

· 专家谈 ·

膳食与营养

健康报“知识与健康”组 中央电视台“为您服务”组 编



辽宁科学技术出版社

•专家谈

膳 食 与 营 养

健康报“知识与健康”组 编
中央电视台“为您服务”组

辽宁科学技术出版社

1987年·沈阳

封面题字 于若木

本书顾问 沈治平 中国营养学会理事长、教授
金大勋 中国营养学会副理事长、研究员
查良钺 北京协和医院主任营养师
关桂梧 中国营养科普委员会委员

书稿审校 查良钺
关桂梧

编 者 王海云 邢远翔
沈 力 张小军

膳食与营养

Shanshi yu yingyang

健康报“知识与健康”组 编
中央电视台“为您服务”组

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 67/8 字数: 137,000

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

责任编辑: 王绍诚 责任校对: 王 莉
封面设计: 秀 中

印数: 1—20,200

ISBN 7—5381—0074—1/R·17

统一书号: 14288·134 定价: 1.65元

让营养知识走进千家万户

中国营养学会理事长、教授 沈治平

“民以食为天”。饮食，是人民生活中一日不可缺少的。如果说六十年代我国人民是要求吃饱肚子，七十年代是满足于吃饱的话，八十年代则又有了新的飞跃，这就是要求吃得更有营养，更符合科学。然而，社会上懂得吃的学问，知道营养与健康奥秘的人，并不普遍。为了更好地普及营养学知识，提高我国人民的健康水平，引导人们建立文明、健康、科学的现代生活方式，健康报社与中央电视台“为您服务组”在“膳食与营养”电视节目的基础上共同编写了这本书，相信会对读者大有益处。

从全国营养调查的结果来看，目前我国人民膳食中营养素的摄取并不平衡。食入过多的有食盐、糖类，而食入不足的有优质蛋白质、钙、核黄素及维生素A等。在各类人群中，农村居民从动物性食品中摄取的热量为最低，仅占所供热量的4.2%，而城市居民则三倍于农村居民。鉴于以上情况，中国营养学会提出，1986—1990年我国人民的膳食构成与前五年相比，应减少粮谷类的摄入，增加豆类、乳类、肉

类的摄入量，达到每人每月平均摄取谷类14.2公斤，薯类3公斤，干豆类1公斤，蔬菜类12公斤，水果0.8公斤，肉类1.5公斤，乳类2公斤，蛋类0.5公斤，鱼虾类0.5公斤，植物油0.25公斤。如能按此标准计划生产和供应，我国人民的营养状况将有很大改善。

目前，世界各国都很重视营养问题，许多国家还制定了膳食指导方针。我国近年来也开始注重营养与健康的研究，但知识普及得还不够。营养学是门应用科学，要让它更好地为人类健康服务，就要把入门的钥匙交给群众，使他们通过广播、电视、报刊、书籍，了解合理烹饪的诀窍，略知平衡膳食的原理。愿这类书更多地出现。

浅谈平衡膳食

中国营养学会副理事长、研究员 金大勋

俗话说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。可见吃是人们生活中首先筹划的事情。只是这七件事中列出酱、醋、茶，而忽略了菜、果、肉。大概古代平民百姓基本吃素，没有余钱天天买肉吃。而果、菜可以在房前屋后种些自食。七件事是必须花钱去买的。

远古时代，原始人是猎取动物，采集野果为食的；肉吃的也许不少。只是得之不易，还有危险。到了神农氏教民稼穡，种上庄稼，人们就自然以谷物为主食了。在漫长的岁月里，人们体验到有的食物食之有益，有的则不可食。终于在《黄帝内经》一书中总结出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则。可知远在两三千年前，我们的老祖宗已经得出合理膳食的原则，只是未能阐明如何是养、助、益、充的道理而已。

人类的许多疾病可以用常吃的食物治疗，所以祖国医学认为医食同源。早在5—6世纪，我国和国外就已有以动物肝脏治疗夜盲症的记载。17世纪欧洲航海家已知道远航时必须装载新鲜水果，它和淡水同等重要。它可以使海员免于因

坏血病而死亡。1885年日本海军军医高木用面粉代替精白米，添加肉食和蔬菜，防治了海军中脚气病的流行。这一发现导致了一系列的维生素的发现。

18—19世纪中，化学家和生理学家对核蛋白质和氨基酸已有较清楚的认识。也知道食物中含有蛋白质（氨基酸）、脂肪、碳水化合物和经燃烧后剩余的灰分。但是如若以这些提纯物质喂养动物，则动物不能存活；而喂以天然食物的动物是健康的。自从发现维生素之后，现在以合成饲料（即以提纯的蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物元素和多种维生素组成的饲料）已可以使动物生长良好。当然，这并不是说人们对于营养素的认识已是尽善尽美了，事物总还是在发展的。

