

徐元贞 主编

家庭医学指南

人民军医出版社

R-50
X/YZ

4X10/22

家庭医学指南

徐元贞 主编

参加编写人员

(依姓名笔画为序)

王洪星	冯怀玉	吕保太	朱晓岚
刘汝东	陈子余	陈新	陈曦
张考明	张玲	胡淑敏	郭治和
徐元贞	曹士革	崔志汉	谢家声



人民军医出版社

1991·北京

内 容 提 要

本书是为初中以上文化程度的城乡居民，编写的一本家庭医学指导性读物。共分：吃的卫生、穿着、环境与家庭卫生、美容与皮肤保护、口腔卫生、外科伤病、常见内科疾病、急症救护、常见五官科疾病、家庭药谱、性的卫生与计划生育、婚前咨询、婚后顾问、婴儿保健、儿童保教、防老与长寿、家庭护理等17个部分。内容通俗易懂而新颖、方法简便易行而经济有效。

家庭医学指南

徐元贞 主编

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京科技发行所发行

各地新华书店经销

开本: 787×1092毫米1/32·印张: 14.75·字数: 320千字

1991年5月第1版(北京) 1991年5月第1次印刷

印数: 1—7,500 定价: 6.95元

ISBN 7-80020-094-9/R·91

〔科技新书目: 238-198②〕

前 言

本书是为庆祝155医院建院40周年,而为初中以上文化程度的城乡居民,提供的一本关于吃、穿、环境与家庭卫生、美容与皮肤保护、口腔卫生、常见疾病防治、家庭用药、性的卫生与计划生育、婚姻咨询、婴幼儿保健、儿童保教、防老与长寿,以及常见病家庭护理等方面的医学指导性读物。力争内容浅显易懂而新颖,方法简便易行而经济有效。同时也照顾到了城乡居民文化程度和生活水平的不断提高,对一些较新的医学知识与方法,也略加介绍。

在编写本书的过程中,我们参阅和引用了不少有关读物的内容,难以一一致谢,望作者们见谅。

编 者

一九八七年六月于夷门

目 录

吃的卫生	(1)
§1 营养要素	(1)
蛋白质 (1) 脂肪 (4) 糖 (7) 无机盐与微量元素 (8)	
维生素 (12) 水 (17) 热量 (18)	
§2 饮食调配	(21)
食品分类 (21) 调配原则 (23)	
§3 食物的选择与烹调	(32)
食物的选择 (32) 食物的烹调 (34)	
§4 生理饮食	(37)
婴幼儿的合理营养 (38) 青少年的合理营养 (41) 孕妇饮食 (44)	
产后营养 (46) 老年饮食 (47)	
§5 病理饮食	(48)
慢性气管炎和肺气肿饮食 (48) 高血压冠心病饮食 (51) 心脏病	
饮食 (54) 肾脏病饮食 (56) 糖尿病饮食 (58) 胃肠病饮食 (60)	
肝病饮食 (64) 热病饮食 (67)	
§6 食物中毒	(69)
细菌性食物中毒 (69) 毒草中毒 (72) 赤霉病麦中毒 (73) 霉变	
甘蔗中毒 (73) 黄曲霉中毒 (74) 麦角中毒 (74) 发芽土豆中毒	
(75) 果仁中毒 (76) 木薯中毒 (77) 白果中毒 (78) 棉子中毒	
(78) 灰菜中毒 (79) 蒸锅水和烂白菜中毒 (80) 荔枝病 (81)	
河豚中毒 (81) 鱼胆中毒 (82) 动物肝脏中毒 (83) 动物甲状腺	
中毒 (84) 有毒蜂蜜中毒 (84) 酒精中毒 (85)	
穿 着	(86)
§1 衣服的色彩	(86)
色彩的基本知识 (86) 色彩与服装 (87) 衣料色彩的选择 (87)	

