

健康饮食 知多少

食品营养科普问答

汪东风
主编

- 维生素C饮料能代替水果蔬菜?
- 高血压，冠心病的饮食原则是什么?
- 如何调整青少年饮食?
- 隔夜茶，隔夜饭能吃?
- 保健食品怎么吃?
- 营养都在汤里?
- 成年女性如何补铁?
- 如何看懂食品营养小标签NRV?
- 食品烹调如何脱敏?
- 怎样正确喝咖啡?



化学工业出版社

健康饮食 知多少

食品营养科普问答

汪东风 主编



化学工业出版社

·北京·

《健康饮食知多少——食品营养问答》是针对广大老百姓日益增长的对食品营养知识的需要，采用通俗易懂的语言编写的科普读物。本书以健康饮食、食品营养与健康为主题，从食品营养的基本知识、膳食营养与健康、饮食习惯与营养以及特定人群的食品营养等方面，以一问一答的方式就人们关心的问题进行了介绍。这对提高老百姓的健康饮食和食品营养知识水平，正确认识膳食对健康的重要性，改善不良饮食习惯等都有重要的参考作用。

本书适用于广大老百姓作为日常饮食的参考书使用，也可供食品营养、食品卫生专业技术人员参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食知多少：食品营养科普问答 / 汪东风主编. —北京：
化学工业出版社，2012.9
ISBN 978-7-122-15095-0

I. 健… II. 汪… III. 食品营养-问题解答 IV. R151.3-44

中国版本图书CIP数据核字(2012)第187996号

责任编辑：赵玉清
责任校对：宋 玮

文字编辑：张春娥
装帧设计：IS溢思视觉设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
850mm×1168mm 1/32 印张4 字数100千字
2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：20.00元

版权所有 违者必究

序言 FOREWORD

食品在人们生活中占有重要地位，民以食为天！一个好的食品应具有三个属性：安全性、营养性和享受性。也就是说一个食品不仅要好看好吃，老百姓喜爱；还要有营养性和安全性。随着人们生活水平和健康意识的提高，人们在关心食品口味的同时，亦对食品的营养和安全给予了极大关注。什么是酸性食物和碱性食物？吃粗粮比精粮营养全面吗？药膳是怎么回事，真可以吃出保健功能来？孕妇的饮食要注意什么？以上等等与健康饮食和食品营养等相关的问题老百姓都十分关心。

如何做到食品既可口营养，又安全健康？这涉及多方面的问题。除政府相关部门要加强监管和企业要加强诚信及科学加工外，提高消费者的健康饮食和食品营养等方面的知识也有极其重要的作用。因为通过相关健康饮食和食品营养等方面知识的普及推广，可提高老百姓正确选择食品的能力，从而抵制和避免一些食品厂家的造假与不合理加工等不良行为，同样通过相关食品知识的普及推广，可提高公众的科学饮食、健康饮食及食品营养保健的意识。

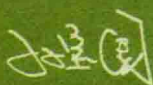
众所周知，我国大部分地区早已摆脱了食物匮乏的局面，进入可随意选购琳琅满目食品的年代。但是，由于缺乏科学饮食、健康饮食的意识，导致膳食不平衡而造成了某些疾病，如心血管病、糖尿病及肥胖等。因此，针对老百姓关心的食品问题，本书用通俗易懂的文字进行了评述解答，可极大地

序言 FOREWORD

满足老百姓的需要，促进百姓健康。

本书以营养与健康为主题，从食品营养的基本知识、膳食营养与健康、饮食习惯与营养和特定人群的营养等方面，以一问一答的方式就人们关心的问题进行了介绍。这对提高老百姓的食品营养知识水平，正确认识膳食对健康的重要性，改善不良饮食习惯等有重要的作用。

本书作者都是多年从事食品科学，尤其是食品营养方面的研究及教学的专家教授，他们广泛收集了老百姓在食品营养方面的问题，精心编写了这本小册子。我相信这本小册子的出版对提高我国公众的科学饮食、健康饮食意识和提高公众健康等，将有重要的作用。特此作序以兹鼓励。



