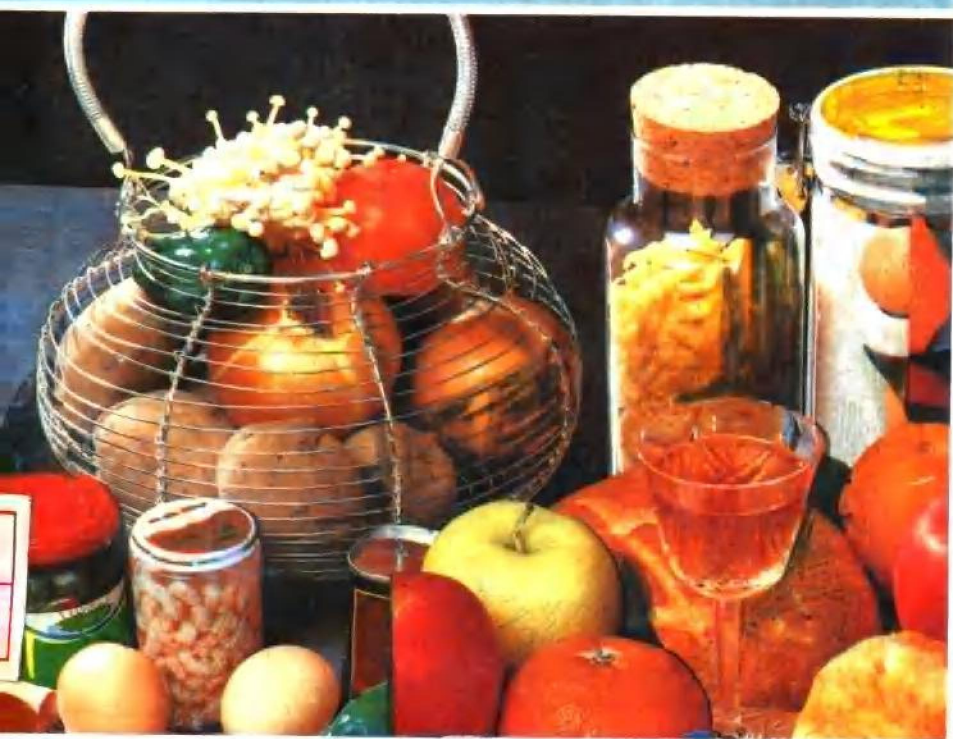


现代家庭 食品营养与健康指南

周国泰 主编



科学普及出版社

现代家庭食品营养与健康指南

主编 周国泰

编者 周国泰 陈仁惇 李培英
施富来 伍后胜

科学普及出版社

内 容 提 要

现代家庭在饮食方面,不仅要求“吃饱吃好”,更要求“吃得科学”,有益于健康。本书详细介绍了现代食品的种类与特点,营养与健康,平衡膳食的重要性,营养缺乏与营养过量对健康的影响及与疾病的关系,不同人群如孕妇、婴幼儿、老年及特殊作业者的营养要求,家庭常见慢性病人的食品营养要求,家庭食品的合理烹调、贮存、卫生以及预防食物中毒等。

本书内容丰富翔实、通俗易懂、实用性强,为现代家庭生活的必备读物。

(京)新登字 026 号

现代家庭食品营养与健康指南

周国泰 主编

责任编辑:陈效一

封面设计:胡焕然

技术设计:孙 俐

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32印张:17.75 字数:397 千字

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—3 500 册 定价:7.50 元

ISBN 7-110-02224-2/R·252

序

调整食物结构，保持合理营养是近年来许多人特别关注的问题，因为营养与健康的关系虽然人所共知，但具体如何选择食品、调配膳食并不那么简单。我国传统的膳食构成，从营养观点加以分析，有利有弊，不能全部肯定或否定。事实证明，采用以植物食物为主，适当增加动物食物的模式，可以提高蛋白质质量，补充易缺乏的钙、维生素 A 和核黄素，增加铁和其他微量元素的生物利用率，防止脂肪和热量过高的倾向，是符合我国国情的改善营养的有效途径。但是，人们的传统观念总以为改善营养不外乎增加动物食物，多吃精米白面，忽视了平衡膳食的原则。调查表明，在大城市居民中已开始出现由西方膳食模式带来的危害，心、脑血管病和癌症已列为死亡原因的前三位。肥胖症、糖尿病、胆石症也有所增多。由于喂养不当，婴幼儿患缺铁性贫血、缺锌、蛋白质营养不良，而同时也有肥胖儿。这些事实警告我们，如果再不把营养教育深入到人民群众中去，那么我国的营养缺乏或营养过多引起的疾病都会日益增加。实施营养教育，包括专业训练和科普教育两方面，而后者更为重要。由周国泰同志主编的《现代家庭食品营养与健康指南》就是一本适合家庭用的营养科普教育书，它结合家庭中遇到的实际问题，一一作了系统叙述；同时还对各种特殊作业和常见疾病的营养防治也作了介绍。因此，本书对于提高群众营养知识，指导实施合理营养，将会

