



赵法伋 等编著

家庭饮食营养指南



家庭饮食营养指南



责任编辑 王琪霞

封面设计 桑吉芳

家庭饮食营养指南

赵法伋 郭俊生 编著
蔡东联 吴德才

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 11 插页 4 字数 245,000

1993 年 12 月第 1 版 1998 年 7 月第 2 次印刷

印数 1501—4520 本

ISBN 7-5320-2765-1·2695 定价: (软精) 12.00 元

前 言

家庭是社会的细胞,饮食营养是维系“细胞”生命的动力,具体体现在吃字上。“民以食为天”,吃饭乃人之头等大事,吃饭是为了生存,为了更好地工作和学习;饥肠辘辘是干不好任何一件事的。人生之路,生老病死,无不与营养休戚相关,但是如何吃得好,吃得饱,吃得科学合理,其中大有奥妙。在经济生活水平仍不太高的今天,如何用有限的钱使家庭餐桌丰富多彩,并且合乎营养的要求,诚然大有文章可做。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和微量元素及水乃是人生之六大营养素,缺一不可,对此可能也有不少人不甚明了。《家庭饮食营养指南》旨在向广大读者介绍营养学的基础知识,各种常见食物的营养价值,如何挑选购买质量上乘的食品;男女老少、不同人群、不同年龄有不同的营养需要和饮食;患病之后的饮食营养更有其特殊性,“三分治、七分养”说明饮食营养在防病治病中占有重要的地位。愿《家庭饮食营养指南》成为您家庭的益友,为您的家庭生活添色彩,增欢乐。

因水平之故,本书的编写中可能有不到之处或缺点,竭诚欢迎您赐教,并致谢。

编 者

一九九一年四月于上海

目 录

第一章 饮食营养与生命	1
第一节 饮食营养与优生.....	1
第二节 饮食营养与发育.....	3
第三节 饮食营养与衰老.....	4
第二章 营 养 素	6
第一节 蛋白质.....	7
什么是蛋白质.....	7
生理功用.....	9
营养价值.....	10
互补作用.....	12
氨基酸模式.....	14
供给量.....	16
第二节 脂肪.....	17
什么是脂肪.....	17
生理功能.....	18
营养价值.....	19
胆固醇.....	20
供给量.....	22
第三节 碳水化物.....	23

什么是碳水化合物·····	23
生理功用·····	25
食物纤维·····	26
供给量·····	28
第四节 热能·····	28
热能消耗·····	28
热能来源·····	29
供给量·····	30
第五节 维生素·····	31
维生素A和胡萝卜素·····	32
维生素D·····	35
硫胺素(维生素B ₁)·····	37
核黄素(维生素B ₂)·····	39
烟酸(尼克酸)·····	40
吡哆醇(维生素B ₆)·····	41
抗坏血酸(维生素C)·····	42
其他维生素·····	45
第六节 矿物质和微量元素·····	48
钙·····	48
钾·····	49
镁·····	50
钠·····	50
铁·····	51
碘·····	52
锌·····	52
铜·····	54
硒·····	55

氟	56
铬	57
镍	57
锰	58
钴	58
钼	58
第七节 水	59

第三章 食品营养 61

第一节 谷类 61

大米 61

小麦 62

玉米 64

高粱 65

小米 65

大麦 66

莜麦 66

荞麦 67

第二节 豆类 68

黄豆 68

绿豆 69

小豆 70

第三节 蔬菜 71

白菜 71

菠菜 72

芹菜 72

韭菜 73

香菜	74
芥菜	74
黄花菜	75
冬瓜	75
南瓜	76
黄瓜	77
丝瓜	77
苦瓜	78
茄子	78
番茄	79
辣椒	79
甘薯	80
马铃薯	81
萝卜	82
胡萝卜	83
竹笋	83
藕	84
大蒜	85
葱	86
生姜	87
第四节 果品	88
苹果	88
梨	89
草莓	89
葡萄	89
香蕉	90
柑桔	90

枣·····	91
猕猴桃·····	92
西瓜·····	92
核桃·····	93
第五节 肉类·····	94
猪肉·····	94
牛肉·····	95
羊肉·····	95
鸡肉·····	96
鸭肉·····	97
第六节 水产类·····	97
鱼·····	97
鳖·····	99
蟹·····	99
虾·····	100
海带·····	100
第七节 蛋类·····	101
鸡蛋·····	102
鸭蛋·····	103
鹌鹑蛋·····	103
第八节 奶类·····	104
牛奶·····	104
羊奶·····	105
第九节 食用菌类·····	106
蘑菇·····	106
香菇·····	107
银耳·····	107

