
- (1) 维生素B₁的性能 (77)
- (2) 维生素B₁的功用 (78)
- (3) 人体需要量 (79)
- (4) 维生素B₁的来源 (80)
- 【资料信息网】..... (81)
- 维生素B₁可防心脏病 (81)
- 缺乏维生素B₁能增加中风的危险 (82)
- 以下情况的人需要增加维生素B₁的



摄取量	(82)
2.5.7 维生素 B ₂ 别名:核黄素、维生素 BG、黄色酶	(83)
(1)维生素 B ₂ 的性能	(83)
(2)维生素 B ₂ 的功用	(83)
(3)人体需要量	(84)
(4)维生素 B ₂ 的来源	(85)
【资料信息网】	(85)
●以下情况的人员应增加维生素 B ₂ 的摄取量	(85)
2.5.8 尼克酸 别名:烟酸、维生素 P _P 、 尼克丁酸、烟酰胺、维生素 B ₃ 、 抗癞皮维生素	(86)
(1)尼克酸的性能	(86)
(2)尼克酸的功用	(86)
(3)人体需要量	(88)
(4)尼克酸的来源	(89)
2.5.9 泛酸 别名:维生素 B ₅ 、遍多酸	(90)
(1)泛酸的性能	(90)
(2)泛酸的功用	(90)



- (3)人体需要量 (91)
- (4)泛酸的来源 (91)
- 【资料信息网】..... (92)
- 以下状况的人可适量增加泛酸的
服用量 (92)
- 2.5.10 维生素 B₆ 别名:抗皮炎素、
吡哆素 (92)
- (1)维生素 B₆ 的性能 (92)
- (2)维生素 B₆ 的功用 (93)
- (3)人体需要量 (94)
- (4)维生素 B₆ 的来源 (95)
- 【资料信息网】..... (96)
- 专家食用建议 (96)
- 2.5.11 维生素 B₇ 别名:维生素 H、生
活素、生物素、辅酶 R (96)
- (1)维生素 B₇ 的性能 (96)
- (2)维生素 B₇ 的功用 (96)
- (3)维生素 B₇ 的来源 (97)
- 2.5.12 维生素 B₁₂ 别名:钴胺素、红色
维生素、氰钴胺 (97)



- (1) 维生素 B₁₂ 的性能 (97)
- (2) 维生素 B₁₂ 的功用 (98)
- (3) 人体需要量 (99)
- (4) 维生素 B₁₂ 的来源 (99)
- 2.5.13 叶酸 别名: 维生素 B_C、维生素 M、
喋酰谷氨酸 (100)
- (1) 叶酸的性质 (100)
- (2) 叶酸的功用 (101)
- (3) 人体需要量 (102)
- (4) 叶酸的来源 (102)
- 2.5.14 胆碱 (102)
- (1) 胆碱的性质 (102)
- (2) 胆碱的功用 (103)
- (3) 人体需要量 (104)
- (4) 胆碱的来源 (104)
- 【资料信息网】 (105)
- 专家建议 (105)
- 2.5.15 维生素 C 别名: 抗坏血酸 (105)
- (1) 维生素 C 的性能 (105)
- (2) 维生素 C 的功用 (106)



(3)人体需要量.....	(109)
(4)维生素C的来源.....	(109)
【资料信息网】.....	(110)
●名人论述.....	(110)
●维生素C抗感冒.....	(111)
●日常生活中与维生素C有关的 点点滴滴.....	(112)
2.5.16 对氨基苯甲酸.....	(112)
(1)对氨基苯甲酸的性能.....	(112)
(2)对氨基苯甲酸的功用.....	(113)
(3)对氨基苯甲酸的来源.....	(113)
【资料信息网】.....	(113)
●动物实验,确实有效,可以试试看.....	(113)
2.6 无机盐类.....	(114)
【资料信息网】.....	(116)
●金属是人类健康的卫士.....	(116)
2.6.1 钾 (K).....	(118)
(1)钾的性能.....	(118)
(2)钾的功用.....	(119)
(3)缺钾或高钾的影响.....	(119)
(4)人体需要量.....	(120)