人体所必需的这五大类营养素都是从食物中获取的。但是不同的食物中所含的营养素不同，量就更不相同，有多有少。为了取得全部所需的营养素，就要摄取多种食物。虽然食物是多种多样的，但依其品种可以测知其营养特点。我们的老祖宗是将食物分成谷、果、畜、菜四大类。

直到现在，按照现代营养学的知识，所谓“合理膳食组成”或是“平衡膳食”的原则，也未能离开上述的四大类食物。美国营养学者提出的每日应吃的四类基本食物是：水果和蔬菜，粮谷（包括干豆），肉及其它动物食品，乳及乳制品。他们将蔬菜、水果并为一类，增加了乳品类。这是因为蔬菜与水果所提供的营养素近似；所不同者是水果可以生吃，不致因烹调而损失了维生素C。乳类确实是一类特殊食品，虽然它含有近90%的水份，仍然含有较丰富的钙质、核

黄素和维生素A和D。而它的蛋白质也较好。这是其它食物难以比拟的。

我们现在也提出了每日必需吃的四大类食物，它们是：谷类（不包括干豆类），豆类、肉类及其它动物性食品（包括乳、蛋、鱼虾等），蔬菜与水果，油脂和糖。把豆类与动物性食品并列为一类是因为它含有较高的蛋白质，其质也不错。我国的素食者常是要吃豆类食品的，否则于健康不利。这类食物是优质蛋白质的来源，也是维生素B族的良好来源。所含微量元素如铁、锌也最利于吸收。

奶品在我国是待发展的食品。即使在城市中，它也不普遍，更谈不上农村居民食用了。所以不能单独列成一类食品，暂把它归入动物食品中。它的一些营养成份可通过其它方式来弥补，如维生素A能得自蔬菜中的胡萝卜素；维生素D依靠多作户外活动，晒太阳。从动物食品取得部分核黄素来源，从蔬菜水果解决部分钙质。目前我国人民的膳食中比较缺乏的主要就是钙与核黄素，大约只达到我国膳食营养素供给量的60—70%。希望到本世纪末，乳品能成为我国人民每日膳食中必备的一项食品。

把油脂单列作一项。它是单一的营养素——脂肪，是纯热能食物，而且热卡高。它也是脂溶性维生素的载体。有的植物油含有少量脂溶性维生素，如维生素E、维生素K、胡萝卜素。它是我国人民膳食中不可缺的食品。尤其是植物油，含有较多的不饱和脂肪酸，对健康有益。

有些加工食品如糖，酒，淀粉及其制品也是单一的营养素——碳水化合物，只是提供热能，故将油脂和糖归为一

类食物。这类食物的特点是仅提供热能，因而不宜较多食用。过多食用影响其它类食物的进食，因而减少了其他营养素的摄入。或是，由于摄食油脂、糖过多，热能摄入过多而产生体重超重和肥胖。

如果我们每日的膳食中都包括这四大类食物，并且每一类食物也都能经常变换其品种，就可使身体得到必需的各种营养素。这就是“平衡膳食”。

当然，这其中还有量的问题。中国营养学会曾推荐我国的“每日膳食中营养素供给量”可作参考。

目 录

让营养知识走进千家万户（代序）	1
浅谈平衡膳食	3
一、厨房里的学问	1
1. 玉米面的营养不如白面吗	1
2. 精白米面与标准米面有哪些不同	2
3. 粮食应该怎样搭配吃才合理	3
4. 淘米不要用手搓	4
5. “捞饭”会不会损失营养	4
6. 早饭不宜常吃油炸食物	4
7. 营养丰富的豆类	5
8. 菠菜可以和豆腐做在一起吗	6
9. 减少蔬菜营养损失的好办法——旺火急炒	7
10. 莴笋叶、芹菜叶、小萝卜缨儿能吃吗	8
11. 吃泡菜要注意些什么	8
12. 猪肉皮有营养吗	9
13. 鸡汤肉汤是不是比鸡和肉更有营养	9
14. 一个人一天应该吃几个鸡蛋	10
15. 现在的独生子女为什么小胖子多	10
16. 胖孩子怎样减肥	11
17. 怎样判定一个人的胖瘦	12
18. 为什么提倡多吃植物油少吃动物油	13
19. 一个人一天应该吃多少东西	13