2012年6月6日

前言 FOREWORD

人类的生长发育以及生命活动都需要多种营养，如水、碳水化合物、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等，如果哪类营养素不足或某种必需成分缺乏，人类的健康就会受到影响甚至可能得病。营养的重要性以及保健食品或营养强化食品的预防疾病和促进健康的功能，已被越来越多的科学研究所证实。科学合理的饮食及生活方式与预防癌症、心脏病、糖尿病、骨质疏松症及其他一些慢性疾病等都有关系。因此，随着人们生活水平和健康意识的提高，人们在关心食品口味的同时，也对食品营养和饮食方式等给予了极大的关注。如，什么是酸性食物和碱性食物？隔夜茶不能喝有没有道理？是不是隔夜菜也不能吃？什么是功能性食品？功能性食品与药品有什么区别等问题，已成为老百姓茶前饭后最为关心的话题。

为满足老百姓对健康饮食和食品营养知识了解的需求，提高公众的科学饮食、健康饮食意识，促进人们的身体健康，中国海洋大学食品科学与工程学院食品化学与营养研究室汪东风教授组织了相关专家和教授，广泛收集了大众最为关心的饮食方式和食品营养等方面的问题，用通俗易懂的文字编著了此科普读物。

本书以健康饮食、食品营养与健康为主题，由中国海洋大学汪东风教授、王玉明教授、徐玮教授，美国奥本大学汪曙晖博士和空军青岛航空医学鉴定训练中心左晋桐主任医师，分别从营养的基本

前 言 FOREWORD

知识、膳食营养与健康、饮食习惯与营养和特定人群的食品营养等方面，以一问一答的方式就人们关心的问题进行了解答。本书由汪东风教授修订统稿。

中国工程院院士、博士生导师、北京工商大学副校长孙宝国教授，百忙中对本书的编写进行了指导，并作序鼓励。中国海洋大学及化学工业出版社给予了大力支持；中国海洋大学文学院冷卫国教授进行了文字编辑。在此一并致以最真挚的谢意。

由于时间较紧，水平有限，难免有不妥之处，欢迎读者批评指正。

汪东风

2012年5月10日

目录

Contents

第一部分 营养基本常识问题

1. 标准体重如何计算? / 2
2. 居民膳食参考数值 (DRI) 是什么? 有何意义? / 3
3. 食品营养标签是什么? / 4
4. 食品营养标签中所列的营养素或能量值为“0”和“无”有何区别? / 6
5. 食品营养标签NRV是什么? 其如何制定? / 7
6. 为何有的小包装食品上没有营养标签? / 8
7. 食品营养标签上为什么要强制标示能量及4种核心营养素? / 9
8. 何为膳食宝塔? 为何新版的膳食宝塔中增加了饮水和运动? / 10
9. 每人每天供给多少膳食能量合适呢? / 12
10. 高蛋白的食物其营养价值就一定高吗? / 13
11. 蛋白质的营养价值有何区别? / 14
12. 为什么一日三餐最好都要摄入蛋白质? / 15
13. 反式脂肪酸是什么? 哪些食品中含量高? 有何危害? / 16
14. 饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸以及多不饱和脂肪酸是什么? 推荐的摄入比例为1:1:1, 是指食用油吗? / 17
15. 什么是必需脂肪酸? 其作用与来源如何? / 18
16. 营养及营养素的定义是什么, 为什么说“民以食为天”? / 19

