

食品营养 与健康 指南

编著 徐红波
张发荣
姜利民

中国医药科技出版社

食品营养与健康指南

徐松波 张学莉 姜毅民
编 著

中国医药科技出版社

食品营养与健康指南
徐松波 张学莉 姜毅民
编 著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
太阳电脑应用所 激光照排
河北玉田印机彩印厂印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 13.5
字数 276 千字 印数 1—3000
1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-0533-8/R · 0469
登记证号:(京)075 号 定价:8.60 元

内 容 提 要

本书以科普形式较为系统地介绍了食品营养与卫生方面的科学知识。全文分十三篇,114节,涉用到儿童青少年发育与营养关系、中老人的合理膳食与长寿、临床营养与食疗、强化食品与营养、卫生与健康、膳食的配比等具体内容。采用理论和实际相结合,构思新颖,内容丰富,通俗易懂,科学性强,适合初中以上文化的读者阅读。

序

“民以食为天”，“食以洁为本”，在饮食方面我国具有丰富的经验和长期的文化积淀。随着我国和世界卫生事业的发展，人体医药、食品营养和医疗卫生的深入研究的广泛实践，使我国食品营养卫生提高到前所未有的新水平。

食品的营养与卫生是保证人民身体健康的基本条件。人们所吃的食品营养素不足或过剩，食品的污染等均可对健康产生不良的影响。现阶段我国人民正由温饱向小康生活过渡，全社会和广大人民群众都来关心食品营养及普及卫生知识，更新对饮食与健康的观念，讲求合理的膳食结构，科学的营养配比，汲取食品卫生与防病知识，提高人体抗病能力，增强人民体质，实为大家共同要求和迫切的日常课题。人们越来越清楚地看到，讲究食品科学与卫生不仅关系到提高人口身体素质、民族的兴旺发达，还将以我国特有的饮食文化对人类文明作出我们自己应有的贡献。

为了适应形势发展的需要，广泛普及食品营养与食品卫生的基础知识，特编写了《食品营养与健康指南》这本书。以通俗易懂的语言，科学的、系统的，汇集了食品营养与食品卫生的基础知识，最新成就，国家的标准规定等。本书共编写十三篇，一一四节。归纳起来本指南具有以下三个特点：

1. 从当前我国实际出发，既包含有我国食品传统成就又

有食品科技更新的科学知识,突出科学性、新颖、及实用性,深入浅出论述,力求做到理论与实际结合,采用一题一章一节的形式,便于应用查找。

2. 重点介绍了人体合理营养需要,分别列举了不同年龄组人员和特殊职业人员的膳食配比及营养要求,日常饮食原则方法,儿童青少年发育与营养的关系,中老年人合理膳食与长寿,临床营养与食疗、强化食品与营养等具体内容。并从提高食品卫生质量与人体健康关系方面较系统介绍了细菌对食品的污染、食物中毒对人体造成的危害,防癌、抗癌与饮食的关系等。

随着人的生活水平的日益提高,旅游已成为业余生活的热点。为应广大旅游爱好者的要求,本书最后一章编写了旅游食品与健康。书中较系统的介绍了旅游途中常见病的预防和救治,以及应注意食品的卫生,对确保旅游者的身体健康将有一定的指南作用。

3. “吃”是生命活动的表现,“吃”是健康长寿的保证,足长,才能乐业,有了健康的体魄,才能谈得上事业上的成就和贡献。

查阅本指南不仅可以立即了解您所需要的当前食品营养,食品卫生和健康长寿的最新科普保健知识,也有利于及时克服不科学的饮食习惯,纠正减少对健康有害的不良行为。同时又可获得历史和美的享受,实为饮食健康顾问,生活益友。

总之,以上内容目的是为了向千家万户宣传食品卫生的科学知识,要让广大人民群众了解合理的膳食结构,科学的营养配比,是增强人民体质和提高人体抗病能力的最好保证。

努力唤起全社会都来关心食品营养与卫生知识的普及,

致力于广大人民群众对饮食与健康观念的更新,是本书的宗旨。随着今后食品卫生工作的进一步发展,《食品营养与健康指南》将不断地充实与完善,敬请广大读者提出修改和补充意见。

