

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

健康是怎样

吃出来的

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

为了维持生命和身体健康，满足日常发育和劳动的需要，人体必须通过消化吸收，从食物中摄取必要的营养物质，通常称它为营养素。

长寿100岁

健康是怎样
吃出来的

健康
方案

内蒙古人民出版社



健康是怎样

吃出来的

王长利 著



王长利 著

王长利 著

王长利 著

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

健康是怎样

吃出来的

李元秀◎编著



长寿100岁
健康是怎样
吃出来的
健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

为了维持生命和身体健康，满足日常发育和劳动的需要，人体必须通过消化吸收，从食物中摄取必要的营养物质，通常称它为营养素。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康是怎样吃出来的/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 健… II. 李… III. ①食品营养②饮食卫生

IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081670 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

“民以食为天”，在整个生命过程中，营养是维持生命的基本物质，膳食营养与健康息息相关，人的生命就如同一棵小树，它需要人们不断地施肥、浇水才能够茁壮成长。在当今社会是一个经济快速发展的时代，人们的生活水平越来越高，吃的种类也越来越丰富，人们对饮食的要求不再停留在吃饱肚子这么简单的问题上了，而是渴望通过合理的选择食物来满足机体的各种营养需要和各种口味的需求，从而来让自己获得一个健康的身体。对于生活在大都市中的人们来说，看似简单的一日三餐却难以合理安排，尤其是在节假日中，生活规律被打乱，正常的一日三餐受到影响。而有关专家指出，如何科学饮食，搭配好一日三餐，对每个人的身体健康至关重要。

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。”面对五花八门、品种繁多的各色食物，究竟应该怎么吃？本书将给出一个完美的答案。本书内容涉及饮食养生的种种学问，常用食物的营养功效达到维护健康的目的。本书帮您从吃的学问中，吃出真正的健康来，相信您也一定会成为“吃”的专家！

本书是一本系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面，面向家庭普及健康营养科学知识，体例新颖、简单实用，集知识

性、可读性、实用性于一体,有助于人们建立营养科学意识,提高生活质量。以丰富的内容、翔实的资料以及大量精致美观的图片,系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面,面向家庭普及健康营养科学知识,体列新颖、简单实用、集知识性、可读性、实用性于一体,有助于人们建立自我保健意识,并提高生活的质量。在编写本书的过程中参阅了部分资料和书籍,在此向作者表示谢意,也希望广大读者朋友能提供宝贵的意见,以丰富我们的健康理念,更好地为读者朋友服务。

编 者

2009.6



目 录

第一章 人体所需营养素及其功能

生命的基础——蛋白质	1	必须脂肪酸	26
蛋白质的化学组成	1	鱼油中的 EPA 和 DHA	27
蛋白质的分类	2	脂肪营养价值的评定	28
蛋白质的生理功能	2	能量供给者——碳水化合物	28
蛋白质的互补作用	3	碳水化合物	28
蛋白质	4	碳水化合物的生理功能	29
脂肪	6	碳水化合物的供给量和食物来源	29
糖类	7	不可缺少的微量物质——矿物质和微量	
维生素	8	元素	30
矿物质	14	矿物质和微量元素	30
水	23	矿物质和微量元素的生理功能	30
人体的能量需要	24		30
能量	24	钙的生理功能	31
能量的需要量	24	钙的吸收和利用	31
能量的供给	25	钙的供给量	31
能量的食物来源	25	钙的食物来源	31
美味的来源——脂肪	26		
脂肪酸	26		



第二章 如何搭配食物更营养

合理搭配食物	33	越吃越开心的水果	63
营养	33	香蕉对健康	63
营养素	33	预防感冒的水果	64
合理营养	33	预防感冒的蔬菜	65
营养食品的宣传及其他	34	如何选更健康的烹调油	66
食物结构	35	葱、蒜都是宝	68
科学安排膳食,实现营养平衡	36	营养冬瓜	69
既保持饮食习惯,又要提高营养质	37	豆制品,适量吃	71
肉、蛋、鱼与豆制品的比较	37	鸡蛋个小功效大	73
愿君“吃”出健康的体魄	38	玲珑圆润话蘑菇	74
素食与人体健康	39	粗中有细才有营养	76
长期素食有损无益	40	果蔬搭配更健康	78
人类饮食的五个趋势	41	荤素的营养搭配	79
科学家心目中的 21 世纪食品	42	细嚼慢咽助消化	82
多吃糙米保心脏	43	食物冷热搭配有讲究	84
不吃主食能减肥吗	44	了解不可同食的食物	86
食疗谷物大阅兵	46	浓淡总相宜	88
素食主义也有危害	48	健康饮食一色彩搭配很重要	90
肉食健康新吃法	50	一日三餐的健康吃法	92
牛肉炖萝卜,排毒又除脂	52	规律进食健康多	94
鸡肉种类多,营养大不同	54	注意烹饪细节,吃的更营养	95
熬鸡汤讲究多	56	哪些蔬菜适合生吃	97
常食驴肉健康多	57	烧烤有害健康	99
水产品多抗癌	59	碳酸饮料少喝为妙	100
豆子的功能	61	哪些人应远离咖啡	102
		苦味菜治病有奇效	104