§2 衣料的选择.....	(91)
纯棉织物 (91) 毛织物 (91) 麻织物 (92) 丝织品 (92) 粘胶纤维织品 (93) 涤纶织物 (93) 维纶织物 (94) 腈纶织品 (94) 锦纶织物 (94) 丙纶织物 (95) 氯纶织物 (95)	
§3 穿着与疾病.....	(95)
穿着与过敏 (95) 腈纶燃烧烟雾中毒 (96) 穿着与传染 (97) 口罩的利与弊 (98) 衣领过高过硬带来的灾难 (98) 牛仔裤妨碍健康 (99) 儿童穿鞋的知识 (100) 学龄女童不宜穿高跟鞋 (101)	
环境与家庭卫生	(102)
§1 环境与健康.....	(102)
大气污染 (102) 环境中的化学污染 (104) 物理因素对健康的影响 (111) 微量元素与健康 (117) 一氧化碳、吸烟与心血管疾病 (121) 环境与优生 (122)	
§2 居住条件.....	(125)
房址选择 (125) 住宅设计的卫生要求 (125) 阳光和窗 (126)	
§3 饮水卫生.....	(128)
饮用水标准 (128) 水源选择 (129) 水源防护 (130) 水质改良 (131) 饮水消毒 (133)	
§4 厨房卫生.....	(134)
厨房的室内外卫生 (134) 食具的洗涤和消毒 (135) 厨具的清洁和保管 (135) 炊事人员个人卫生 (135)	
§5 粪便管理.....	(136)
厕所的修建 (136) 猪圈的修建 (137) 牲畜棚圈的修建 (138) 鸡窝的修建 (138) 粪污的无害化处理 (138) 沼气发酵 (139)	
§6 旅行卫生.....	(141)
旅行前的准备工作 (141) 旅行中的一般要求 (142)	
§7 除害.....	(143)
灭蚊 (143) 灭蝇 (145) 灭鼠 (147) 灭钉螺 (149) 灭白蛉 (149) 灭臭虫 (150) 灭虱 (150) 灭蚤 (151) 灭蟑螂 (152) 灭疥螨 (152) 灭沙螨 (153) 灭蜱 (153)	
§8 劳动卫生.....	(154)

个人卫生 (154) 农药中毒的防治 (154) 高温中暑 (159) 粉尘 与尘肺 (160) 稻田皮炎 (160) 冻伤与皲裂 (161) 毒蛇咬伤 (163) 蜂螫伤 (165) 刺伤 (165)	
美容与皮肤保护	(166)
§1 头发的梳理	(166)
头发的护理 (166) 头痒与脱屑 (174) 脱发与白发 (175) 染发 (178)	
§2 面部的保护	(180)
头面部的美化 (180) 面部常见皮肤病 (187) 颜面部防皱 (192)	
§3 手与脚的保护	(193)
指甲的修饰 (193) 手脚常见疾病 (194)	
§4 狐臭	(197)
§5 化妆品中毒	(198)
溴酸盐中毒 (198) 冷烫剂中毒 (199) 过硼酸钠中毒 (199) 持 久性染发剂中毒 (199) 亮发剂中毒 (200) 头发喷雾漆中毒 (200) 皮肤变黑剂中毒 (200)	
口腔卫生	(201)
§1 刷牙与漱口	(201)
刷牙与漱口的比较 (201) 牙刷与牙膏的选择 (202) 正确的刷牙 方法 (204)	
§2 口臭的防治	(206)
口臭的原因 (206) 口臭的防治 (206)	
§3 龋齿的防治	(208)
§4 牙痛的防治	(210)
牙齿本身引起的牙痛 (210) 牙齿周围疾病引起的牙痛 (211) 其它原因引起的牙痛 (211) 牙痛的治疗 (211)	
§5 斑釉症和四环素牙	(213)
斑釉症 (213) 四环素牙 (214)	
外科伤病	(215)
§1 皮肤与皮下感染	(215)
疖 (215) 痈 (216) 急性蜂窝组织炎 (217) 丹毒 (217) 急性淋 巴管炎及淋巴结炎 (218)	