木耳·····	108
第十节 其他·····	109
食盐·····	109
醋·····	110
蜂蜜·····	110
茶·····	111
第四章 食物选购·····	114
第一节 粮、油、豆及豆制品的选购·····	114
大米的选购·····	114
面粉的选购·····	115
豆类的选购·····	116
豆制品的选购·····	116
植物油的选购·····	117
第二节 蔬菜的选购·····	120
怎样挑选大白菜·····	120
怎样挑选萝卜·····	122
怎样挑选黄瓜·····	123
怎样挑选茄子·····	124
怎样挑选番茄·····	125
怎样挑选辣椒·····	126
怎样挑选菜豆·····	126
怎样挑选茭白·····	127
怎样挑选藕·····	128
怎样挑选马铃薯·····	129
怎样选购黑木耳·····	130
怎样选购银耳·····	130

怎样选购蘑菇·····	131
第三节 畜肉及其制品的选购·····	134
猪肉的选购·····	134
怎样挑选猪内脏·····	137
牛、羊肉的选购·····	137
咸肉和腊肉的选购·····	138
火腿的选购·····	139
熟肉制品和灌肠的选购·····	140
肉松的质量鉴别·····	141
第四节 禽与禽肉的选购·····	142
活鸡、鸭、鹅的挑选·····	142
怎样挑选冻禽肉·····	143
第五节 水产品的选购·····	143
活鱼、鲜鱼、冻鱼的选购·····	143
毒鱼的识别·····	145
咸鱼的选购·····	145
虾的选购·····	146
怎样挑选螃蟹·····	146
第六节 蛋品的选购·····	147
鲜蛋的选购·····	147
怎样挑选松花蛋·····	148
怎样挑选咸蛋·····	149
第七节 鲜奶及奶制品的选购·····	149
鲜牛奶的质量鉴别·····	149
怎样挑选奶粉·····	150
 第五章 孕妇的饮食营养·····	 153

孕妇的生理特点·····	153
孕妇的营养需要特点·····	154
孕妇的膳食·····	158
孕妇的食谱·····	160
第六章 乳母的饮食营养 ·····	167
乳母的生理特点·····	167
乳母的营养需要特点·····	167
乳母的膳食·····	168
乳母的食谱·····	169
第七章 婴幼儿的饮食营养 ·····	171
婴幼儿的生理特点·····	171
婴幼儿的营养需要·····	173
婴儿的喂养·····	175
幼儿的膳食·····	185
第八章 儿童和少年的饮食营养 ·····	190
儿童少年的生理特点·····	190
儿童少年的营养需要特点·····	191
儿童少年的膳食与食谱·····	195
第九章 中老年人的饮食与营养 ·····	199
中老年人的营养需要·····	199
中老年人的合理膳食·····	205
中老年人的滋补益寿膳食·····	214

第十章 病人的饮食营养	223
第一节 肥胖症的饮食营养	223
什么是肥胖症.....	223
原因.....	226
分类.....	228
饮食治疗原则.....	229
饮食疗法.....	231
药膳减肥.....	237
减肥验方.....	240
第二节 心血管疾病的饮食营养	240
有关心血管疾病.....	240
高血压病人的饮食治疗.....	242
高脂血症和高脂蛋白血症的饮食治疗.....	248
冠心病饮食防治.....	257
第三节 糖尿病的饮食营养	264
有关糖尿病.....	264
饮食治疗原则.....	264
饮食治疗方法.....	267
食疗、药膳方选.....	270
第四节 胃肠道疾病的饮食营养	273
消化性溃疡的饮食治疗.....	273
痢疾的饮食治疗.....	275
伤寒病的饮食治疗.....	279
便秘的饮食治疗.....	280
肝胆胰疾病的饮食治疗.....	282
胰腺炎的饮食治疗.....	288
第五节 肾脏疾病的饮食营养	291