一吃肉不加蒜,营养减一半	106	致癌食物黑名单	114
如何吃更安全	107	防癌食物	114
饮食安全要遵守三大纪律	109	食物的致癌物可以消除	115
食品安全有八项注意	110	卫生习惯不安全	115
节日饮食安全五提倡	110	餐具暗藏杀手	116
旅行饮食安全四项原则	111	热食物怕穿塑料外衣	116
为什么会引起孩子消化不良呢?	112	洋快餐有不卫生隐患	117
苏丹红一号	112	蔬菜中的毒物	117
传统食品能致癌	113	预防食物中毒	118

第三章 饮食与健康

健康是吃出来的	120	人能吃出饮食综合症	131
烹调方法有学问	120	健康是喝出来的	132
吃饭也讲究方法	121	喝茶、咖啡有讲究	132
吃出来的病越来越多	122	选择合适的时间	133
饮食过成危害大	123	咖啡最好在早餐及午餐后喝	133
瓜子吃多了会得瓜子病	124	特殊人群不宜多饮茶和咖啡	133
“歪瓜裂枣”引发疾病	124	某些疾病患者不宜饮茶和咖啡	134
偏食挑食导致近视眼	125	每天喝茶别超过 5 克	135
贪吃荔枝贵妃难笑	125	果汁也要换着喝	136
贪吃冷饮得冰棒脸	126	橙汁排名不高	136
吃得太甜太咸都毁头发	127	常饮用多种果汁	136
冰饮料喝多易中暑	127	熬夜后选喝五种果蔬汁	136
蔬菜去农药的办法	128	鲜奶用微波炉加热合适吗	137
食野菜要当心	129	喝酸奶的四个要诀	139
羊肉加竹笋等于中毒	129	补水三妙方	139
吃卷心菜要切开泡	130	六曲陈皮饮	141
儿童孤独症是吃出来的	130		



速溶饮品暗藏危机·····	142	猪肠清理肠胃有一手·····	163
氢化植物油·····	143	猪肝补肝,养血明目·····	164
反式脂肪酸有四大危害·····	143	坐月子少不得麻油腰花·····	164
解酒误区——浓茶解酒·····	144	鸡肉是健康食品·····	166
如何吃肉更健康·····	144	不同的鸡补养不同·····	167
肉类对人体健康的重要性·····	145	乌骨鸡补养价值高·····	167
肉类应与蔬菜搭配食用·····	146	炖制鸡汤有学问·····	169
牛肉营养价值高·····	146	鸡内脏入菜入药两相宜·····	169
不是庖丁也“解牛”·····	146	鸭子利水功效大·····	171
黄牛肉最受欢迎·····	147	羊肉补养可去弱·····	172
选对牛肉选对味·····	148	羊内脏的药用价值高·····	174
腓力为肉中贵族·····	148	兔肉低脂味道鲜·····	175
牛肉清汤现原味·····	149	鱼,带来如水的健康·····	175
生姜牛肉汤,小兵立大功·····	150	七种有抗癌作用的水生食品·····	177
百合炒牛肉百年好合·····	151	河豚味美要慎吃·····	178
肩腹肉与胸腰腹肉各有千秋·····	151	不要生食淡水鱼·····	179
牛腿炖萝卜去油脂·····	152	死鱈鱼、死甲鱼不能食用·····	179
牛腱炖海带、鲜藕养颜美容·····	153	食蟹有四忌·····	180
牛腱子的几种吃法·····	153	水能载舟,亦能覆舟·····	180
多用途的牛颈肉·····	154		
屈指细数牛内脏·····	155		
牛内脏不是人人都能吃·····	155		
牛内脏的烹制方法·····	156		
食用率最高的肉——猪肉·····	158		
猪肉比牛肉受欢迎·····	158		
挑好猪肉有门道·····	159		
五花肉白切最上味·····	160		
蒸煮熏卤猪头肉·····	160		
猪蹄大块大块吃·····	161		
猪肚补虚损,健脾胃·····	162		