§2 手部感染.....	(219)
甲沟炎(219) 化脓性指头炎(219) 化脓性腱鞘炎(220)	
§3 破伤风与气性坏疽.....	(220)
破伤风(220) 气性坏疽(222)	
§4 烧伤.....	(223)
诊断要点(223) 处理要点(223)	
§5 常见外科疾病.....	(225)
急性乳腺炎(225) 乳癌(225) 肋骨骨折(226) 气胸(226) 急性阑尾炎(227) 溃疡病穿孔(227) 胆道蛔虫症(223) 急性胆囊炎、胆石症(229) 肠梗阻(229) 肛裂(230) 外痔(230) 内痔(231) 肛瘘(231)	
§6 骨与关节疾病.....	(231)
骨折(231) 关节脱位(233) 急性化脓性骨髓炎(234) 急性化脓性关节炎(234) 骨与关节结核(235) 肩关节周围炎(235) 肱骨外上髁炎(236) 桡骨茎突腱鞘炎(236) 腱鞘囊肿(237)	
常见内科疾病.....	(237)
§1 传染病和寄生虫病.....	(237)
感冒(237) 流行性感(238) 麻疹(239) 风疹(240) 水痘(240) 脊髓灰质炎(241) 病毒性肝炎(242) 流行性乙型脑炎(245) 流行性出血热(246) 流行性脑脊髓膜炎(247) 白喉(248) 百日咳(250) 伤寒及副伤寒(250) 鼠伤寒(251) 细菌性痢疾(253) 阿米巴痢疾(254) 贾第虫病(254) 霍乱与副霍乱(255) 疟疾(256) 钩虫病(257) 蛔虫病(260) 蛲虫病(261) 绦虫病(262) 梅毒(263) 淋病(265) 艾滋病(266)	
§2 呼吸系统疾病.....	(268)
慢性支气管炎(268) 支气管哮喘(268) 肺结核(270) 肺脓肿(272) 肺炎(273) 胸膜炎(273)	
§3 循环系统疾病.....	(274)
风湿热(274) 风湿性心瓣膜病(275) 高血压病(276) 冠心病(279) 肺心病(280) 先天性心脏血管病(232) 脑血管意外(中风)(283)	

§4 消化系统疾病	(285)
急性胃炎 (285) 慢性胃炎 (286) 消化性溃疡 (287) 肝硬化 (290)	
§5 其它系统内科常见疾病	(292)
贫血 (292) 血小板减少性紫癜 (294) 过敏性紫癜 (294) 白细胞减少和粒细胞缺乏症 (295) 地方性甲状腺肿 (296) 甲状腺功能亢进 (297) 糖尿病 (298) 维生素缺乏症 (300) 肾炎 (303) 肾盂肾炎 (306) 尿道口综合征 (307)	
急症救护	(308)
心肺复苏 (308) 休克 (310) 一氧化碳中毒 (311) 电击伤 (312) 溺水 (313) 心性猝死 (314) 急性肾功能衰竭 (316)	
常见五官科疾病	(318)
麦粒肿 (318) 急性结合膜炎 (319) 沙眼 (319) 疱疹性角结膜炎 (319) 外耳道疖 (320) 化脓性中耳炎 (320) 鼻出血 (320) 急性扁桃体炎 (321) 复发性口疮 (321)	
家庭药谱	(322)
§1 创口及伤面用药	(322)
红汞 (322) 碘酒 (322) 龙胆紫 (322) 高锰酸钾 (322) 酒精 (323)	
§2 消毒药	(323)
洗必太 (323) 漂白粉 (323) 来苏儿 (323)	
§3 镇痛药	(323)
颅通定 (323)	
§4 退热止痛及抗风湿药	(324)
阿斯匹林 (324) 消炎痛 (324)	
§5 祛痰止咳药	(324)
氯化铵 (324) 必嗽平 (325)	
§6 止喘药	(325)
舒喘灵 (325) 氨茶碱 (325)	
§7 消化系统用药	(325)
多酶片 (325) 胃蛋白酶合剂 (326) 乳酶生 (326) 复方胃舒平 (326) 开塞露 (326) 液体石蜡 (326)	
§8 循环系统用药	(327)

