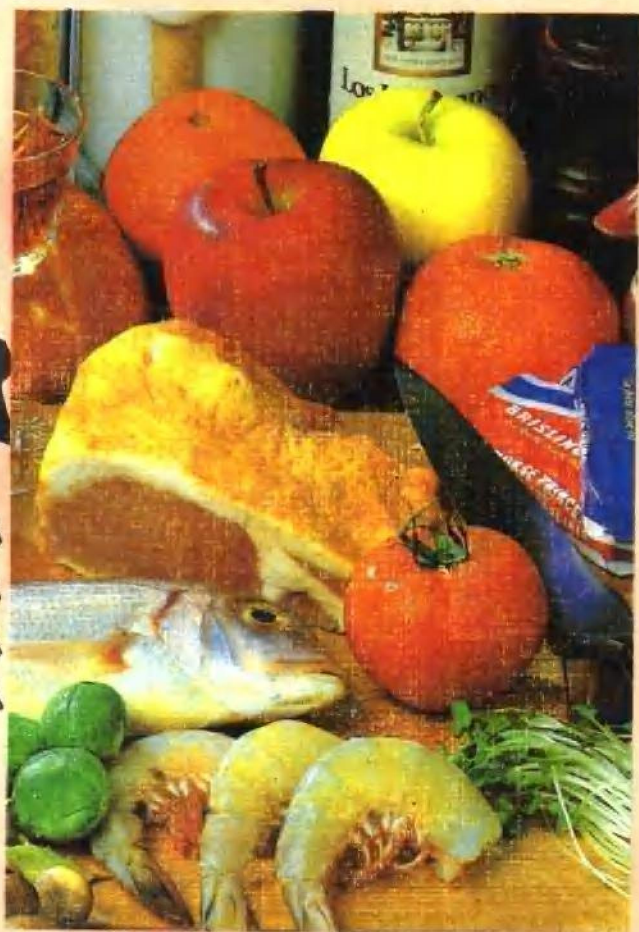


# 家

## 庭营养顾问

杨瑞芝 主编



广西科学技术出版社

家庭营养顾问  
家庭营养顾问  
家庭营养顾问  
家庭营养顾问

R151.4  
YR2

# 家庭营养顾问

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 主编 | 杨瑞芝 |     |
| 编者 | 董梅芳 | 庞永清 |
|    | 丁义芳 | 陆冠英 |
|    | 曾煦媛 | 李长平 |
|    | 王璐  |     |



A0036935

广西科学技术出版社

(桂)新登字06号

**家庭营养顾问**

杨瑞艺 主编

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

\*

开本787×1092 1/32 印张9.5 字数218 000

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数: 1-3 000册

ISBN 7-80565-595-2

R·103

定价: 3.30元

## 内 容 提 要

本书共分八章，第一章食物与营养素；第二章各种食物的营养价值；第三章孕妇营养；第四章乳母营养；第五章婴幼儿、学龄儿童、青少年营养；第六章中老年人营养；第七章疾病时期的营养；第八章饮食卫生。在每个年龄段及患病者在患病期间，除介绍必需营养的供给外，还附“一日食谱举例”和必要的食疗方若干个。书后附有“营养素功用简明表”、“推荐的每日膳食中营养素供给量”及“营养成分表”可供参考。

# 前 言

提高全民健康水平是治国之本。当前我国人民的体质，随着生活条件和医疗条件的改善日益增强。广大人民群众在不同程度上掌握了一些防病治病知识，近年来很多人注意到不少疾病都与营养状况的好坏密切相关，因而十分渴望得到一些营养方面的知识。

营养的好坏，影响着每个人的成长、发育、智力、体力、生育能力，以及对疾病的免疫功能及寿命的长短。因此，营养的好坏不仅仅是关系个人体质的问题，而且影响着一个国家、一个民族的兴亡盛衰，营养不良造成的体弱多病的人民不可能建设一个繁荣昌盛的现代化的国家。