第一章 人体所需营养素及其功能

为了维持生命和身体健康，满足生长发育和劳动的需要，人体必须通过消化吸收，从食物中摄取必要的营养物质，通常称它为营养素。

人体所需要的营养素，归纳起来可分为六大类：即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水。它们在人体的生理功能为：构成人体细胞和组织、器官，供给人体生长发育、组织更新所需要的材料；供给人体生理活动、社会劳动所需的能量，维持体温；维持和调节人体器官的生理功能和代谢反应，使人体各部分工作保持正常运行。

我们需要了解各种营养素的生理作用和保健功能，也需要了解各种食物的性味、所含的营养素以及它们在医疗保健方面的作用，再通过科学的饮食结构，就会促进人体发育更加健壮，这就是我们要了解营养素基本知识的主要目的。

生命的基础——蛋白质

在人体各个器官、组织和体液内，蛋白质都是必不可少的成分。成年人体重的16.3%是蛋白质。蛋白质是生命的物质基础。如果蛋白质长时间地摄入不足，正常代谢和生长发育便会无法进行，轻者发生疾病，重者可能导致死亡。

➔ 蛋白质的化学组成

蛋白质主要是由碳、氢、氧、氮4种元素组成的。蛋白质元素组成的最大特点是含有氮，有些蛋白质还含有硫、磷、铁等其他元素。上述这些元素按一定结构组成氨基酸，氨基酸是蛋白质的组成单位。自然界中的氨基酸有20多种，这20多种氨基酸以不同数目和不同顺序连接构成种类繁多、千差万别的蛋白质，这些蛋白质拥有各自不同的生理功能。蛋白质的分子大小可相差几千倍，但它们含氮的百分率相当恒定，各种蛋白质每100克中的含氮量都约是16克。这样，我们要测定某一种食物的蛋白质含量便可以首先测定其含氮量，再乘以6.25（ $100 \div 16 = 6.25$ ）即可得出该食物的蛋白质含量。





食物中的蛋白质必须经过肠胃道消化，分解成氨基酸才能被人体吸收利用，人体对蛋白质的需要实际上就是对氨基酸的需要。吸收后的氨基酸只有在数量和种类上都能满足人体需要，人体才能利用它们合成自身的蛋白质。在营养学上将氨基酸分为必需氨基酸和非必需氨基酸两类。必需氨基酸指的是人体自身不能合成或合成速度不能满足人体需要，因而必须从食物中摄取的氨基酸。对成人来说，这类氨基酸有8种，包括赖氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸和苯丙氨酸。对婴儿来说，组氨酸也是必需氨基酸。

非必需氨基酸并不是说人体不需要这类氨基酸，而是说人体可以自身合成或由其他氨基酸转化而得到，不一定非从食物中直接摄取不可。这类氨基酸包括谷氨酸、丙氨酸、精氨酸、甘氨酸、天门冬氨酸、胱氨酸、脯氨酸、丝氨酸和酪氨酸等。有些非必需氨基酸（如胱氨酸和酪氨酸）如果供给充裕，还可以减少人体对必需氨基酸中蛋氨酸和苯丙氨酸的需要量。

➔ 蛋白质的分类

营养学上根据食物蛋白质所含氨基酸的种类和数量将食物蛋白质分为三类。

(1) 完全蛋白质：这是一类优质蛋白质。它们所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，彼此比例适当。这类蛋白质不但可以维持人体健康，还可以促进生长发育。奶、蛋、鱼、肉中的蛋白质都属于完全蛋白质。

(2) 半完全蛋白质：这类蛋白质所含氨基酸虽然种类齐全，但其中某些氨基酸的数量不能满足人体的需要。它们虽然可以维持生命，但不能促进生长发育。例如，小麦中的麦胶蛋白便是半完全蛋白质，含赖氨酸很少。食物中所含与人体所需相比有差距的某一种或某几种氨基酸叫做限制氨基酸。谷类蛋白质中赖氨酸含量大多较少，所以，它们的限制氨基酸是赖氨酸。