心得安 (327) 复方降压片 (327) 硝酸甘油片 (327) 消心痛 (328)	
潘生丁 (328) 烟酸肌醇酯 (328)	
§9 泌尿系统用药.....	(328)
双氢克尿塞 (328) 速尿 (329) 氨苯喋啶 (329)	
§10 血液系统用药.....	(329)
硫酸亚铁 (329) 叶酸 (330) 维生素B ₁₂ (330)	
§11 抗过敏与肾上腺皮质激素 药物.....	(330)
扑尔敏 (330) 赛庚啶 (330) 强的松 (331) 地塞米松 (氟美松) (331) 肤轻松 (331)	
§12 抗糖尿病药物.....	(332)
胰岛素 (332) 甲磺丁脲 (332) 降糖灵 (333)	
§13 肝病用药.....	(333)
肝太乐 (333) 联苯双酯 (333) 云芝肝泰冲剂 (334)	
§14 避孕药.....	(334)
口服避孕片 I 号 (334) 口服避孕片 II 号 (334) 炔诺酮片 (334)	
长效口服避孕药 (335)	
§15 抗菌药.....	(335)
复方新诺明片 (335) 痢特灵 (336) 青霉素 (336) 链霉素 (336)	
四环素类药物 (337) 雷米封 (异烟肼) (337) 利福平 (338)	
乙胺丁醇 (338)	
§16 抗寄生虫药.....	(338)
盐酸左旋咪唑 (338) 驱蛔灵 (339) 噻嘧啶 (339) 灭滴灵 (339)	
§17 中草药.....	(340)
感冒退热 冲剂 (340) 银翘解毒丸 (340) 四季青片 (340) 六神丸 (340) 枇杷叶膏 (341) 香砂养胃丸 (341) 木香顺气丸 (341) 保和丸 (341) 牛黄解毒丸 (341) 风湿稀桐丸 (342) 小活络丹 (342) 冯了性药酒 (342) 虎骨木瓜酒 (342) 伤湿止痛膏 (342) 狗皮膏 (343) 跌打丸 (343) 七厘散 (343) 云南白药 (343) 安神补心丸 (343) 冠心苏合香丸 (343) 中国活心 (344) 人参养荣丸 (344) 复方胎盘片 (344) 调经活血片 (344) 乌鸡白凤丸 (344) 愈带丸 (345) 益母草膏 (345) 肥儿丸 (345)	

性的卫生与计划生育	(345)
§1 青春期	(345)
青春期的特点 (345) 青春期的卫生 (349) 性卫生 (354)	
§2 青春期的几个病理性问题	(355)
痛经与经前紧张症 (355) 白带 (356) 手淫与遗精 (356) 性交疼痛 (357) 阴茎异常勃起 (358) 逆行射精 (358) 阳痿 (358) 早泄 (359) 射精障碍 (360) 阴道痉挛 (360) 性欲高潮缺乏 (361) 性厌恶 (361) 性欲抑制 (362)	
§3 不育与避孕	(363)
性与不孕 (363) 避孕 (364) 避孕对性生活的影响 (366)	
婚前咨询	(367)
§1 配偶选择	(367)
志趣 (367) 健美条件 (368) 生活习性 (370) 疾病 (371)	
§2 遗传性疾病	(372)
染色体和基因 (372) 染色体与性染色体 (373) 由父母单方遗传的有害因素 (374) 从父母双亲继承来的有害基因 (374) 来自母亲的有害基因 (375) 近亲结婚的害处 (375) 基因突变 (375) 遗传咨询 (376)	
§3 婚前检查	(377)
婚后顾问	(378)
§1 新婚避孕方法	(378)
§2 生育常识	(379)
胎儿性别的测定与选择 (379) 生育的最佳时期 (379) 胎儿看不见的敌人 (380)	
§3 准备做妈妈	(380)
预产期 (380) 孕期卫生 (380) 临产表现 (383)	
§4 免疫学检查与婚姻	(383)
血型与疾病 (383) 血型的亲缘关系 (384) 非血型物质的医学鉴定 (384)	
婴幼儿保健	(385)
§1 新生儿的照料	(385)

新生儿护理 (385)	新生儿的保健观察 (386)	发育阶段与顺序 (387)
§2 合理喂养	(387)	
母乳的优点 (387)	喂奶注意事项 (387)	辅食的添加 (389)
断奶 (390)	食欲不佳的纠正 (390)	营养不良的预防 (390)
营养性贫血的预防 (391)		
§3 预防接种	(392)	
预防接种的意义 (392)	计划免疫的程序与方法 (392)	预防接种
注意事项 (392)	预防接种反应及处理 (393)	
§4 不应视为疾病的几种情况	(393)	
生理性黄疸 (393)	生理性体重减轻和脱水热 (393)	马牙 (394)
粟粒疹 (394)	新生儿乳房肿大 (394)	夜啼 (394)
女婴阴道出血和白带 (395)		
§5 尿布皮炎(臀红)的防治	(395)	
§6 小儿保健常识	(395)	
婴儿服装卫生 (395)	小儿的睡眠 (396)	保护眼睛 (396)
保护牙齿 (396)	防止意外伤害 (397)	
§7 常见小儿疾病	(398)	
佝偻病 (398)	新生儿破伤风 (399)	硬肿症 (399)
呼吸道感染与肺炎 (399)	抽风 (400)	多动症 (401)
婴儿腹泻 (402)	小儿结核病的防治 (403)	小儿外科疾病手术适宜年龄 (404)
儿童保健	(404)	
§1 小儿的生长发育特点	(404)	
年龄分期与阶段特点 (404)	体格发育 (405)	神经精神发育 (405)
§2 幼儿饮食	(406)	
幼儿饮食的调配原则 (406)	养成良好的饮食习惯 (407)	
§3 小儿教养	(408)	
3岁以前小儿教养 (408)	学龄前儿童期教养 (410)	
§4 婴幼儿体格锻炼	(415)	
目的和意义 (415)	注意事项 (415)	3岁前婴幼儿的锻炼 (416)
3~6岁幼儿的体育活动 (424)		
§5 低能儿的保健与教养	(425)	