普及营养常识，使人人能懂得如何讲究营养，纠正种种不科学或片面的理解，是十分重要的。

《家庭营养顾问》采用问答形式，以比较通俗易懂的语言，向广大读者介绍有关营养的一些知识，希望读者有所收益。

本书由北京医院主任营养师杨瑞芝主编并负责第一章食物与营养素的编写；营养科主任副主任营养师董梅芳负责第二章各种食物的营养价值的编写；第三章孕妇营养、第四章乳母营养、第五章婴幼儿、学龄儿童、青少年营养由北京医院营养师李长平、广西军区幼儿园主治医师陆冠英负责编写；第六章中老年人营养由北京医院营养师王璐负责编写；第七章疾病时期的营养由北京医院营养科副主任、主管营养师

曾煦媛、广西壮族自治区人民医院 营 养室主任、副主任医师庞永清、主治医师丁义芳负责编写；第八章饮 食 卫 生 由北京市医院王璐、广西庞永清、丁义芳负责编写。书后附有“营养素功用简明表”、“推荐的每日膳食中营养素供给量”、“营养成分表”供参考。由于水平所限，不妥之处请读者批评指正。

编 者

1991年2月

# 目 录

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| <b>第一章 食物与营养素</b> .....      | ( 1 )  |
| 1. 食物与营养素.....               | ( 2 )  |
| 2. 吃什么食物最有营养? .....          | ( 2 )  |
| 3. 营养好坏的标准.....              | ( 3 )  |
| 4. 什么是食物的热能? .....           | ( 3 )  |
| 5. 食物提供的热能对人体的功用 .....       | ( 3 )  |
| 6. 供给热量的食物.....              | ( 5 )  |
| 7. 不同生理状况下所需要的热量也不同.....     | ( 5 )  |
| 8. 热量过高或不足对体重的影响.....        | ( 6 )  |
| 9. 热能不足与热能过高对健康的影响.....      | ( 7 )  |
| 10. 怎样减肥? .....              | ( 7 )  |
| 11. 食物中的营养素.....             | ( 8 )  |
| 12. 蛋白质 .....                | ( 8 )  |
| 13. 蛋白质的来源 .....             | ( 9 )  |
| 14. 蛋白质的类别 .....             | ( 9 )  |
| 15. 蛋白质的营养价值.....            | ( 10 ) |
| 16. 含蛋白质的食物在烹调时应该注意什么? ..... | ( 11 ) |
| 17. 每人每日需要多少蛋白质? .....       | ( 11 ) |
| 18. 蛋白质缺乏时的表现 .....          | ( 11 ) |
| 19. 为什么会出现蛋白质缺乏症? .....      | ( 12 ) |
| 20. 蛋白质吃多了好不好? .....         | ( 13 ) |
| 21. 脂肪 ( 油 ) .....           | ( 13 ) |
| 22. 脂肪的来源 .....              | ( 14 ) |
| 23. 食用脂肪应注意些什么? .....        | ( 14 ) |
| 24. 脂肪家族中的一成员 ——胆固醇.....     | ( 16 ) |