20. 怎样从膳食里给孩子补充钙质·····	14
21. 患缺铁性贫血的孩子怎样加强营养·····	15
22. 说说“南甜北咸”·····	16
23. 谈谈“强化食品”·····	17
24. 用机米熬粥时加碱好不好·····	18
25. 瘦人可以吃胖吗·····	19
26. 吃荤不如吃素有益健康吗·····	19
27. “有钱难买老来瘦”的说法有道理吗·····	21
28. 有没有“食物相克”这一说·····	21
二、微量元素与保健食品 ·····	23
1. 不可小看微量元素锌·····	23
2. 世界性的威胁——缺铁性贫血·····	25
3. 莫将铁剂当补品·····	27
4. 碘与智力·····	29
5. 牧民喝砖茶要防氟中毒·····	31
6. 膨化食品·····	32
7. 疗效食品为您解忧·····	34
8. 微型“营养库”——花粉·····	36
9. 异军突起的食用明胶·····	38
10. 新型保健营养佳品——沙棘果·····	40
11. 食用赖氨酸强化食品不要过量·····	41
12. 花粉食品热中应警惕什么·····	42
13. 茯苓食品古今谈·····	44
14. 漫话银耳·····	45
15. 几种新型面包·····	47
三、饮食科学 ·····	51
1. 我的小传——甘油三酯自述·····	51
2. 哪种食油最有营养·····	53
3. 香自何来·····	55

4. 山珍海味是最好的蛋白质吗·····	57
5. “医食同源”话古今·····	58
6. 非糖胜似糖·····	61
7. 粮食发芽——提高营养价值的捷径·····	63
8. 谬传千古的“食物相克”说·····	65
9. 您了解这些降血脂食物吗·····	67
10. 注意营养——宝宝牙齿长得好·····	69
11. 大洋彼岸的“玉米热”·····	71
12. 饮食与健美误解种种·····	72
13. 牛奶——离婚案的真相·····	75
14. $1 + 1 > 2$ ·····	76
15. 胖起来容易瘦下来难·····	78
16. 吃鸡蛋的ABC·····	80
17. 肉泥——促进婴幼儿生长发育的营养食品·····	81
18. 一日三餐巧安排·····	82
19. 甜蜜的隐患——糖·····	84
20. 世界范围内的四大营养问题·····	86
21. 食物和人体内的酸碱平衡·····	88
22. 卖鸡蛋买麦乳精值得吗·····	89
23. 不良饮食习惯与食管癌·····	91
24. “电视食品”利弊谈·····	93
25. 美味佳肴有药效·····	94
26. 蛋白质的新资源——蚕蛹蛋白·····	96
27. 如果您想降低血脂——请多食荞麦·····	97
28. 麸皮——理想的高纤维食品·····	99
29. 何不多吃些海藻类食品——从日本妇女乳腺癌少谈起·····	100
30. 饮茶减脂趣谈·····	101
31. 水果不能代替蔬菜·····	102
32. 在节日餐桌上请给蔬菜一席之地·····	104

33. 蔬菜, 深色的好	105
34. 古坛冷酿泡菜香	106
35. 十月萝卜小人参	107
36. 烹调综合征	108
37. 炸饺子引起的大呕血	109
38. 喝奶方法有正误	111
39. 牛奶和乳糖酶缺失	112
40. 碘盐的食用效率与烹调	113
41. 油炸食品时油温不宜过高	115
42. 食用香料与香精	116
43. 巧除羊奶膻味	117
44. 吃胡萝卜要多放油	118
45. 什么食物都要吃	119
46. 突破人造食品的第一关——漫话“要素膳”	120
47. 话说“醉油”	122
48. 营养丰富的谷物油品	123
49. 食用植物油中的佼佼者——橄榄油	125
50. 谈谈“油”	126
51. “醉鸡”与酒	127
52. 饮啤酒大有学问	128
53. 黄色饮料和哮喘	130
54. 咖啡热中谈咖啡	131
55. 汽水不宜开怀畅饮	132
56. 酗酒与癌症	133
57. 形影不离的伴侣钙与磷	134
58. 钾过多过少都有害	136
59. 经常吃钙片为什么还缺钙	137
60. 妈妈精食儿受害——谈婴儿脑发育	138
61. 热汤好喝血疱难忍	140