(3) 不完全蛋白质：这类蛋白质不能提供人体所需的全部必需氨基酸，单纯靠它们既不能促进生长发育，也不能维持生命活动。例如，肉皮中的胶原蛋白便是不完全蛋白质。

➔ 蛋白质的生理功能

蛋白质在体内的多种生理功能可归纳为三方面。

(1) 构成和修补人体组织：蛋白质是构成细胞、组织和器官的主要材料。婴幼儿、儿童和青少年的生长发育都离不开蛋白质。成年人身体组织的更新也



需要蛋白质，例如，小肠黏膜细胞每 1~2 天即更新一次，血液红细胞每 120 天更新一次，头发和指甲也在不断地新陈代谢，这些生理过程均需要一定量的蛋白质。身体受伤后的修复也需要依靠蛋白质来补充。

(2) 调节身体功能：在体内新陈代谢过程中起催化作用的酶，调节生长、代谢的各种激素以及有免疫功能的抗体都是由蛋白质构成的。此外，蛋白质对维持体内酸碱平衡和水分的正常分布也有着重要作用。

(3) 供给能量：虽然蛋白质的主要功能不是供给能量，但当食物中蛋白质的氨基酸组成和比例不符合人体的需要，或摄入蛋白质过多，超过身体的需要时，多余的食物蛋白质就会氧化分解放出热能。此外，在正常代谢过程中，陈旧破损的组织和细胞中的蛋白质也会分解释放出能量。每克蛋白质可产生 16.7 千焦耳（4 千卡）热能。

➔ 蛋白质的互补作用

植物性蛋白质中各种氨基酸的含量和组成比例与人体的需要相比总有些不足。由于各种植物性蛋白质的氨基酸含量和组成各不相同，因而可以通过不同植物性食物的互相搭配，取长补短，来使其接近人体需要。这种食物搭配的效果叫做蛋白质的互补作用。在实际生活中我们也常将多种食物混合食用，这样做不仅可以调整口感，而且十分符合营养科学的原则。例如，谷类食物中蛋白质内赖氨酸含量不足，蛋氨酸含量较高，而豆类食物的蛋白质恰好相反，混合食用时两者的不足都可以得到补偿。

蛋白质的供给量和来源

(1) 蛋白质的供给量：蛋白质的供给量与膳食中蛋白质的质量有关。如果蛋白质主要来自奶、蛋等食品，则成年人不分男女均为每日每公斤体重 0.75 克。中国膳食以植物性食物为主，蛋白质质量较差，供给量需要定为每日每公斤体重 1.0~1.2 克。蛋白质供给量也可用占摄入总能量的百分之多少来表示。在能量摄入得到满足的情况下，由蛋白质提供的能量应占成年人摄入总能量的 10%~12%，生长发育中的青少年则应占 14%。

(2) 蛋白质的来源：膳食中蛋白质的来源不外乎是植物性食物和动物性食物。

动物性食物蛋白质含量高、质量好，如奶、蛋、鱼、瘦肉等。

植物性食物主要是谷类和豆类。大豆中含有丰富的优质蛋白质。谷类是我们的主食，蛋白质含量居中（约 10%），是我国居民膳食蛋白质的主要来源。蔬菜水果中蛋白质含量很少，在蛋白质营养中作用很小。



蛋白质

蛋白质是构建人体的主要成分之一，是人的生命基础，它能使新生的细胞替代老化衰亡的细胞，周而复始，永不停息。它不仅组成人体的大脑、心脏，还包括人体的肌肉、皮肤、毛发、血液等在内的所有组织。人体内产生的各种酶、抗体和激素也来源于蛋白质，它还能为人提供能量。

1. 蛋白质的类别

蛋白质根据它们所含氨基酸的种类和分量不同，可分为完全蛋白质和不完全蛋白质两大类。完全蛋白质含有全部主要氨基酸，大多来源于动物性食品（大豆中的蛋白质也是完全蛋白质）。不完全蛋白质是指蛋白质里缺乏某种氨基酸，或者分量不够维持健康和人体正常发育的需要，如植物性食物中的玉米类蛋白质等。

蛋白质还有单纯蛋白质和结合蛋白质的区别。单纯蛋白质包括白蛋白、球蛋白类（广泛存在于血浆、乳类、豆类、蛋类中）、谷蛋白、醇溶谷蛋白类（存在于谷类、豆类、种子中，是重要的植物蛋白）、鱼精蛋白、组蛋白类（与核酸结合而成核蛋白，是动物细胞核中的主要成分）、硬蛋白类（广泛存在于骨、肌腱、韧带、毛发、皮肤等组织中）。