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 25. 碳水化合物 (简称糖) .....      | ( 18 ) |
| 26. 糖的来源 .....             | ( 18 ) |
| 27. 糖的类别 .....             | ( 18 ) |
| 28. 食物纤维 .....             | ( 19 ) |
| 29. 糖吃多了有什么害处? .....       | ( 20 ) |
| 30. 维生素 .....              | ( 20 ) |
| 31. 维生素的分类 .....           | ( 20 ) |
| 32. 几种易缺乏的维生素 .....        | ( 21 ) |
| 33. 矿物质 (无机盐) .....        | ( 24 ) |
| 34. 易缺乏的主要矿物质 .....        | ( 24 ) |
| 35. 微量元素 .....             | ( 28 ) |
| 36. 日常饮食中容易缺乏的微量元素 .....   | ( 28 ) |
| 37. 水 .....                | ( 33 ) |
| <b>第二章 各种食物的营养价值</b> ..... | ( 35 ) |
| 谷类 .....                   | ( 35 ) |
| 38. 谷类有哪些营养价值? .....       | ( 35 ) |
| 39. 精米精面营养价值是好还是差? .....   | ( 36 ) |
| 40. 洗米营养素有损失吗? .....       | ( 37 ) |
| 41. 怎样鉴别米面的质量? .....       | ( 37 ) |
| 42. 杂粮的营养价值怎样? .....       | ( 37 ) |
| 豆类 .....                   | ( 39 ) |
| 43. 豆类有多少种? .....          | ( 39 ) |
| 44. 大豆营养价值为什么高? .....      | ( 39 ) |
| 45. 其他豆类的营养价值如何? .....     | ( 39 ) |
| 46. 豆类制品有哪些? .....         | ( 40 ) |
| 47. 黄豆怎样合理使用容易消化吸收? .....  | ( 40 ) |
| 48. 豆浆比牛奶营养价值高吗? .....     | ( 41 ) |
| 49. 吃豆芽有营养吗? .....         | ( 41 ) |
| 蔬菜类 .....                  | ( 42 ) |
| 50. 蔬菜是膳食中不可缺少的副食品 .....   | ( 42 ) |

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 51. 蔬菜可分哪些种? .....        | ( 42 ) |
| 52. 蔬菜有 哪些营养价值? .....     | ( 43 ) |
| 53. 蔬菜怎样合理利用? .....       | ( 44 ) |
| 54. 多吃 蔬菜对健康有什么益处? .....  | ( 45 ) |
| 55. 蔬菜的其他作用你可知道? .....    | ( 46 ) |
| 果 类.....                  | ( 47 ) |
| 56. 果类有 哪几种? .....        | ( 47 ) |
| 57. 水果有哪些营养价值? .....      | ( 48 ) |
| 58. 怎样吃水果 符合要求? .....     | ( 48 ) |
| 畜肉 类.....                 | ( 49 ) |
| 59. 人们为什么都欣赏肉食呢? .....    | ( 49 ) |
| 60. 肉主要营 养成分有哪些? .....    | ( 49 ) |
| 61. 肉类营养价值高多吃好不好? .....   | ( 51 ) |
| 62. 肉的合理利用 .....          | ( 51 ) |
| 63. 吃肉皮有营养吗? .....        | ( 52 ) |
| 禽肉 类.....                 | ( 52 ) |
| 64. 禽肉的营养有哪些特点? .....     | ( 52 ) |
| 65. 鸡 汤是最补的吗? .....       | ( 53 ) |
| 鱼 类.....                  | ( 53 ) |
| 66. 我国的 鱼类有多少种? .....     | ( 53 ) |
| 67. 鱼的营养价值怎 样? .....      | ( 53 ) |
| 蛋类 .....                  | ( 55 ) |
| 68. 蛋的结构怎样? .....         | ( 55 ) |
| 69. 蛋的营养好在哪里? .....       | ( 55 ) |
| 70. 你知道一个鸡蛋可得多少营养吗? ..... | ( 56 ) |
| 71. 吃生鸡蛋好不好? 怎样吃才好? ..... | ( 56 ) |
| 72. 松花蛋(皮蛋)营养价值差吗? .....  | ( 57 ) |
| 73. 怎样看待鸡蛋含胆固醇高的问题? ..... | ( 57 ) |
| 奶类 .....                  | ( 58 ) |
| 74. 奶是营养价值很高的食品 .....     | ( 58 ) |