62. 水果味美 过敏难熬	141
63. 不花钱的果皮药箱	142
64. 果汁能提供多少营养	143
65. 春日野生佳蔬——荠菜三味	146
66. 新春话作料	147
67. 佳肴味美话真菌	149
四、特殊人群及病人的营养	151
1. 不可忽视的特殊营养	151
2. 振动、噪声与营养	153
3. 低温条件下的膳食安排	154
4. 高原人群的合理进食	155
5. 水和营养将帮你战胜高温	157
6. 妥善安排夜班人员的一日三餐	158
7. 谈脑力劳动者的饮食构成	160
8. 运动员的体重控制与营养	162
9. 飞行人员的营养	166
10. 雷达作业人员应补充维生素A	168
11. 献血后吃点什么	169
12. 冠心病人的菜谱	169
13. 肝硬化病人的饮食	171
14. 低钠盐——防治高血压的良好辅助剂	173
15. 巧用高纤维膳——介绍两种适合糖尿病人的食品	175
16. 饮食、运动、胆石症	177
五、食品卫生	179
1. 警惕变质银耳中毒	179
2. 赤橙黄绿——浅话食品着色	181
3. 酶——特殊功能的食品添加剂	182
4. 发酵食品与霉菌毒素	183
5. 隔日愁变成百日鲜	185

6. 它使食品鲜艳又有营养.....	187
7. 早餐引起的一桩人命案.....	189
8. 自制臭豆腐与肉毒中毒.....	191
9. 鲜美菜肴藏危险.....	192
10. 食品上的细菌会冻死吗.....	193
11. 食品色素影响人的举止.....	195
12. 怎样看待“外转内销”食品.....	196
13. 食品防腐剂点滴.....	197
14. 慎食鲜木耳.....	199
15. 未煮沸的豆浆不能喝.....	200
16. 身穿五颜六色 内有毒汁万千.....	201
17. 菜篮子的卫生.....	202
18. 嫩火锅病.....	204
19. 荧光——鱼肉质量的指示剂.....	205

一、厨房里的学问

1. 玉米面的营养不如白面吗

玉米面是粗粮，白面是细粮，吃起来口感不一样，也就是说窝头没馒头好吃，所以一般人们认为，玉米面的营养也不如白面了。其实它们营养价值是不能以粗细来分的。100 克标准面粉和100 克玉米面相比，供给人体的热能，大约都是350 千卡。在矿物质和维生素方面，它们也不相上下。蛋白质的含量，玉米面稍微差一点，可是它含的脂肪却比标准粉要多一倍多，而黄玉米面里的胡萝卜素，面粉里却没有。不但面里没有，米里也没有。玉米面里还有一样东西比米面多，那就是食物纤维。这东西在肠道里不被吸收，可以促进肠子的蠕动，有利于排便。常吃点可以预防便秘，对防止肠癌有好处。因为粪便在肠道停留的时间长了，会产生有毒物质，对人体不利。

可是窝头确实不如馒头好吃，怎么办呢？可以粗粮细做。用10份玉米面、1份豆腐粉，再加上点小苏打（比例如果是500克玉米面，50克豆腐粉，就加半汤勺小苏打），做成“豆面窝头”，不仅吃起来可口，还可以提高窝头里矿物质和维生素的含量。因为豆腐粉的蛋白质充足，可以弥补玉米面的不

足。为什么还要掺点小苏打呢？因为玉米面里含有一种可以抗癞皮病的维生素，叫尼克酸，但是它大部分是结合型的，不容易被人体吸收利用。小苏打可以使结合型的尼克酸分解成游离的尼克酸，人体就可以利用它了。制作的时候用凉水和面，再用筷子搅匀，放十来分钟后，做成空心的窝窝头，蒸半个多小时，“豆面窝头”就做成了。

2. 精白米面与标准米面有哪些不同

“标准米面”是按照我们国家制定的米面加工标准加工出来的米面。标准面粉就是50千克（100斤）全麦磨出42.5千克（85斤）面粉，又叫“八五面”，精白面只能出37.5千克左右；标准米就是50千克（100斤）糙米碾出46 千克（92斤）大米，又叫“九二米”精白米只能出40千克左右。

米面都属于谷类，谷粒的营养分布一共有四个部分。从外向里先是谷皮，这是谷粒最外层的薄膜，它由纤维素、半纤维素组成，还有些矿物质；接下来是糊粉层，它紧靠着谷皮，薄薄的一层，含有蛋白质和B族维生素；再往里是谷胚，它是谷粒发芽的地方，含有丰富的维生素B₁和维生素E，而且还有脂肪、蛋白质、碳水化合物和矿物质；最里面是胚乳，它是谷粒当中的白心儿，占谷粒的十分之八、九，主要成分是淀粉，还有点蛋白质，可是它含的矿物质和维生素却非常少。

这样看来，糙米和全麦营养价值比较高，但是谷皮上的粗纤维比较多，吃起来感觉粗糙，也影响消化吸收，看起来也不太白，再加上糙度高的粮食，谷胚和谷粒周围含酶多，谷