结合蛋白质包括核蛋白（是构成细胞核和病毒的主要成分）、色蛋白（存在于血红蛋白、肌红蛋白、黄酶、细胞色素氧化酶中）、糖蛋白（存在于骨、肌腱、黏液中，此类蛋白质有黏合与保护作用）、脂蛋白（主要存在于血浆、细胞膜中）、磷蛋白（存在于乳类、卵黄、脑组织中）。

2. 蛋白质的生理功能

蛋白质分布在身体每一个细胞中。从整体角度看，蛋白质具有以下生理功能：

- ①构成新组织、新细胞。
- ②修补机体组织：身体各部分组织均在不断地消耗与破坏，需要蛋白质随时修补。
- ③供给热量。
- ④合成酶与激素。
- ⑤增强抵抗力：身体用来抵抗传染病源的抗体，是血液中球蛋白的一部分。
- ⑥调节渗透压力。
- ⑦维持血液的正常酸碱度。



总之，蛋白质参与构成人体，调节各种生理活动，完成运动，运输气体，执行生长、繁殖、遗传以及防御等一系列重要的生理功能。

各种组织细胞所含的蛋白质，其性质不同，各具特殊功能。如肌肉蛋白质具有伸缩性及保持液体的能力，使含有 75% 以上水分的肌肉具有相当的硬度；上皮组织蛋白质坚硬且不溶解，起到了保护身体外表的功能；血管壁蛋白质具有弹性，对保持正常血压甚为重要。

3. 牛磺酸的医疗保健作用

牛磺酸缺乏会影响到生长、视力、心脏和脑的功能：动物试验表明，如果牛磺酸缺乏，小鼠会发生生长不良与存活率降低，猴会发生眼底视网膜功能紊乱与生长迟缓，猫也会发生眼底视网膜病变，以及出现小脑发育不良与心脏病变。若用含硫的氨基酸，如蛋氨酸与胱氨酸或半胱氨酸补充，并不能防止这些病变发生。而用大量牛磺酸补充，可以防止这些现象发生。最近研究发现，婴幼儿如果缺乏牛磺酸，也会发生视网膜功能紊乱与生长、智力发育迟缓。长期的全静脉营养输液的病人，若输液中没有牛磺酸会使病人的视网膜图发生变化。只有用大剂量牛磺酸补充，才能纠正这一变化。细菌感染的病人，由于细菌的大量繁殖，消耗了体内牛磺酸，造成牛磺酸缺乏，也会发生眼底视网膜电流图的改变，在补充牛磺酸后，眼底病变会好转。

牛磺酸缺乏会影响脂肪代谢：牛磺酸与胆酸结合形成胆盐，缺乏牛磺酸会影响胆盐含量，使脂肪的吸收发生紊乱。人奶中含牛磺酸量为 25 微摩尔/升，而牛奶中牛磺酸含量仅为 1 微摩尔/升，婴儿若不用母乳喂养，而用缺乏牛磺酸的牛奶或奶粉配方喂养，可使婴儿因缺乏牛磺酸而发生生长及智力发育迟缓。

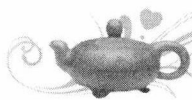
牛磺酸有保肝作用：适量的牛磺酸能保护肝脏免受自由基的损伤，但过量的牛磺酸反而有害。

4. 精氨酸的医疗保健作用

精氨酸也属于条件性必需氨基酸，主要功用有：

维持氮平衡：精氨酸是一双基氨基酸，在人体发育不成熟或严重应激情况下（如发生疾病或受伤），如果缺乏了精氨酸，便不能维持正氮平衡与正常的生理功能，导致血氨增高甚至昏迷。动物试验证明，大鼠受伤（甚至轻伤）以后，如膳食中的精氨酸少于 0.05%，大鼠便不能维持氮平衡与正常生长，如这时补充 1% 的精氨酸，对受伤大鼠的恢复便较好。

维持正常生长、发育：婴儿如果先天性缺乏尿素循环的某些酶，对精氨酸也是必须要的。如果缺乏精氨酸，会影响生长发育。



调节免疫功能，促进伤口愈合：精氨酸可促进胶原组织的合成，能修复伤口。伤口分泌液中精氨酸酶的升高，表明在伤口附近精氨酸的需要大量增加。精氨酸还能通过一种最近才阐明的酶反应，形成氧化亚氮（NO）来活化巨噬细胞、中性粒细胞。由于精氨酸还是形成氧化亚氮的前体，NO可在内皮细胞合成松弛因子，因此它可促进伤口周围的微循环，使伤口早日痊愈。