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 75. 奶的主要营养成分有哪些? .....         | ( 58 ) |
| 76. 一瓶250克重的牛奶你知道有多少营养吗? ..... | ( 59 ) |
| 77. 怎样食用牛奶比较合理? .....          | ( 60 ) |
| 78. 有人喝牛奶为什么容易腹泻? .....        | ( 60 ) |
| 79. 酸牛奶的营养怎样? .....            | ( 60 ) |
| 80. 奶粉、炼乳比鲜奶好吗? .....          | ( 61 ) |
| 81. 怎样防止在夏天牛奶变酸? .....         | ( 61 ) |
| 饮 料 .....                      | ( 62 ) |
| 82. 饮料一般有多少种? .....            | ( 62 ) |
| 83. 饮茶对健康有益吗? .....            | ( 62 ) |
| 84. 怎样喝茶才好呢? .....             | ( 63 ) |
| 85. 喝隔夜茶好吗? .....              | ( 63 ) |
| 86. 喝咖啡比喝茶好吗? .....            | ( 63 ) |
| 87. 饮酒要适量 .....                | ( 64 ) |
| 88. 酒含有什么成分? .....             | ( 64 ) |
| 89. 酒对人体健康有影响吗? .....          | ( 64 ) |
| 调 味 品 .....                    | ( 66 ) |
| 90. 什么是调味品? .....              | ( 66 ) |
| 91. 油 .....                    | ( 66 ) |
| 92. 油脂应怎样保存好? .....            | ( 67 ) |
| 93. 食盐 .....                   | ( 67 ) |
| 94. 食糖 .....                   | ( 68 ) |
| 95. 蜂蜜 .....                   | ( 68 ) |
| 96. 食醋 .....                   | ( 68 ) |
| 97. 酱油 .....                   | ( 68 ) |
| 98. 味精 .....                   | ( 69 ) |
| 平衡膳食 .....                     | ( 69 ) |
| 99. 什么样的膳食叫平衡膳食? .....         | ( 69 ) |
| 100. 平衡膳食有哪些要求? .....          | ( 70 ) |
| 101. 怎样安排好家中的一日三餐? .....       | ( 71 ) |