目 录

contents

17. 什么是功能性食品？功能性食品与药品有什么区别？ / 20
18. 什么是“无公害食品”、“绿色食品”和“有机食品”？怎样鉴别它们？ / 21
19. 味精是什么？吃多了对身体有没有什么危害？ / 22
20. DHA对人体健康有何作用？哪类食品中DHA含量高？ / 23
21. 为什么要减少脂肪的摄入？ / 24
22. 野生黄花鱼和养殖黄花鱼价格悬殊，怎样鉴别？营养上又有什么差别？ / 25
23. 药膳是怎么回事？真能吃出保健功能来吗？ / 26
24. 药食同源是什么意思？既是食品又是药品的物品有哪些？ / 27
25. 如何区分“保健食品”和普通食品？ / 28
26. 市场上药食同源产品一般较贵，如何烹饪才能既可口又不失其功能？ / 29
27. 食物相克是怎么回事？哪些食物可能相克？ / 30
28. 人体必需的营养素有哪些？如果营养不均衡有哪些害处？ / 31
29. 什么是酸性食物和碱性食物？有科学依据吗？ / 32
30. 有人说白色肉比红色肉营养价值高，是这样吗？ / 33
31. 营养强化食品有什么意义？是不是厂家为了提高价格而有意为之？ / 34
32. 什么叫营养强化剂？在天然食品中还要加营养强化剂吗？ / 35

目 录

Contents

- 33. 什么叫抗营营养素? 食品中的抗营营养素有哪些? / 36
- 34. 人体的血糖是从食品中什么成分转化而来的? 正常的血糖值是多少? / 37

第二部分 膳食与营养

- 35. 能量摄入量计算中的参数“体重”是指当时的体重吗? 热卡是什么? / 39
- 36. 为什么要控制体重? / 40
- 37. 有人说高蛋白膳食可减肥, 这可行吗? / 41
- 38. 如何通过膳食预防高血压的发生? / 42
- 39. 菠菜等含草酸高的蔬菜如何食用? 与结石有关吗? / 43
- 40. 苹果醋风靡一时, 被宣称能够“排毒”、“美容”、“减肥”、“抗病毒”……那么, 苹果醋真的那么神奇吗? / 44
- 41. 最近非油炸食品较多, 有人说“非油炸”食品比同类型的油炸食品要好, 一定是这样的吗? / 45
- 42. 食物过敏是怎么回事? 应注意什么? / 46
- 43. 对于那些易过敏的食物烹调时如何脱过敏? / 47
- 44. 高血压与饮食有关吗? 得了高血压, 饮食要注意什么? / 48
- 45. 冠心病病人的饮食原则是什么? / 49
- 46. 脂溢性脱发与平时吃油脂多有关吗? / 50

目 录

Contents

第三部分 饮食习惯与营养

- 47. 没有专业营养知识的人如何选择合理膳食? / 52
- 48. 水果干与新鲜水果在营养上有何区别? 水果干可以取代新鲜水果吗? / 53
- 49. 炸完食物的剩油如果继续食用, 对身体有没有坏处? / 54
- 50. 过年过节亲人团聚, 此时饮食应注意什么? / 55
- 51. 海产品可以每天吃吗? / 56
- 52. 一日三餐的量应如何分配? / 57
- 53. 如果早晨经常不吃饭会有什么危害? 容易引发胆囊肿吗? / 58
- 54. 通过饮食来缓解压力或紧张的做法科学吗? / 59
- 55. 方便面食用方便可口, 常吃方便面是不是对身体不好? / 60
- 56. “营养都在汤里”这种说法对吗? / 61
- 57. 常说合理营养有益健康, 怎样才是合理营养? / 62
- 58. 痛风是与喝啤酒吃海鲜有关吗? 得了痛风后, 饮食要注意什么? / 63
- 59. 水果当饭真的能减肥吗? 这样减肥是不是对身体健康有影响? / 64
- 60. 大家都喜欢吃火锅, 怎样吃火锅才算科学健康? / 65
- 61. 人们常说的少吃盐多吃醋对身体好, 为什么? / 66
- 62. 维生素C饮料能替代水果、蔬菜吗? / 67