急性肾小球肾炎的饮食治疗·····	291
慢性肾小球肾炎的饮食治疗·····	293
急性肾功能衰竭的饮食治疗·····	294
慢性肾功能衰竭的饮食治疗·····	295
第六节 婴幼儿常见病的饮食营养 ·····	297
消化不良的饮食治疗·····	297
小儿贫血的饮食治疗·····	299
小儿发烧的饮食治疗·····	300
小儿营养不良的饮食治疗·····	301
第七节 其他疾病的饮食营养 ·····	305
贫血的饮食治疗·····	305
结核病的饮食治疗·····	306
痛风病的饮食治疗·····	308
甲状腺功能亢进的饮食治疗·····	311
 第十一章 饮食营养抗癌 ·····	313
第一节 膳食致癌物和促癌物 ·····	314
天然存在的致癌物·····	314
加工中污染的致癌物·····	315
烹调过程中形成的致癌物·····	317
促癌营养素·····	317
酗酒有害·····	319
食品添加剂与癌症·····	320
第二节 膳食抗癌物和抑癌物 ·····	320
维生素A·····	321
抗坏血酸(维生素C)·····	322
生育酚(维生素E)·····	323

硒.....	324
食物纤维.....	325
多酚化合物.....	325
素食防癌.....	326
第三节 抗癌食物.....	327
香菇.....	327
岩耳、银耳和黑木耳.....	328
海带和醋.....	328
玉米.....	328
动物肝脏.....	329
蔬菜 and 水果.....	329
第四节 癌症病人的饮食.....	329
抗癌饮食原则.....	330
食疗·药膳方选.....	330
第十二章 我国的膳食指南.....	333

第一章 饮食营养与生命

“民以食为天”，吃饭问题仍然是当今人类的头等大事，营养是影响人类生命活动的重要因素，饮食是获得营养物质的主要途径。

营养是生物体从外界摄取所需要的物质，用以进行自身结构的更新及其它生命活动的过程。营养对于人体的影响是巨大的。

合理的营养可以增进健康，营养不良则可引起疾病。营养不良的现代概念包括营养不足和过剩两个方面，营养不足可以引起营养缺乏病，营养过剩则可引起肥胖病、冠心病、糖尿病等“文明病”。营养对整个生命活动过程都有影响。

第一节 饮食营养与优生

计划生育是我国的一项基本国策，少生、优生是计划生育的重要内容。影响优生的因素很多，但主要是遗传因素和环境因素，而环境因素对遗传因素又有重要影响。在环境因素中，营养因素往往起重要作用。

据世界卫生组织统计，新生儿死亡率及死产率较高的地区，妊娠妇女营养不良比较普遍。有调查报告表明，营养不良的妇女所生下的新生儿体重较轻，死亡率也较高。有人曾经调查了5000

个新生儿在分娩后第一周内死亡率与新生儿体重的关系。结果发现,新生儿体重在2500克以下的,死亡率高于2500克以上的。婴儿体重越轻,死亡率越高。

近年来许多研究证明,某些先天性畸形与其母亲的营养状况有密切关系。例如,有人用缺少锌(动物和人必需的一种微量元素)的饲料喂养大白鼠,结果发现可引起大白鼠的畸形。在人类当中,现在也发现了这种现象,妇女在妊娠期间,如果膳食中缺少锌,可引起胎儿畸形。不仅妇女的营养物质缺乏与先天性畸形有关,而某些营养物质过剩也与先天性畸形有关。例如,有人用大白鼠做试验,给妊娠的大白鼠喂大剂量的维生素A,结果也发现了胎鼠畸形。当然,在人们的日常生活中很有可能摄入这样大剂量的维生素A。但是,也有因过量食入鲨鱼肝或野生动物肝发生维生素A中毒的报告。

在营养与优生的研究中,还发现某些有害物质随着食物进入母体也可引起先天性畸形。例如,50年代中期,日本九州的水俣镇发现了一种怪病,这种怪病的特征是患者耳聋眼瞎、口齿不清、步态不稳等,当时搞不清是一种什么病,所以叫做水俣怪病。后经调查证实是因为当地居民吃了水俣湾的鱼所引起的,那里的海水由于被工厂排出的废水污染,从而使鱼的体内含有大量有机汞,吃了这种含有大量有机汞的鱼就可得一种以神经精神症状为主的疾病,称为“水俣病”,是一种震惊世界的公害病。到了60年代,在水俣镇附近相继发生了一批患有先天性畸形的患儿,引起当地医学界人士的关注。后经研究证实,是因为母亲吃了含有机汞的鱼,有机汞通过胎盘进入胎儿体内,引起先天性水俣病。

人们总是希望自己生育的幼儿体格健壮,智力超群,这也是优生的重要课题。那么怎样才能使幼儿体格健壮,智力超群呢?