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 102. 为什么长期偏食、挑食不利于身体健康·····     | ( 72 ) |
| <b>第三章 孕妇营养</b> ·····           | ( 73 ) |
| 103. 孕妇为何需要营养? ·····            | ( 73 ) |
| 104. 妊娠期营养与胎儿的关系·····           | ( 74 ) |
| 105. 孕妇在妊娠期有哪些营养生理特点·····       | ( 74 ) |
| 106. 孕妇需要哪些营养素? ·····           | ( 75 ) |
| 107. 孕妇应注意哪些维生素的补充? ·····       | ( 78 ) |
| 108. 怎样合理安排孕妇的膳食? ·····         | ( 79 ) |
| 109. 妊娠期几种必需食物的介绍·····          | ( 81 ) |
| 110. 如何安排产妇在分娩时的膳食? ·····       | ( 82 ) |
| 111. 产褥期的膳食要求是怎样的? ·····        | ( 83 ) |
| <b>第四章 乳母营养</b> ·····           | ( 85 ) |
| 112. 乳母需要哪些营养素? 需要量是多少? ·····   | ( 85 ) |
| 113. 乳母的合理膳食·····               | ( 86 ) |
| 114. 乳母怎样保证乳汁的正常分泌? ·····       | ( 86 ) |
| <b>第五章 婴幼儿、学龄儿童、青少年营养</b> ····· | ( 88 ) |
| 婴儿期·····                        | ( 88 ) |
| 115. 婴儿期的生理解剖特点 ·····           | ( 88 ) |
| 116. 婴幼儿的消化特点有哪些? ·····         | ( 89 ) |
| 117. 婴幼儿需要哪些营养素? ·····          | ( 89 ) |
| 118. 婴儿何时添加食品? ·····            | ( 92 ) |
| 119. 添加食品时应注意的事项·····           | ( 93 ) |
| 120. 婴儿的最佳食品—母乳, 有何优越性? ·····   | ( 93 ) |
| 121. 母乳喂养应注意的事项·····            | ( 94 ) |
| 122. 婴儿何时断奶合适? ·····            | ( 95 ) |
| 123. 什么是混合喂养? ·····             | ( 96 ) |
| 124. 什么是人工喂养? ·····             | ( 96 ) |
| 125. 常用的乳类或代乳品有哪些? 如何配制? ·····  | ( 96 ) |
| 126. 人工喂养的要求·····               | ( 98 ) |
| 127. 婴儿的辅助食品·····               | ( 99 ) |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 128. 婴幼儿应保证哪些食品的供给? .....       | ( 101 ) |
| 129. 不要滥用鱼肝油 .....              | ( 101 ) |
| 幼儿期 .....                       | ( 102 ) |
| 130. 幼儿期的生理解剖特点 .....           | ( 102 ) |
| 131. 怎样选择幼儿的零食? .....           | ( 102 ) |
| 132. 儿童偏食的害处 .....              | ( 103 ) |
| 133. 幼儿合理膳食的要求 .....            | ( 104 ) |
| 学龄前期 .....                      | ( 105 ) |
| 134. 学龄前期儿童的生理解剖特点 .....        | ( 105 ) |
| 135. 幼儿及学龄前儿童的合理营养和膳食 .....     | ( 106 ) |
| 136. 如何衡量膳食的合理和平衡膳食? .....      | ( 106 ) |
| 137. 食品的加工制作方法要适应小儿的咀嚼能力 .....  | ( 109 ) |
| 138. 小儿一天膳食中应含各类食物的数量 .....     | ( 109 ) |
| 139. 最易引起缺乏的营养素有哪些? 如何解决? ..... | ( 110 ) |
| 140. 要注意提高小儿食欲 .....            | ( 111 ) |
| 学龄期 .....                       | ( 113 ) |
| 141. 学龄期儿童的生理解剖特点 .....         | ( 113 ) |
| 142. 学龄儿童的膳食要求 .....            | ( 113 ) |
| 143. 附: 各年龄段一日食谱举例 .....        | ( 115 ) |
| 青春期 .....                       | ( 118 ) |
| 144. 青春期青少年的生理解剖特点 .....        | ( 118 ) |
| 145. 青春期青少年的膳食要求 .....          | ( 119 ) |
| <b>第六章 中老年人营养</b> .....         | ( 121 ) |
| 146. 中老年人的生理特点 .....            | ( 121 ) |
| 147. 中老年人对热量供给有哪些要求? .....      | ( 122 ) |
| 148. 中老年人对蛋白质的需要有哪些特点? .....    | ( 123 ) |
| 149. 中老年人膳食中的脂肪应如何供给? .....     | ( 123 ) |
| 150. 为什么中老年人膳食中的维生素供给要充足? ..... | ( 124 ) |
| 151. 中老年人应如何预防缺钙? .....         | ( 126 ) |
| 152. 中老年人要不要注意微量元素的供给? .....    | ( 127 ) |