起到积极作用。

各种营养问题的原因都可以追溯到饮食不当，生活调剂不合理。这些绝大多数又与家庭生活的安排有关。在家庭中，如果科学地运用营养知识指导饮食起居，许多营养问题就可以得到有效防治，特别是婴幼儿、中小學生、孕产妇、老人等的健康会得到可靠的保障。民族素质的提高与营养密切相关，还需要几代人努力运用合理营养的保障措施才能得以实现。因此，无论对领导或群众都要坚持不懈地进行营养教育，使各项措施从行政上、组织上、物质条件上都能得到保证。人民一旦掌握了营养知识，就能自觉地遵循符合我国国情的营养改善途径，以最经济的代价获得最佳的营养效果。我相信本书的出版发行将会受到读者的欢迎，为千万个家庭造福，为全民族的营养科学教育作出贡献！

中国营养学会理事长 顾景范

1990.7.10. 天津

前 言

我国随着改革开放的深入,经济的发展,物质的丰富,人民生活正在不断地得到改善。在吃的方面,全国已基本解决了温饱问题,城市和一些经济发展较快的地区食物结构在明显地起变化。几千年传统的“吃饱吃好”的习惯,正在向着科学营养摄食要求的方向转变。

但是,我国食品营养方面所表现出来的问题,既有因食品品种单调或短缺所造成的营养缺乏病,例如缺铁性贫血、佝偻病以及某些维生素缺乏病等;又有由于膳食不平衡、营养不合理所造成的多种疾病,例如过高过多的动物脂肪引起的心血管病、脑血管病,与食盐过多有关的高血压病,与食品营养有关的肿瘤病,以及愈来愈多的体重超常和肥胖症等。所有这些都是因食品营养而影响健康。就儿童肥胖问题,数量日渐增多。据我国9个城市对0~7岁的167065名单纯肥胖儿童的流行病学调查,肥胖儿童数占同年龄组儿童的0.91%,几乎是每100名儿童中就可以见到一名“小胖墩”。但是,国际医学界已明确,肥胖儿童是成人心血管疾病的主要因素,并且把避免肥胖儿童的发生视为对成人心血管疾病一级预防的主要部分,把肥胖儿童问题作为本世纪儿童期一个重要的健康问题来对待。由此可见,食品营养与健康问题的科学普及宣传工作,已是当今社会刻不容缓的工作。它不仅是关系到每个家庭、每个人的健康与寿命问题,也是关系到国家和民族体

质与未来的重要问题。

《现代家庭食品营养与健康指南》一书正是为上述目的而撰写的。家庭是构成社会的细胞，我国基本上又是以家庭作为膳食的独立结构单位；因此，本书从家庭出发向社会广大读者介绍食品营养与健康的科学知识，正确指导人们懂得“应该吃些什么，怎样吃？”介绍适合我国特点的膳食原则：“食物要多样、饥饿要适当、油脂要适量、粗细要搭配、食盐要限量、甜食要少吃、饮酒要节制、三餐要合理”。告诉人们与食品营养有关的疾病防治知识，其中有些疾病的预防必须是从小、从早开始，要从每天所摄取的食物着手，才能防患于未然。我国家庭也常是食品烹调制作品的小单位，因此书中也介绍了合理烹调、食品保存等适合家庭实际需要的科学知识。本书虽是从家庭食品营养着手，而最终是着眼于全社会的健康与民族素质的提高。

此书在编写过程中参阅了大量的书籍和资料，也引用了一些作者的资料，因系科普读物，未注明出处。特在此致以感谢。

由于编者的水平所限，书中错误与缺点难免。恳请广大读者批评指正。

编 者

1990年5月

目 录

第一篇 概论	1
一、食品的种类与功用.....	1
(一) 谷类	1
(二) 豆类	4
(三) 肉类	8
(四) 水产类	9
(五) 蛋、奶类.....	10
(六) 蔬菜、水果类.....	14
(七) 糖、酒类.....	18
(八) 调味品和添加剂	20
二、合理营养与健康	23
(一) 合理营养的原则	23
(二) 食品营养中的不合理现象	24
(三) 怎样做到合理营养与平衡膳食	25
三、家庭中常用食品营养成分	28
第二篇 成人的食品营养与健康	42
一、人体的化学组成	42
二、人体需要的营养物质	43
(一) 蛋白质	43
(二) 脂肪	49
(三) 糖类	52
(四) 无机盐与微量元素	56
(五) 维生素	60
(六) 水	90
三、能量平衡与健康	93