5. 谷氨酰胺的医疗保健作用

谷氨酰胺在人体内含量最丰富，具有特殊的营养作用和生理效应，对肠黏膜具有良好的保护作用，维持肠道功能，是肠黏膜细胞的主要能源物质，为核酸、核苷酸、氨基酸和蛋白质的重要前体，参与合成代谢，提高机体的免疫功能；调节体内酸碱平衡以及提高机体对应激的适应能力。

谷氨酰胺可用于胃溃疡和十二指肠溃疡。



脂肪

脂肪，包括油类和脂类，它的主要作用是供给人体能量，脂肪产生的热量是蛋白质或者糖类产生热量的2倍还多，这些热量能使人进行日常的活动，如果没有这些基本能量，人就无法进行活动。构成人体的脂肪还能调节体温，保护内脏，滋润皮肤。另外脂肪还可以溶解只能溶于脂类的维生素，以利于人体的吸收利用。

1. 胆固醇的生理功能

胆固醇主要存在于动物性脂肪里，也可单独存在。主要生理功能有：

①胆固醇是构成人体细胞生物膜的重要原料。人体内营养物质的吸收和废物的排出，物效应的产生，信息的传递，免疫反应的引起，都与细胞生物膜有关。

②胆固醇是胆汁酸的主要成分，胆汁酸又是胆汁的主要成分，而胆汁是消化、吸收脂类的主要消化液之一。

③如果缺乏胆固醇，性激素、肾上腺皮质激素和维生素D₃的合成就会有障碍。

2. 磷脂的重要生理功能

①磷脂是脂肪在肝脏合成脂蛋白的重要原料，缺乏磷脂时脂肪转化成脂蛋白受阻，使脂肪在肝脏堆积，形成脂肪肝，严重时发展到肝硬化。如果卵磷脂充足，肝脏中脂肪不会增加，所以卵磷脂是消除脂肪肝的有效方法。为了防治脂肪肝和肝硬化，应经常选用含卵磷脂、胆碱、蛋氨酸丰富的食物，显然是有益的。



②磷脂有助于大脑和神经系统的健康。卵磷脂中的胆碱与脑组织中的乙酸结合，生成乙酰胆碱，对大脑有兴奋作用，是增进思维、加强记忆力的重要补脑物质。从婴儿起就应注意适当给以母乳、肝泥、蛋白、豆浆等含卵磷脂、胆碱丰富的食物，对婴儿聪明强智是十分必要的。

③磷脂是细胞线粒体结构的组成成分，必需脂肪酸缺乏，可造成线粒体结构发生变化，从而而导致代谢发生严重紊乱，所以提供充足的必需脂肪酸、磷脂，饮食采用植物油，对保证磷脂的质量和功能是十分重要的。

3. ω -3 脂肪酸的医疗保健作用

ω -3 脂肪酸是指一些脂肪酸从其分子式的首端数起，第三个碳原子处有一共轭双键。

ω -3 脂肪酸目前已经发现的有亚麻酸（十八碳三烯酸）、EPA（二十碳五烯酸）、DHA（二十二碳六烯酸）。

经一系列研究， ω -3 脂肪酸的医疗保健作用，表现在以下几个方面：

- ①减少血小板的凝聚作用，增加抗血细胞凝集作用。
- ②在早期血管硬化时，能减少动脉内壁损伤面的血小板凝聚和血小板栓塞。
- ③能在血管的损伤面加强白细胞的作用，从而降低炎症反应。
- ④增加血浆的溶解纤维作用。
- ⑤减少儿茶酚胺对血管的紧张作用。
- ⑥能降低血液黏度与稍许降低血压。
- ⑦能使血液中的脂肪酸向着对人体健康有利的方向发展。
- ⑧延缓血管损伤部位血管硬化进程。

➡ 糖类

糖类也称碳水化合物，包括常见的葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉等。按照糖分子构造的繁简不同，可分为单糖、双糖和多糖。

单糖类不经消化液的作用就可以被人体直接吸收，如葡萄糖、果糖、半乳糖。

双糖类受消化酶及胃酸的影响，分解为单糖后方能被人体吸收。双糖类包括蔗糖、麦芽糖、乳糖。蔗糖在甘蔗和甜菜中含量较多，加工后制成白糖、红糖、砂糖；乳糖存在于动物与人的乳汁中；麦芽糖存在于发芽的种子中。

多糖类包括淀粉、糊精、糖原和纤维素。淀粉存在于谷类中，马铃薯、山药、胡萝卜中含量也较多。淀粉在加热后，受消化酶的作用，最后变为麦芽