智力落后儿童的特点(425)智力落后的原因(427)早期诊断、预防与教育(427)	
防老与长寿	(429)
§1 生命过程	(429)
老年的年龄界限(429)人的寿限(429)延长寿命的关键(430)衰老的原因与类型(430)衰老的表现(433)	
§2 延长寿命的药物与方法	(436)
抗衰老药物(436)生活准则(438)养生体育(441)	
§3 常见老年性疾病	(446)
老年性耳聋(446)眼花(老视眼)(446)白内障(447)青光眼(447)便秘(447)老年性阴道炎(448)前列腺肥大(448)眩晕(448)	
家庭护理	(449)
§1 护理常识	(449)
病室环境(449)病室布置(449)皮肤护理(450)口腔护理(450)褥疮护理(450)头发的护理(450)饮食的护理(451)观察病情(451)体温检查(451)脉搏检查(451)呼吸检查(451)血压检查(452)标本收集(452)冷敷与热敷(453)传染病的隔离(453)传染病的消毒(454)	
§2 常见病的护理	(454)
肺心病的护理(454)高血压性心脏病的护理(455)冠心病的护理(455)风湿性心脏病的护理(456)肾炎的护理(456)糖尿病护理(457)	

吃的卫生

§1 营养要素

人体的基本结构和功能单位是细胞。细胞是由蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水构成的。这是人体必需的六大类物质，我们称之为营养要素。我们的食品和饮料，从品种、来源、加工方法和色、香、味、形来看，虽然千差万别，但从本质上讲，只是以不同的方式、不同的质量和数量，向我们的机体提供它所必需的六大营养要素而已。下面我们就从吃的卫生的角度，将这六大要素简要加以介绍。

一、蛋白质

一提到蛋白质，人们自然就会想到鸡蛋的蛋清、鱼、肉和豆腐等食品。这当然是对的，因为，这些食品都含有丰富的蛋白质，但并不全面，因为无论是植物还是动物，无论是低等生物还是高等生物，他们机体的每一部分，都含有不同数量和质量 的蛋白质。我们主食中的米、面、大豆、杂粮和副食品中的豆类、花生、蔬菜、果仁等，都含有数量、质量不等的蛋白质。当然，鱼、肉、禽、蛋和乳制品中，含的蛋白质较多，质量也最好。

在人体中蛋白质约占总体重的16.3%。人体如果除去水分，蛋白质就要占总量的45%。蛋白质既是组织细胞不可缺少的一种成分，也是构成肌肉、内脏、血液、骨骼等各种组织器官的重要物质，即使在牙齿这样坚硬的组织中，也含有

24%左右的蛋白质。体内调节新陈代谢和进行各种生物化学变化的各种酶和相当一部分激素，也属于蛋白质。在各种营养物质中，蛋白质对于人体最为重要。

人体中各种各样的蛋白质担负着各种精巧而又复杂的功能，而且不断地进行着代谢和更新。就成人来讲，每天大约有20克的组织蛋白分解；同时又不断地进行修复、新生和合成新的组织蛋白。就以血液中的红细胞为例，它的平均寿命为120天，死亡的红细胞被新生的红细胞代替，这种不断进行的新陈代谢是生命现象所特有的。有人通过测算，大约每隔7天，人体内的各种组织中所含的蛋白质，就有大约一半为新的蛋白质所代替。负责人类种族繁衍的精细胞、卵细胞，也需要正常不断地供应蛋白质。否则，人的正常的性功能和生殖功能就要受到不同程度的影响。

蛋白质的另一功能是供应我们新陈代谢所需要的一部分热量。据计算，每1克蛋白质可以产生4千卡的热量。不过，我国人民的热能来源主要靠糖类的供应，其次是脂肪，宝贵的蛋白质不是热能的主要供应方式。