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| 153. 中老年人的合理膳食·····                         | ( 129 ) |
| 154. 高血脂症能通过合理的膳食加以控制吗? 哪些食物具有降血脂的功效? ····· | ( 133 ) |
| <b>第七章 疾病时期的营养</b> ·····                    | ( 138 ) |
| 155. 发烧时期的饮食如何安排? ·····                     | ( 139 ) |
| 156. 肺结核病人吃些什么好? ·····                      | ( 141 ) |
| 157. 贫血病人的饮食调配法·····                        | ( 143 ) |
| 158. 多吃纤维素能解除便秘吗? ·····                     | ( 147 ) |
| 159. 消化性溃疡病人的饮食选择·····                      | ( 152 ) |
| 160. 溃疡出血期的病人能否吃东西? ·····                   | ( 153 ) |
| 161. 为什么主张溃疡病人喝牛奶呢? ·····                   | ( 153 ) |
| 162. 肝炎病人的蛋白质食物是否吃的越多越好? ·····              | ( 156 ) |
| 163. 肝炎病人多吃葡萄糖好吗? ·····                     | ( 157 ) |
| 164. 安排肝炎病人的饮食应注意什么? ·····                  | ( 157 ) |
| 165. 肝硬化病人的饮食如何调节? ·····                    | ( 159 ) |
| 166. 胆道疾病患者不宜多吃油脂·····                      | ( 161 ) |
| 167. 暴饮暴食会发生急性胰腺炎吗? ·····                   | ( 164 ) |
| 168. 急性肾脏病人需高蛋白饮食吗? ·····                   | ( 166 ) |
| 169. 冠心病的饮食防治原则·····                        | ( 171 ) |
| 170. 冠心病病人如何控制饮食? 应供给多少热量合适? ·····          | ( 172 ) |
| 171. 高血压病人应掌握的饮食原则·····                     | ( 176 ) |
| 172. 糖尿病患者的饮食有何特殊性·····                     | ( 178 ) |
| 173. 糖尿病人的主食是不是吃的越少越好呢? ·····               | ( 179 ) |
| 174. 糖尿病人在限制饮食后感到饥饿时怎么办? ·····              | ( 180 ) |
| 175. 如何制定糖尿病人的食谱? ·····                     | ( 181 ) |
| 176. 食品交换份计算方法是怎样的? ·····                   | ( 182 ) |
| 177. 糖尿病人发生低血糖后怎样处理呢? ·····                 | ( 184 ) |
| 178. 肥胖病人能否通过调整饮食来减肥呢? ·····                | ( 185 ) |
| 179. 患了甲亢时饮食如何安排? ·····                     | ( 188 ) |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 180. 什么是高蛋白高热能饮食? .....        | ( 188 ) |
| 181. 痛风病人要不要饮食配合呢? .....       | ( 190 ) |
| 182. 痛风病人的膳食治疗 .....           | ( 191 ) |
| 183. 婴儿发生腹泻如何喂养? .....         | ( 194 ) |
| 184. 麻疹患儿的饮食 .....             | ( 195 ) |
| 185. 小儿肾病综合征的饮食 .....          | ( 197 ) |
| 186. 小儿慢性肾炎的形成和膳食要求 .....      | ( 199 ) |
| 187. 小儿糖尿病的饮食要求 .....          | ( 200 ) |
| <b>第八章 饮食卫生</b> .....          | ( 205 ) |
| 饮食卫生 .....                     | ( 205 ) |
| 188. 注意饮食卫生, 预防癌从口入 .....      | ( 205 ) |
| 189. 使用冰箱要注意卫生问题 .....         | ( 208 ) |
| 190. 为什么生吃瓜果蔬菜要洗净消毒? .....     | ( 208 ) |
| 191. 为什么生熟食品要分开? .....         | ( 209 ) |
| 192. 勿食腐烂变质的蔬菜 .....           | ( 209 ) |
| 193. 吃水果时要不要削皮? .....          | ( 209 ) |
| 194. 蔬菜的下脚料是宝 .....            | ( 210 ) |
| 195. 如何清除食物中的黄曲霉毒素 .....       | ( 211 ) |
| 196. 维生素C药片能不能代替水果、蔬菜? .....   | ( 212 ) |
| 197. 在家庭里提倡分餐制好处多 .....        | ( 213 ) |