愿我国食品科普基础知识水平得到不断地发展和提高。

黄 树 则

目 录

绪 论	(1)
第一章 人体所需要的基本营养素	(16)
第一节 食物在体内的作用	(16)
一、构成各种新细胞、新组织,以补充人体 消耗和破坏的旧细胞、旧组织	(16)
二、供给热能	(16)
三、调节生理机能	(17)
第二节 蛋白质与生命	(17)
一、蛋白质的化学组成	(18)
二、蛋白质的来源	(18)
三、蛋白质的互补作用	(18)
四、蛋白质的生理作用	(19)
第三节 脂肪的生理作用	(20)
一、脂肪在人体内作用	(20)
二、脂肪的来源	(20)
三、合理运用脂肪	(21)
四、食物中的胆固醇与疾病的关系	(21)
第四节 糖	(23)
一、糖的化学成分	(24)
二、糖的功能	(25)

三、糖的来源及其他·····	(25)
第五节 维生素的生理功能·····	(27)
一、维生素 A·····	(28)
二、维生素 B ₁ ·····	(29)
三、维生素 B ₂ ·····	(30)
四、叶 酸·····	(31)
五、维生素 B ₁₂ ·····	(32)
第六节 胡萝卜素的营养价值·····	(34)
第七节 人体所必需的几种主要微量元素·····	(39)
一、钙·····	(39)
二、铁·····	(40)
三、锌·····	(43)
四、硒·····	(45)
五、氟·····	(47)
六、钠和氯·····	(47)
七、碘·····	(48)
第二章 特殊生理状况的饮食营养·····	(51)
第一节 孕妇的饮食营养·····	(51)
一、孕妇营养的重要性·····	(51)
二、孕妇各种营养素的需要量·····	(51)
三、孕妇的膳食结构·····	(53)
四、饮食营养与胎儿畸形·····	(54)
第二节 乳母的饮食营养·····	(56)
一、乳母各种营养素的需要量·····	(57)
二、乳母的饮食营养·····	(58)
三、妈妈过量精食婴儿受害·····	(59)

第三节 婴幼儿的营养	(60)
一、婴儿的营养	(61)
二、幼儿及儿童的营养	(62)
三、婴幼儿合理膳食的要求	(62)
四、儿童的早、午、晚餐要合理安排	(63)
五、喝牛奶为主食的婴儿易发生贫血	(63)
六、食生食蔬菜训练咀嚼能力	(64)
七、儿童适宜喝哪些饮料	(66)
八、儿童多动症与饮食	(67)
九、怎样替孩子挑选小食品	(69)
十、小儿厌食原因与纠正方法	(70)
第三章 儿童青少年发育与膳食营养	(73)
第一节 儿童青少年合理膳食的基本原则	(73)
一、合理营养与膳食的意义	(73)
二、平衡膳食与合理制度	(74)
三、食谱的编制原则	(77)
四、考试期间的膳食和营养	(79)
五、培养良好的饮食卫生习惯	(80)
六、讲究饮食的心理卫生	(80)
第二节 营养与儿童智力发育的关系	(81)
一、概况	(81)
二、营养不良对婴幼儿脑力发育的影响	(82)
第三节 营养与脑的发育	(85)
一、人脑发育的过程	(85)
二、营养对脑发育的重要作用	(86)
第四节 儿童和青少年的营养特点	(88)

一、儿童、青少年对营养的需要·····	(88)
二、合理安排儿童膳食及特点·····	(94)
第五节 青少年的发育需要合理营养·····	(94)
第六节 吃好早点是青少年儿童发育的基础·····	(96)
第七节 合理膳食结构与身高发育·····	(98)
第八节 青少年的饮食营养与形体·····	(100)
第九节 警惕！您宝宝肥胖症·····	(102)
一、如何确定孩子是否肥胖·····	(103)
二、促使儿童肥胖的因素分析·····	(103)
三、儿童肥胖的危害·····	(104)
第十节 儿童少年的主要营养缺乏症·····	(105)
一、营养不良·····	(105)
二、缺铁性贫血·····	(107)
三、维生素 A 缺乏症·····	(108)
四、抗坏血酸缺乏症·····	(110)
五、维生素 D 缺乏症·····	(111)
六、核黄素缺乏症·····	(111)
第四章 中老年人的合理膳食与长寿·····	(114)
第一节 中年人的饮食营养·····	(114)
第二节 老年人的饮食营养·····	(117)
第三节 老年人最佳膳食是平衡·····	(123)
第四节 怎样估算老年人膳食营养·····	(126)
第五节 怎样安排老年人食谱·····	(131)
第六节 老年人怎样增进食欲·····	(133)
第七节 抗衰老的食物·····	(135)
一、热量与衰老的关系·····	(135)

