

少儿营养小百科

shaoeryingyangxiaobaik



—安徽少年儿童出版社—

少儿营养小百科

安徽医科大学营养与食品卫生教研室 主编

撰稿人

彭世理	陆 刚	阙惠芬	王芬芬	王允滋
王学礼	王质清	周纯先	高永清	周黎明
霍晓东	王晓燕	高允旺		

(皖)新登字 06 号

少儿营养小百科

安医大营养与食品卫生教研室 主编

安徽少年儿童出版社出版发行

(合肥市金寨路 283 号)

新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 17.25 插页: 1 字数: 37万

1992年2月第一版 1992年2月第一次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-5397-9703-3/Z·8(儿) 定价: 5.50元

前 言

要促进少年儿童的健康成长，合理营养无疑是很重要的。为了培养有充沛精力、强壮体魄、全面发展的四有新人，在少年儿童期间，必须要有适合于他们成长发育所需的膳食。随着人民生活水平的提高，在膳食方面不再只是要求吃饱，而是要求吃好、吃得合乎营养与卫生。我们写这本书的目的，就是要帮助少年儿童及其家长们，更多地了解营养知识，更加注意少年儿童的饮食，以满足他们生长发育的需要。

本书由安徽医科大学营养与食品卫生教研组负责编写，大部分章节是由彭世理教授、陆刚和阚惠芬副教授撰写，并邀请了皖南医学院王学礼副教授、蚌埠医学院王允滋和王质清副教授、安医大附院营养室王芬芬主任、山西临汾地区医院高允旺及霍晓东医师参加编写，参加编写的还有安医大周黎明、高永清以及蚌埠医学院周纯先、王晓燕等老师。

编写工作得到了安徽少年儿童出版社的大力支持和安徽医科大学营养与食品卫生教研组的全体同志的帮助，在此一并致谢。

由于时间仓促，本书的错误、疏漏与不妥之处在所难免，敬请广大读者不吝指谬。

安徽医科大学营养与食品卫生教研组

1991年4月

目 录

营养基础

食物的功用	1
食物的概念	1
营养素的需要量和供给量	2

人体需要的营养素和热能

没有蛋白质就没有生命	4
构成蛋白质的物质——氨基酸和必需氨基酸	5
非必需氨基酸是人体不需要的吗	5
什么叫限制氨基酸	6
怎样合理使用赖氨酸	7
赖氨酸面包的营养比普通面包好吗	8
完全蛋白质和不完全蛋白质	8
食物蛋白质都能被人体消化利用吗	9
各种食物蛋白质被人体利用情况都一样吗	10
怎样提高食物蛋白质的营养价值	11
什么叫氮平衡	11
怎样了解人体蛋白质的营养状况	12
人们一天需要多少蛋白质	13
人体蛋白质缺乏的最常见原因	14
怎样选择食物蛋白质	14
脂类、脂肪及甘油三酯是不是属同一类营养素	16
脂肪(脂类)对人体有哪些作用	17

膳食脂肪的消化与吸收	18
什么是必需脂肪酸, 它有哪些种	19
必需脂肪酸对人体有什么生理意义	21
胆固醇的作用	22
食物中含有多少胆固醇	24
膳食中脂肪的供给量	25
膳食中脂肪从何而来	26
什么是碳水化合物	27
碳水化合物包括哪几类	28
碳水化物的生理功能	28
单糖、双糖与多糖在营养上有何区别	29
碳水化物的消化和吸收	30
纯糖类食品	31
膳食纤维——人体第七营养素	32
碳水化物的食物来源及供给量	34
人吃食物产热能和汽车烧油能开动, 道理是一样的吗	35
千卡和千焦耳是怎么回事	36
为什么有的人饭量大而有的人饭量小	36
影响基础代谢率的因素	37
热能进得多, 热能浪费也增多	38
怎样测定人体热能的需要量	38
人体一天需要多少热能	40
什么叫生热营养素	40
哪些食物含热能高	40
三种生热营养素都产生热, 光用其中一种为什么不行	41
什么运动消耗热能最多	42
三餐热能比例, 怎样安排最合理	43
可提供100千卡(即418.4千焦耳)热能的食物	44
维生素是生命中不可缺少的营养素	45