目 录

Contents

63. 一般人要避免摄入高胆固醇海产品吗？哪些食品中胆固醇含量高？ / 68
64. 鸡蛋生吃更有营养吗？如何科学地食用鸡蛋？ / 69
65. 人们常说“吃肉不加蒜，营养减一半”，这话有科学依据吗？ / 70
66. 咖啡喝多少以及什么时候喝才对人有好处？ / 71
67. 动物内脏在西方不受欢迎，为什么？ / 72
68. 空腹吃甜食好吗？甜食吃多了有哪些害处？ / 73
69. 酸奶、水果等什么时候吃比较好？ / 74
70. 有人说油炸类食品为垃圾食品，真是如此吗？ / 75
71. 红酒的营养价值主要体现在哪里？ / 76
72. 腌制类食品有特殊的风味，常吃好不好？ / 77
73. 路边麻辣烫方便可口，常吃好不好？ / 78
74. 啤酒中含有哪些营养成分？“啤酒肚”是怎么回事？ / 79
75. 中国老百姓喜食豆制类食品，大量食用豆制类食品的好处和坏处各有哪些？ / 80
76. “纯天然、多样化和少加工”的饮食习惯有益于人体健康。有道理吗？ / 81
77. 吃粗粮比精粮营养全面吗？ / 82
78. 哪些烹调习惯会减少较多的营养？ / 83
79. 血脂较高的人群，饮食上要注意什么？ / 84
80. 血糖较高的人群，饮食上要注意什么？ / 85

目录

Contents

81. 血压较高的人群，饮食上要注意什么？ / 86
82. 目前青少年的营养过剩与营养缺乏现象较严重，如何进行饮食调整？ / 87
83. 有人说红茶养胃，绿茶伤胃。那么对于胃不好的人来说喝红茶就有益于胃了？ / 88
84. 为什么晚上喝茶常不易入睡？ / 89
85. 正常人需要每天补充复合维生素制剂吗？ / 90
86. 食用零卡路里的食物或饮料是不是就不会发胖？ / 91
87. 如何选择较健康的零食呢？ / 92
88. 患糖尿病与多吃糖有关吗？患了糖尿病，饮食要注意什么？ / 93
89. 哪些食品有助于减肥或防范肥胖？ / 94
90. 素食者在营养搭配上需要注意什么？ / 95
91. 常说隔夜茶不能喝，有道理吗？是不是隔夜菜也不能吃？ / 96
92. 茶是不是越陈越好？茶有保质期吗？泡茶的水温以多少度为好？ / 97
93. 都说喝茶好，那么如何选购茶叶呢？ / 98
94. 民间有“喝粗老茶防治糖尿病”一说，有科学依据吗？ / 99

目 录

Contents

第四部分 特定人群的营养问题

95. “保健食品”真有说明书上所说的保健作用吗？购买保健食品时应注意什么？ / 101
96. 食物中钙和铁含量的高低是补钙和补铁类食品的唯一依据吗？补钙、补铁应注意什么？ / 102
97. 服药期间常禁忌的食物有哪些？ / 103
98. 婴幼儿奶粉为何要添加DHA和ARA，其含量越多越好吗？ / 104
99. 孕妇的饮食要注意什么？ / 105
100. 老年人在饮食营养上要注意什么？ / 106
101. 孩子在长身体，是不是只需多吃骨头汤就可以了？ / 107
102. 如何辨别身体是否存在钙等矿质元素缺少的问题呢？ / 108
103. 成年女性应如何补铁？ / 109
104. 患上胆结石或肾结石与饮食有关吗？患有结石后，在饮食上该如何注意？ / 110
105. 配方奶粉可以完全替代母乳哺乳吗？ / 111
106. 儿童喜欢喝碳酸类饮料，到底好不好？ / 112
107. 有人说常吃海参可提高免疫能力。海参真有这样的作用吗？哪些食品可提高人体的免疫能力呢？ / 113