(一) 能量单位与人体能量的来源	93
(二) 人体能量消耗与能量需要	95
(三) 热能不平衡对健康的影响	103
第三篇 孕妇和乳母的食品营养与健康	105
一、孕妇的生理特点	105
(一) 内分泌激素的变化	105
(二) 循环与血液系统的变化	106
(三) 消化系统的变化	107
(四) 体脂与体重的变化	108
(五) 代谢的变化	108
(六) 生殖系统的变化	110
(七) 其它变化	110
二、孕妇营养的重要性	111
(一) 孕妇营养不良影响胎儿发育与体重增长	111
(二) 孕妇营养不良影响胎儿脑的发育与婴儿智能发育	112
(三) 孕妇营养不良对孕妇自身健康的影响	113
三、孕妇营养的特点与需要量	115
(一) 热能	115
(二) 蛋白质	116
(三) 脂肪	116
(四) 碳水化合物(糖类)	117
(五) 无机盐与微量元素	118
(六) 维生素	120
四、孕妇适宜的食品与营养	125
(一) 妊娠不同时期孕妇食品、营养的要求	125
(二) 孕妇食谱举例	128
五、孕妇应注意的食品营养与健康问题	129
(一) 孕妇应禁止吸烟、饮酒	129
(二) 孕妇注意不要偏食	130
(三) 预防孕妇贫血	131
(四) 防止孕妇便秘与痔	132

(五) 孕妇切忌滥用药物	133
六、乳母的特点和营养要求	135
(一) 乳母的特点	135
(二) 乳母的营养要求	136
七、乳母食谱举例	137
(一) 比较理想的膳食	137
(二) 经济条件一般者的膳食	138
(三) 经济条件较差者的膳食	138
(四) 产妇常用汤类食品举例	139
八、乳母营养中应注意的问题	140
(一) “月子期”内不要把鸡蛋当“饭吃”	140
(二) 产妇不宜吃凉拌菜和冷荤食品	140
(三) 产妇“月子”后应继续加强营养	140
(四) 产妇一周食谱举例	141
第四篇 婴幼儿的食品营养与健康	142
一、婴幼儿的生理特点	142
(一) 婴儿生长发育迅速新陈代谢旺盛	142
(二) 婴幼儿胃肠道消化功能不全消化腺尚处于发育之中	144
(三) 婴幼儿体重身高增长的特点	145
(四) 婴幼儿牙齿生长的特点	147
二、婴幼儿的营养特点	148
(一) 蛋白质	148
(二) 热能	150
(三) 碳水化合物	151
(四) 脂肪	152
(五) 无机盐(矿物质)	152
(六) 维生素	153
三、婴儿食品的选择	156
(一) 人乳是新生儿的最佳食品	156
(二) 母乳喂养的优越性	162
(三) 人工配方食品及喂养法	163

四、婴儿辅助食品	168
(一) 婴儿添加辅助食品的重要性	168
(二) 添加辅助食品应掌握的原则	169
(三) 不同婴儿期各种辅助食品的添加	171
五、幼儿的营养需要与膳食特点	171
(一) 幼儿消化能力与机体营养需要之间有一定矛盾	172
(二) 合理调整餐次保证营养充足	173
(三) 培养幼儿良好的饮食习惯	174
六、婴幼儿食谱举例	176
(一) 婴儿食谱举例	176
(二) 幼儿食谱举例	176
第五篇 老年人的食品营养与健康	178
一、老年人的生理特点	178
(一) 牙齿与咀嚼功能的变化	179
(二) 胃与小肠功能的变化	179
(三) 肝胆胰功能的变化	179
(四) 大肠功能的变化	179
(五) 体力活动的变化	180
二、老年人的营养特点	180
(一) 热能	180
(二) 蛋白质	181
(三) 脂肪	181
(四) 维生素	182
(五) 无机盐	184
(六) 糖类	184
三、老年人的食品要求	185
(一) 主食	185
(二) 乳类	185
(三) 蛋类	186
(四) 肉类	186
(五) 豆类	186