二、营养素的抗衰老效果	(137)
三、膳食中存在抗衰老食物	(138)
第八节 话姜防病抗衰老	(139)
第九节 老年人早餐有学问	(141)
第十节 老年人不宜吃的十类食物	(143)
第十一节 老年人夏季的饮食	(145)
第十二节 粗细粮合理搭配有益长寿	(146)
第十三节 警惕——老年肥胖易患多种疾病	(147)
第十四节 预防老年人最易缺乏的几种维生素	(149)
第十五节 人过中年要合理安排晚餐	(152)
第十六节 某些营养成分与高血压	(153)
第十七节 食量过饱害处多,节食能长寿	(155)
第十八节 妇女更年期的营养保健	(157)
第十九节 中老年人饮水延年的学问	(158)
第五章 特种职业工种人员的营养	(161)
第一节 运动员的营养基本要求	(161)
一、运动员的饮食	(161)
二、运动员的营养	(161)
三、运动员的合理膳食	(163)
第二节 矿工饮食的基本要求	(163)
第三节 高温作业者饮食的基本要求	(165)
一、水、盐和维生素的需要量	(165)
二、热能的需要量	(166)
三、蛋白质的需要量	(166)
四、高温作业工人的合理膳食	(166)
第四节 低温作业者的膳食要求	(167)

第五节	铅作业工人的膳食营养·····	(169)
第六节	苯及苯类化合物作业工人的营养·····	(170)
第七节	磷作业工人的饮食营养·····	(171)
第八节	汞作业工人的饮食营养·····	(171)
第九节	放射线作业人员的饮食基本要求·····	(172)
第十节	电脑操作人员的饮食基本要求·····	(174)
第十一节	暗室工作者的饮食营养·····	(175)
第十二节	夜班工作者的饮食营养·····	(176)
第十三节	航空乘客的饮食调理·····	(177)
第六章	强化食品与营养·····	(179)
第一节	略论食品强化的合理卫生要求·····	(179)
第二节	浅谈强化食品的营养调配·····	(180)
第三节	赖氨酸与强化食品·····	(184)
第四节	谷类食品的营养强化·····	(186)
第七章	临床膳食与食疗·····	(189)
第一节	营养治疗的重要性·····	(189)
第二节	病人的基本膳食·····	(190)
一、普通饭	·····	(190)
二、软饭	·····	(191)
三、半流质	·····	(192)
四、流质	·····	(193)
第三节	特殊的膳食营养·····	(194)
一、高能膳食	·····	(194)
二、高蛋白膳食	·····	(194)
三、低蛋白膳食	·····	(195)
四、少油膳食	·····	(195)

五、少渣膳食	(195)
六、多渣膳食	(196)
第四节 几种病与食疗	(196)
一、胃和十二指肠溃疡病食疗	(196)
二、急性肠道传染病食疗	(203)
(一)伤寒病的食疗	(204)
(二)痢疾病的食疗	(205)
三、心血管病食疗	(205)
四、预防冠心病的食物	(207)
五、冠心病人与饮食	(209)
六、慢性肾功能衰竭病人的食疗	(212)
七、糖尿病人与食疗	(214)
八、结核病人与食疗	(218)
九、发烧病人的食疗	(219)
十、贫血病人的食疗	(220)
十一、手术前后的食疗	(220)
(一)手术前的食疗	(221)
(二)手术后的食疗	(221)
十二、病毒性肝炎病人与食疗	(222)
十三、肝硬变病人的饮食	(224)
十四、脑溢血的食疗	(225)
十五、青春期“甲亢”病人的食疗	(227)
十六、近视与饮食营养	(229)
十七、冬季寒冷吃什么食物好	(230)
十八、合理饮食与健美	(232)
十九、老年人白内障的膳食忌宜	(233)