怎样认识维生素不足、缺乏和过多症	46
维生素A	48
维生素A缺乏可引起夜盲和失明	49
维生素A的国际单位和视黄醇当量	50
每天应该摄入多少维生素A	51
婴幼儿补充鱼肝油时，要当心维生素A中毒	52
哪些食物含维生素A最多	52
维生素B ₂ 在营养方面有什么功用	54
维生素B ₂ 缺乏可引起脚气病	55
怎样来计算维生素B ₂ 的供给量	56
豆类、花生、肉类、内脏含维生素B ₂ 最多	57
维生素B ₂ 有哪些生理功能	59
维生素B ₂ 缺乏可引起脂溢性皮炎和阴囊皮炎	60
口角炎、舌炎、眼角膜炎也是维生素B ₂ 缺乏症	60
中学生为什么容易产生维生素B ₂ 缺乏	61
维生素B ₂ 缺乏症为什么好发生于冬末春初	62
哪些食物中含维生素B ₂ 多	63
怎样提高膳食中维生素B ₂ 的摄入量	64
一种抗癞皮病的维生素——维生素PP	65
烟酸缺乏可引起癞皮病	66
为什么癞皮病好发生在以玉米为主食的地区	67
每人每天需要多少烟酸	68
能治疗小细胞贫血的维生素B ₆	69
服用异烟肼及抗癫痫药物的儿童应增加维生素B ₆ 的供给	71
一种含金属的维生素——维生素B ₁₂	71
发酵豆制品是维生素B ₁₂ 的良好来源	72
绿叶中的维生素——叶酸	73
功能神奇的维生素C	75
维生素C缺乏与坏血病	76

缺乏维生素C也会产生贫血	77
维生素C能防治感冒吗	77
维生素C是抗癌家族中的重要一员	78
大量服用维生素C对身体并非有益无害	79
新鲜蔬菜、柑桔类水果是维生素C的良好来源	81
鲜枣、野果是维生素C的宝库	82
维生素D是人体骨骼的建筑师	82
维生素D缺乏可以引起佝偻病	83
人的皮肤是维生素D的加工厂	84
维生素D吃多了也会中毒	85
有抗氧化作用的维生素E	86
植物油是维生素E的最好来源	86
儿童少年维生素供给量标准	88
无机盐是人体不能缺少的营养素	88
钙是保证骨骼和牙齿健康的重要材料	91
你的身体内缺钙吗	91
哪些食物中含钙丰富	93
哪些蔬菜中的钙不易吸收	94
贫血和膳食中的铁有关吗	94
一天需要从膳食中补充多少铁	95
怎样才能使食物中的铁吸收得多一些	96
含铁丰富的食物	97
碘与甲状腺肿	98
人体缺碘的原因	98
如何补充碘的不足	99
镁与神经系统	100
镁与心脏健康的关系	100
镁的食物来源	101
饮食长期缺钾的危害	102

钠过多对健康不利	103
儿童缺锌的临床表现	103
含锌较多的食物	104
硒过多对机体的影响	105
氟与牙齿	106
铬与健康	107
铜与铁的关系	109
铜对人体的功能	109

各类食物的营养

谷类食物供给哪些营养	111
谷粒的营养成份与结构有关	112
杂粮营养好不好	113
生活条件好了，为什么还要提倡吃标准米面	115
大麦、燕麦、元麦、荞麦各有什么营养	116
为什么谷类蛋白质不如肉类	118
面筋、烤麸有什么营养	119
大豆的营养价值	120
绿豆、赤豆、豌豆的营养	121
豆类和粮食混合食用可提高营养价值	122
食用大豆应注意大豆中的抗营养物质	123
怎样吃大豆营养最好	124
豆浆与牛奶哪个营养好	125
腐乳、豆豉、豆酱等发酵豆制品的营养	127
腐竹、豆腐皮是高品质、高营养食品	128
冬春季节常吃豆芽有益于健康	128
花生是高热能、高品质食物	129
葵花子、瓜子的营养价值	130
核桃有什么营养	131

一般蔬菜的营养成份	131
鲜豆类包括哪几种? 营养价值如何	132
常用鲜豆与干豆类营养成份的比较	134
薯类是个大家族	134
马铃薯与甘薯哪种营养好	136
萝卜、莴苣与苤蓝的营养价值大同小异	136
藕与荸荠有什么营养	137
姜只是调味料吗	137
笋是营养价值低的食物	138
吃胡萝卜值得提倡	138
叶类蔬菜颜色越深, 营养价值也越高	139
菠菜煮豆腐营养好吗	141
每棵叶菜的叶片与茎、外部叶片和菜心的营养都不相同	142
野菜的营养价值	142
葱、蒜、韭菜和芹菜的特殊气味	144
芹菜叶、莴苣叶、萝卜叶及萝卜缨能吃吗	144
花菜的营养有特点吗	146
瓜类及茄子的营养成份	146
番茄与辣椒营养价值的比较	146
腌菜、泡菜及干菜的营养价值	148
水果分多少类, 它们有何共同特点	149
水果为何有酸味或涩味	150
水果独特的香味从何而来	151
水果的颜色为何不同	152
水果会褐变	153
常食用的浆果类水果的营养价值	153
美丽的金秋苹果、梨和柿	154
柑桔类是仁果类水果的一个大家族	155
桃李满天下, 五月荔枝天	156