(六) 蔬菜.....	186
(七) 水果.....	187
四、老年人食品营养中应注意的问题.....	187
(一) 少食多餐.....	187
(二) 主食应米面混食.....	188
(三) 副食注意合理烹调与搭配.....	190
(四) 切忌暴饮暴食.....	191
(五) 用饮食预防骨质疏松.....	192
第六篇 特殊环境下工作者的营养与健康.....	194
一、高温作业者的营养与健康.....	194
(一) 高温环境对营养代谢的影响	194
(二) 高温环境对消化功能和食欲的影响	197
(三) 高温作业者的营养与膳食.....	198
二、寒区及低温作业者的营养与健康.....	200
(一) 寒冷环境对营养代谢的影响.....	201
(二) 寒冷环境对消化功能和食欲的影响.....	204
(三) 低温作业者的营养与膳食.....	204
三、高原缺氧地区工作人员的营养与健康.....	205
(一) 高原缺氧对营养代谢的影响.....	206
(二) 高原缺氧适应过程中营养的重要性.....	208
(三) 进入高原工作者的饮食营养.....	211
四、接触放射性物质工作者的营养与健康.....	212
(一) 射线对消化道的损伤.....	213
(二) 射线对营养代谢的影响.....	213
(三) 营养对放射损伤的防治作用.....	215
(四) 放射损伤的营养膳食治疗.....	215
五、接触有毒物质作业人员的营养与健康.....	217
(一) 重金属作业人员的营养和膳食.....	218
(二) 接触化学有机物质作业人员的营养和膳食.....	221
(三) 接触农药作业人员的营养和膳食.....	222
第七篇 几种常见的营养缺乏病.....	224

一、与膳食有关的疾病·····	224
二、维生素 A 缺乏病·····	225
(一) 食品中维生素 A 的分布·····	225
(二) 维生素 A 缺乏的发病情况·····	226
(三) 发生维生素 A 缺乏病的原因与症状·····	227
(四) 维生素 A 缺乏病的诊断·····	230
(五) 维生素 A 缺乏病的预防和治疗·····	231
三、维生素 B ₂ 缺乏病 ·····	233
(一) 维生素 B ₂ 缺乏病的病因·····	234
(二) 维生素 B ₂ 缺乏的临床症状 ·····	234
(三) 维生素 B ₂ 缺乏的诊断 ·····	236
(四) 维生素 B ₂ 缺乏的预防和治疗·····	237
四、缺铁性贫血·····	238
(一) 缺铁性贫血的血液学特征·····	238
(二) 铁的生理功能·····	239
(三) 缺铁性贫血的病因·····	240
(四) 新生儿的贫血·····	242
(五) 婴幼儿的缺铁性贫血·····	243
(六) 成人的缺铁性贫血·····	243
(七) 缺铁性贫血的临床症状·····	244
(八) 缺铁性贫血的预防和治疗·····	245
五、维生素 D 和钙缺乏的疾病(佝偻病、骨质软化症 和骨质疏松症) ·····	246
(一) 维生素 D 和钙的营养生化作用·····	246
(二) 佝偻病·····	249
(三) 骨质软化症·····	251
(四) 骨质疏松症·····	252
第八篇 与某种食品摄取过多有关的疾病·····	257
一、高脂肪与心血管及脑血管疾病的关系·····	257
(一) 膳食中脂肪对心血管病脑血管病的影响·····	258
(二) 饮食习惯改变与冠心病死亡率减少的关系·····	261

(三) 低密度与高密度脂蛋白胆固醇的作用·····	262
(四) 降低低密度脂蛋白胆固醇与升高高密度脂蛋白胆固醇的 措施·····	264
(五) 关于膳食中胆固醇要不要限制的问题·····	266
二、膳食与恶性肿瘤·····	269
(一) 热量与肿瘤的关系·····	269
(二) 脂肪与肿瘤的关系·····	270
(三) 蛋白质与肿瘤的关系·····	271
(四) 纤维素与肿瘤的关系·····	271
(五) 维生素与肿瘤的关系·····	272
(六) 矿物质、微量元素与肿瘤的关系·····	273
(七) 食品致癌物与肿瘤发生及营养因素的关系·····	276
三、食盐与高血压·····	277
(一) 高血压的定义与分类·····	277
(二) 人类食盐史与高血压流行病学调查研究·····	278
(三) 摄取高盐对健康的危害·····	282
四、热量与肥胖·····	284
(一) 肥胖的定义、测定方法与分类·····	284
(二) 肥胖与膳食的关系·····	288
(三) 肥胖对人体健康的影响·····	289
(四) 肥胖的治疗与预防·····	289
五、营养与口腔健康·····	290
(一) 营养素对口腔的影响·····	290
(二) 营养素对龋齿的影响·····	292
(三) 龋齿的预防·····	295
(四) 牙周病·····	296
(五) 老年人的口腔疾病·····	297
(六) 与口腔保健有关的营养素·····	298
(七) 牙病防治的指导·····	299
六、饮酒与健康·····	300
(一) 酒对人的弊益·····	300