1. 标准体重如何计算？

不同生理年龄的人群，标准体重的计算方法不同，这里所指的标准体重是指成人的标准体重。目前成人标准体重的计算方法主要有如下两种。

(1) 身高-体重指数 体重(kg) = 身高(cm) - 105, 该方法简便易行, 也比较适合于亚洲人的体形特征, 所以可作为简易的判定标准; 也有专家提出, 利用以下公式进行计算: [身高(cm) - 100] × 0.9 = 标准体重(kg)。如身高170cm, 则标准体重为65kg, 或63kg。凡是超过标准体重10%者为偏重, 超过标准体重20%以上者为肥胖; 低于标准体重10%者为偏瘦, 低于标准体重20%者为消瘦。

(2) BMI指数 BMI指数亦即体质指数, $BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身高(m)}]^2$ 。这个标准是指一个较为宽泛的体重范围, 不同国家和地区所推荐的正常的BMI范围有所不同, 世界卫生组织(WHO)的建议标准范围为18.5~24.9之间, 大于25者为超重, 大于30者为肥胖。但是该标准并不适合于亚洲人群, 我国推荐的判定标准范围为: 大于24为超重, 大于28为肥胖, 如身高170cm, 体重80kg, 则BMI指数为27.68, 已严重超重并接近肥胖了。

(王玉明)



2. 居民膳食参考数值 (DRI) 是什么? 有何意义?

膳食营养素参考摄入量 (dietary reference intake, DRI) 是为保证正常人群身体健康而提出的判别膳食中营养素水平的指标, 也可以作为人们为取得良好营养状况而设计的膳食营养目标。DRI是进一步考虑到人们的饮食习惯、食物生产、社会发展、疾病谱的变化以及个体对营养素需要量的差异等多方面因素而制定的, 因此不同国家和地区的DRI可能不同。DRI包括4项内容: 平均需要量 (EAR)、推荐摄入量 (RNI)、适宜摄入量 (AI) 和可耐受最高摄入量 (UL)。

平均需要量是根据个体需要量的研究资料制订的, 可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中50%个体需要量的摄入水平。

推荐摄入量是指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数 (97%~98%) 个体需要量的摄入水平。

适宜摄入量是指通过观察或实验获得的健康人群中某种营养素的摄入量。在个体需要量的研究资料不足, 不能计算平均需要量, 因而不能求得推荐摄入量时, 可设定适宜摄入量来代替推荐摄入量。

可耐受最高摄入量是指平均每日允许摄入某营养素的最高量。这个量一般不损害人体健康。

人体每天都需要从膳食中获得一定量的各种必需营养成分。当某一人群的平均摄入量达到平均需要量的水平时, 该人群中便有半数个体的需要量可以得到满足; 当摄入量达到推荐摄入量水平时, 一般不会发生缺乏现象; 摄入量在推荐摄入量和可耐受最高摄入量之间是一个安全摄入范围, 一般也不会发生缺乏现象和中毒; 当摄入量超过可耐受最高摄入量水平时, 如果再继续增加, 那么产生毒副作用的可能性也随之增加。

DRI 是一个国家或地区指导国民饮食营养与保障国民健康的最为基本的数据指南。我国DRI还在不断完善之中。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 (王玉明)

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 (王玉明)

3. 食品营养标签是什么？

人们在日常饮食过程中需要把握各种营养素和能量的摄入量，对于未加工食品，通常可以通过查阅食物成分表来进行计算，但是对于已加工食品，消费者便很难查询相关信息。食品营养标签就是在这样的背景下产生的。它是在外包装上描述了各种加工食品的热能和营养素含量，对营养成分信息和产品营养特性进行了详细的说明。它是反映食品营养质量的重要手段，消费者可以通过营养标签一目了然地了解该食品的营养特性，从而正确



地选择适合于自身营养需要的食品，以达到合理营养和保障健康的目的。食品企业可以通过科学合理地使用食品营养标签来增加消费者对其产品的信心，同时也有利于国家对食品的监管。