二十、预防职业危害的营养素	(234)
二十一、防治失眠的膳食调理	(235)
二十二、不良饮食习惯易致胆石病	(236)
二十三、多吃鱼有助预防心脏病	(238)
二十四、黑色食品的营养与食疗功能	(239)
二十五、饭后十不要与健康	(242)
二十六、防治多梦的食疗	(243)
(一)中老年人	(244)
(二)青年人	(244)
(三)妇女和儿童	(245)
第八章 食品与细菌	(246)
第一节 细菌的基本知识	(246)
一、细菌的概念	(246)
二、细菌的繁殖	(247)
三、细菌的生长繁殖需要哪些条件	(248)
四、细菌和肠道传染病	(250)
五、细菌总数和大肠菌群数的卫生学意义	(250)
六、细菌的分布	(252)
第二节 食品的腐败变质	(253)
一、腐败变质的特征	(253)
二、食品腐败的基础	(254)
三、微生物是食品腐败变质的元凶	(256)
四、环境对食品腐败变质的影响	(258)
五、蛋白质食品的腐败变质	(259)
六、碳水化合物的酵解	(261)
第三节 食品腐败与控制措施	(262)

一、低温保藏	(263)
二、高温灭菌保藏法	(268)
三、高温对食品的影响	(270)
四、夏季食品的保藏	(272)
五、脱水保藏法	(275)
六、食品的高渗处理	(276)
七、盐腌食品的注意事项	(276)
第九章 食品卫生与健康	(278)
第一节 几种主要食品的卫生管理与标准	(278)
一、肉类及肉制品卫生	(278)
二、蛋与蛋制品卫生	(280)
三、奶与奶制品卫生	(282)
四、水产食品卫生	(284)
五、豆制品卫生	(287)
六、糖果、糕点卫生要求	(290)
第二节 食品卫生与感官鉴定	(294)
一、食品优劣的感官鉴定	(294)
二、怎样鉴别海鲜的质量	(297)
三、如何选购贮存冷冻食品	(298)
四、如何鉴别变质的饮料	(299)
第三节 预防动物性食品与动物性食物传染病	(300)
第四节 什么样的食品不能销售	(302)
第五节 食品中严禁滥用色素	(304)
第六节 食用味精与安全卫生	(306)
第七节 电冰箱不是保险箱	(308)
第八节 夏秋季节怎样注意酱油卫生	(312)

第九节	警惕！厨房病的发生·····	(313)
第十节	火锅好吃“味美”但要注意防病·····	(314)
第十一节	食品操作应注意案板的卫生·····	(315)
第十二节	揩布不卫生宜危害健康·····	(316)
第十三节	怎样消除蔬菜上的农药残毒·····	(317)
第十章	食物的烹调与营养·····	(319)
第一节	食物烹调的方法·····	(319)
第二节	烹调对营养素含量的影响·····	(322)
第三节	蔬菜加工烹调中应防止维生素损失·····	(328)
第四节	常吃食堂注意预防核黄素缺乏症·····	(329)
第五节	肝脏营养价值高,但要讲究烹调方法·····	(332)
第六节	海带的营养与烹调方法·····	(333)
第七节	吃胡萝卜与影响胡萝卜素吸收的因素·····	(334)
第八节	食物原料的腥膻味与烹调去腥措施·····	(336)
第九节	食品温度与口味关系·····	(337)
第十节	烹调用油的学问·····	(339)
第十一节	怎样预防煎炸食物中的致癌物·····	(340)
第十一章	预防食物中毒·····	(343)
第一节	谨防食物中毒发生·····	(343)
	一、防止细菌及其毒素的污染·····	(344)
	二、切断畜、禽、兽类传染病的污染途径·····	(344)
	三、严防化学毒物的污染·····	(344)
	四、学会鉴别本身含天然有毒成分动植物·····	(344)
第二节	夏秋季节更要预防食物中毒发生·····	(345)
第三节	控制肉类食品变质与预防食物中毒·····	(346)
第四节	海产品与副溶血性弧菌食物中毒·····	(348)