我们每天吃的食物中的蛋白质，不能被直接利用，必须被分解成为氨基酸，才被机体吸收。构成人体的蛋白质的氨基酸有20种，其中大部分人体能够自行合成，叫做非必需氨基酸；人体不能合成的只有8种，叫做必需氨基酸，它们是：苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、甲硫氨酸、缬氨酸、赖氨酸、色氨酸和苏氨酸（表1）。

含有完全必需氨基酸的蛋白质，叫“完全蛋白质”，否则就是“半完全”或“不完全蛋白质”。其中必需氨基酸的含量和比率愈接近人体需要量的食物，其营养价值就愈高（表2）。据研究，动物性食品和大豆的蛋白质的营养价

表 1 人体必需氨基酸需要量 (FAO/WHO 1973)

类 别	单 位	缬氨酸	亮氨酸	异亮氨酸	苏氨酸	苯丙氨酸+酪氨酸	色氨酸	蛋氨酸+胱氨酸	赖氨酸
6个月以下婴儿	毫克/公斤/日	93	161	70	87	125	17	58	103
成人 (男)	毫克/日	800	1100	700	500	1100	250	1100	800
成人 (女)	毫克/日	622	730	550	375	700	168	700	545
成人(平均)	毫克/公斤/日	10	14	10	7	14	3.5	13	12

表 2 几种食物蛋白质中必需氨基酸含量(%)及相互间的比值

必需氨基酸	全鸡蛋		黄 豆		稻 米		面 粉		花 生	
	%	比 值	%	比 值	%	比 值	%	比 值	%	比 值
色氨酸	1.5	1.0	1.4	1.0	1.3	1.0	0.8	1.0	1.0	1.0
苯丙氨酸	6.3	4.2	5.3	3.2	5.0	3.8	5.5	6.9	5.1	5.1
赖氨酸	7.0	4.7	6.8	4.9	3.2	2.3	1.9	2.4	3.0	3.0
苏氨酸	4.3	2.9	3.9	2.8	3.8	2.9	2.7	3.4	1.6	1.6
蛋氨酸	4.0	2.7	1.7	1.2	3.0	2.3	2.0	2.5	1.0	1.0
亮氨酸	9.2	6.1	8.0	5.7	8.2	6.3	7.0	8.8	6.7	6.7
异亮氨酸	7.7	5.1	6.0	4.3	5.2	4.0	4.2	5.2	4.6	4.6
缬氨酸	7.2	4.8	5.3	3.9	6.2	4.8	4.1	5.1	4.4	4.4

值较高。为了提高植物性食品的营养价值，我们常将杂粮和豆类掺合起来吃。这样可以取长补短，提高其营养价值。在营养学，这种功能叫做蛋白质的互补作用。由玉米面、黄豆面、小米面混合成的“三合面”的营养价值就较高。也可通过动物性和植物性食品的混合食用，以提高其蛋白质的营养价值。

人体对蛋白质的需要量与年龄、身体状况和劳动强度有关。按每公斤体重每日需要的蛋白质数量来计算，1~5岁约需3.5克；5~15岁约需3克；15~17岁及授乳期的母亲，每日所需要蛋白质量，大致相等，约为2.5克；17~21岁及孕期妇女，约2克；成年人约1.5克。从上面的记述，我们可以看出一个规律：即愈年轻，每日需要蛋白质量愈多；机体负担愈重，所需要的蛋白质量也愈多。一个60公斤重的从事普通劳动的成年人，每天有90克左右的蛋白质就足够了。劳动强度大者，应适量增加蛋白质的供应。

二、脂 肪

营养学上的脂肪或脂类，在我们日常生活中俗称为油，如豆油、花生油、菜子油、棉籽油、麻油、猪油、牛油、羊油等都是。另外，还有一类脂肪，称为类脂，含在各种动植物食品中，一般不做油类使用，如磷脂（卵磷脂、脑磷脂、大豆磷脂等）、胆固醇等。

脂肪是人体能量的一个重要来源，也是体内能量的主要贮存形式。1克脂肪可产生9千卡热能，200克脂肪，就可以抵上500克糖类的热量。

脂肪不仅供给我们热能，也是我们机体细胞的重要组成部分。我国成年男子，平均脂肪含量为13.2%。类脂是细胞膜、原生质和神经组织的重要成分。人体对脂肪的需要，在一