肉类食品及其营养特点	157
肉类的蛋白质好吗	158
肉类蛋白质及必需氨基酸	159
肉类肌肉部分的颜色为什么有深浅之分	159
哪种肉含脂肪最多	160
肉类脂肪的特点	161
肉类含碳水化合物吗	162
冻肉的营养不如新鲜肉吗	162
咸肉营养价值高吗	163
肉类及动物脏器的胆固醇含量	164
肉松的营养	165
肉与肉汤哪种营养好	165
“吃血补血”吗	166
驴肉的营养价值	166
多吃肝脏好	167
肝脏与维生素A	168
肉类是哪些无机盐良好的来源	168
各种肉类的营养成份	170
各内脏之间的营养差别	170
肉与内脏的营养有哪些不同	172
鱼类的组成特点	172
鱼类的营养特点	173
泥鳅、黄鳝及银鱼有什么营养	174
鱼子、虾子、虾皮有营养吗	174
虾与蟹营养成分的异同	176
水产软体动物能吃吗	176
奶类的理化性质及化学组成	178
牛奶加热后会有特殊气味	178
牛奶蛋白质最好	179

牛奶的脂肪容易消化吸收	180
牛奶中也含碳水化合物	180
牛奶中的钙、铁及微量元素	180
牛奶中含的维生素多吗	181
奶类除营养好之外, 还有其他可取之处吗	181
常用奶类营养成份的比较	182
常用奶制品的营养价值	183
酸奶对健康有益	185
奶油与黄油	176
禽肉与畜肉营养价值的异同	188
营养丰富话禽肝	188
风鸡与板鸭的营养好吗	188
老母鸡汤的营养	190
蛋类的结构及组成	191
蛋的营养价值好在哪里	192
蛋白与蛋黄的营养价值有区别吗	192
不同蛋类的营养价值都一样吗	193
禽饲料对禽蛋的营养有影响吗	195
生蛋与熟蛋哪种营养价值高	195
蛋壳的颜色深浅与蛋内受精对蛋的营养有影响吗	196
咸蛋、皮蛋、糟蛋、冰蛋及蛋粉与鲜蛋相比, 哪种营养好	196
素油好还是荤油好	198
芝麻油为什么好	199
葵花子油的特点	200
几种食用油脂中脂肪酸的含量	201
酒的成份和分类	201
一般人的正常饮酒量	203
液体面包——啤酒	203
科学地饮用啤酒	204

哪些人不宜饮啤酒	205
如何认识啤酒的度和酒度	205
我国传统佳酿绍兴酒	205

合理营养与膳食

合理营养	207
什么叫平衡膳食	208
怎样编制食谱	208
合理膳食的计算方法	209
一日三餐道理何在	210
怎样吃好三餐饭	212
为什么夏天食欲不好	214
夏令时节如何注意饮食	214
早餐只吃甜食容易饿	215
吃素比吃荤好吗	216
饮食与情绪有关吗	217
不吃早餐易患胆石症	218
饱食后不宜即饮汽水	218
怎样衡量你的营养状况	219
饮水的硬度和人体健康有关吗	220
什么叫强化食品	221
什么叫膨化食品	222
方便食品与快餐食品	223
外转内销食品的质量都好吗	223
什么叫味精过量综合征	224
酒后不宜喝咖啡	225
少女在月经期宜少饮汽水	226
妇女“三期”不宜饮浓茶	226
食物烹调加工的意义与作用	227

煮或蒸饭不宜弃米汤, 做馒头或煮粥宜少放碱	228
淘米对保全营养有讲究	229
常用烹调方法对主食中维生素B ₁ 、B ₂ 及烟酸的影响	230
新鲜蔬菜在处理与加工过程中如何保护营养素	230
不同烹调方法对蔬菜中维生素C的影响	232
烹调动物性食物营养素也有损失	234
不同年龄的禽类, 烹调方法最好各异	234
怎样煮肉片汤既营养又好吃	236
面拖虾及肉骨头汤加醋营养更好, 糖醋排骨值得提倡	237
煨动物性食物的汤宜用冷水, 煮植物性食物的汤宜用沸水	238
铜制炊具及食具容易与食物中维生素C相碰	239
胡萝卜最好用油烹调后再吃	239
切肉丝最好横纹切断, 剁肉末比较肉更鲜	240
烹调蔬菜时加淀粉或肉类, 对维生素C有保护作用	241
做玉米膳可稍加一点碱	241
怎样烹调蛋类最易消化	242