(二) 过量饮酒的危害性·····	303
(三) 如何戒掉嗜酒成瘾·····	305
第九篇 家庭常见病患者的食品与营养·····	306
一、高血压、冠心病患者的食品与营养·····	306
(一) 高血压病与食品营养的关系·····	306
(二) 高血压病的饮食原则·····	309
(三) 冠心病与食品营养的关系·····	316
(四) 冠心病的食品营养原则·····	322
(五) 高血压、冠心病患者应注意的问题·····	323
(六) 高血压、冠心病患者食谱举例·····	324
二、糖尿病患者的食品与营养·····	326
(一) 什么是糖尿病·····	326
(二) 糖尿病的食品营养原则·····	327
(三) 糖尿病的饮食控制方法·····	329
(四) 糖尿病膳食的计算方法·····	330
(五) 糖尿病患者应注意的问题·····	334
三、消化性溃疡病患者的食品与营养·····	337
(一) 什么是消化性溃疡病·····	337
(二) 消化性溃疡病的饮食原则·····	338
(三) 溃疡病并发症与其饮食原则·····	339
(四) 胃手术后的饮食原则·····	341
(五) 胃手术后常见并发症及其饮食原则·····	342
(六) 消化性溃疡病食谱举例·····	343
四、肾脏病患者的食品与营养·····	345
(一) 急性肾炎的饮食与营养·····	346
(二) 慢性肾炎的饮食与营养·····	349
(三) 急性肾功能衰竭的饮食与营养·····	350
(四) 慢性肾功能衰竭的饮食与营养·····	353
(五) 各类肾脏病食谱举例·····	354
五、肝脏病患者的食品与营养·····	359
(一) 病毒性肝炎·····	359

(二) 病毒性肝炎的饮食营养原则·····	362
(三) 肝硬变患者的饮食营养原则·····	366
(四) 肝昏迷患者的饮食营养原则·····	367
(五) 肝脏病患者食谱举例·····	368
第十篇 罐头食品与营养 ·····	370
一、罐头食品的种类与特点·····	370
(一) 罐头食品的种类·····	370
(二) 罐头食品的特点·····	373
二、肉类罐头的加工与营养·····	374
(一) 肉类罐头的加工·····	374
(二) 肉类罐头食品的营养·····	375
三、鱼类罐头原料鱼的种类与营养·····	377
(一) 原料鱼的种类与别名表·····	377
(二) 我国主要经济鱼类的营养成分·····	379
四、水果蔬菜罐头的加工与营养·····	379
(一) 水果罐头的加工工艺·····	382
(二) 蔬菜罐头加工工艺·····	382
(三) 水果、蔬菜罐头加工过程对营养价值的影响·····	384
五、常用罐头的质量标准·····	385
六、怎样选购罐头食品·····	396
(一) 注意罐头食品的安全卫生·····	396
(二) 注意罐头食品的营养卫生及加工特点·····	397
第十一篇 快餐食品与营养 ·····	398
一、快餐食品的特点与种类·····	398
(一) 快餐食品的特点·····	398
(二) 快餐食品的种类·····	399
二、方便面、方便米饭·····	400
(一) 制作原理·····	400
(二) 方便面·····	401
(三) 方便米饭(速煮米饭)·····	403

三、软包装食品	403
(一) 软包装与软罐头	403
(二) 软罐头食品的优点	404
(三) 常见软包装食品的种类	405
四、汉堡包、三明治	406
(一) 汉堡包(汉堡肉饼)	406
(二) 三明治	408
五、旅游食品	408
(一) 旅游食品的选购	408
(二) 旅游食品的合理配餐	409
(三) 旅游食品的卫生要求	410
六、快餐食品的合理营养配餐	410
(一) 快餐食品的合理营养配餐原则	410
(二) 合理营养的配餐要求	410
第十二篇 饮料的营养与健康	413
一、饮料的种类与特点	413
二、不同饮料的制作及功效	414
(一) 碳酸饮料	414
(二) 果汁、蔬菜汁饮料	418
(三) 乳饮料	419
(四) 植物蛋白饮料	420
(五) 矿泉水饮料	421
(六) 固体饮料	421
(七) 冷饮料	422
(八) 其他饮料	424
三、怎样选择饮料	425
(一) 不同时间、季节的选用	426
(二) 不同人的选用	426
(三) 饮料质量的鉴别	427