| 198. 生吃鸡蛋好吗? .....             | ( 214 ) |
| 199. 不新鲜的鸡蛋能吃吗? .....          | ( 214 ) |
| 200. 切莫食用发霉的粮油食品 .....         | ( 215 ) |
| 201. 为什么不能用废旧报纸包装食品? .....     | ( 215 ) |
| 202. 谈谈味精的卫生问题 .....           | ( 216 ) |
| 食品保藏 .....                     | ( 217 ) |
| 203. 低温保藏食品的原理及需要注意的卫生问题 ..... | ( 217 ) |
| 204. 高温灭菌保藏食品的方法有哪些? .....     | ( 217 ) |
| 205. 盐腌、糖渍食品时应注意哪些问题? .....    | ( 218 ) |
| 206. 怎样防止植物油出现“哈喇味”? .....     | ( 218 ) |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 食品选择 .....                      | ( 219 ) |
| 207. 怎样选择肉类食品? .....            | ( 219 ) |
| 208. 怎样选择鱼类? .....              | ( 219 ) |
| 209. 什么样的鸡蛋新鲜? .....            | ( 220 ) |
| 210. 蔬菜、水果的质量如何鉴别? .....        | ( 220 ) |
| 211. 食物鉴定标准 .....               | ( 221 ) |
| 食物中毒 .....                      | ( 223 ) |
| 212. 食物中毒是怎么回事? .....           | ( 223 ) |
| 213. 如何预防扁豆中毒? .....            | ( 224 ) |
| 214. 发芽的土豆还能吃吗? .....           | ( 224 ) |
| 215. 谨防霉变甘蔗中毒 .....             | ( 225 ) |
| 216. 怎样预防毒蘑菇中毒? .....           | ( 225 ) |
| 217. 煮豆浆的学问 .....               | ( 226 ) |
| 218. 如何预防河豚鱼中毒? .....           | ( 226 ) |
| 219. 荔枝不宜多吃, 为什么? .....         | ( 227 ) |
| 220. 新鲜的黄花菜能吃吗? .....           | ( 228 ) |
| 221. 吃菠萝时为什么要先用食盐水浸泡一下? .....   | ( 228 ) |
| 222. 食用生番茄要注意些什么? .....         | ( 229 ) |
| 223. 为什么不能用铁制容器长时间盛放酸性食品? ..... | ( 229 ) |
| 224. 微波炉加工食品好不好? .....          | ( 230 ) |
| 225. 塑料食具有害吗? 怎样使用才安全? .....    | ( 231 ) |
| 226. 如何选购食品罐头? .....            | ( 232 ) |
| 227. 用铁锅炒菜好不好? .....            | ( 232 ) |
| 228. 使用铝器皿会不会中毒? .....          | ( 233 ) |
| 229. 铜制餐具是否有毒性? .....           | ( 234 ) |
| 230. 用锡壶盛酒好不好? .....            | ( 235 ) |
| 231. 使用瓷器、搪瓷、陶器要注意什么? .....     | ( 235 ) |
| 食物的烹调与营养 .....                  | ( 236 ) |
| 232. 什么叫烹调? .....               | ( 236 ) |
| 233. 烹调的作用有哪些? .....            | ( 236 ) |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 234. 面食在制作过程中营养素会受到哪些影响? ..... | ( 236 ) |
| 235. 淘米、煮饭时应如何保持营养素? .....     | ( 238 ) |
| 236. 营养的简单计算方法 .....           | ( 239 ) |
| 237. 几种常用衡量、几种常用食物的衡量 .....    | ( 241 ) |
| 附录1 营养素功用简明表 .....             | ( 242 ) |
| 附录2 推荐的每日膳食中营养素供给量 .....       | ( 249 ) |
| 附录3 营养成分表 .....                | ( 253 ) |

## 第一章

# 食物与营养素

营养状况的好坏主要看每个人能否根据自己的年龄、性别、身高、体重以及活动量，来选择各种数量、质量不同的食物。因此了解各种食物含有哪些营养素，各种营养素对人体的主要功能、每日每人的正常需要量、食入量过多与不足对人体的危害等，都需要有充分的认识。

有些人往往认为山珍海味的营养最丰富，其实不然，例如燕窝、鱼翅之类的名贵食物，除具有特殊的鲜美味道外，并不含有特殊价值的营养素；而一些常常不被人重视，价格又低廉的食物，如大豆类、粗粮、新鲜青菜等却含有较多的重要营养素。

由于食物选择不当，饮食内容安排往往出现营养不平衡。在我国人民的饮食中常常是以含碳水化合物较多的粮食为主，而忽视足够量的蛋白质食物。近些年来我国中老年人群中患有糖尿病，心血管病者日益增多，这与饮食中摄入过