孕妇、儿童少年的营养与膳食

妊娠期妇女的营养与膳食

孕妇营养的重要性	243
孕妇营养与优生有关吗	244
孕妇营养与胎儿成长的关系	244
孕妇一天需要的热能比一般妇女高	245
孕妇每天需要多少蛋白质	246
孕妇小腿抽筋怎么办	247
为什么孕妇易患贫血	247
孕妇多食含锌食品好吗	248

孕妇需要充足的维生素	249
妊娠反应时的膳食	250
孕妇应多喝水	251
孕妇过度肥胖好吗	252
孕妇不宜饮酒	253
孕妇吸烟危害胎儿	253
如何合理安排好孕妇的膳食	254
产妇不宜多喝麦乳精	255
妊娠心理与母体健康	255
产后吃什么好	256

乳母营养

乳母营养对乳汁质量及母体本身健康的影响	258
乳母营养与婴儿生长发育的关系	259
是否乳母营养好, 乳汁中含钙量就高	261
是否乳母膳食中铁质供给少, 乳汁中铁含量就低	262
乳母膳食中维生素的多少与乳汁的营养有关吗	262
乳母的合理膳食	264
产后仍能保持形体美	266

婴幼儿时期的营养

母乳喂养好	267
婴幼儿时期的热能需要量	268
婴幼儿的年龄分期和各期的营养特点	269
婴幼儿的消化特点	270
新生儿的粪便特点	271
正常婴幼儿的粪便特点	271
婴幼儿大便性质改变有什么意义	272
宝宝什么时候断奶最好, 怎样断奶	273

宝宝吃饱了没有	274
妈妈奶水不足怎么办	274
母乳喂养的正确方法	275
喂奶时母亲应该注意些什么	276
婴儿会缺水吗	278
混合喂养和人工喂养	279
牛奶、羊奶和人奶的营养成份都一样适合婴儿的需要吗	280
牛奶稀释的方法	280
人工喂养的正确方法	282
什么叫非乳类代乳品，它们的营养价值和母乳一样吗	284
麦乳精能代替母乳喂养婴儿吗	285
婴儿辅助食品	286
怎样给婴儿添加辅助食品	287
常用辅助食品的制备方法	288
果子露不能作为营养品代替水果汁	290
混和喂养的注意要点	291
怎样喂养早产儿	291
什么叫小样儿	293
小样儿如何喂养	294
体重过大儿的喂养方法	294
怎样喂养双胞胎	295
小儿腹胀的饮食调理	296
小儿在吵闹嬉笑或受惊吓时应暂停进食	297
幼儿应吃些粗糙耐嚼的食物	297
儿童进补不当可引起早熟	298
卤门是什么？卤门关闭的迟早和营养有关吗	299
怎样纠正小儿食欲不振	299
正常婴幼儿每日需要多少营养素	300
用口含空乳头的办法去哄孩子入睡好吗	300

2~3岁的幼儿最容易患营养缺乏症和营养过多症	303
胖娃娃都健康吗	303
幼儿时期的膳食特点	304
怎样培养幼儿良好的饮食习惯	305
幼儿一日进餐的次数应比成人多	306
孩子偏食有什么害处	306
宝宝多吃零食不好	307
提高幼儿园膳食中蛋白质的质量	308
幼儿园膳食举例	309
计划幼儿膳食的注意事项	311
哪些食物有利于小儿的智力发育	312

学龄儿童与青少年时期的营养和膳食

学龄儿童时期生理上有什么特点	315
学龄儿童时期的营养特点	316
儿童时期每天应从膳食中得到多少热能和营养素	316
我国目前儿童少年中普遍存在的营养问题	318
青少年时期的生理与营养特点	318
青春期少女的生理特点及与营养的关系	319
中小学生的早餐不能忽视	321
学生课间加餐有必要吗	322
学生在考试前和考试时的营养要求	323
目前中学生的膳食中存在哪些问题	324
大学生膳食应注意的营养问题	325
青少年时期视力下降与营养有关吗	326
易被忽视的晚发性佝偻病	326
“胖墩儿”	327
胖孩子怎样减肥	328
怎样判断孩子的肥与瘦	328