

第11卷

JIA TING JIAN KANG BAI KE QUAN SHU

家庭健康百科全书

·饮食与健康　·行为习惯、爱好与健康



光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录





饮食与健康

哪些营养是人体所必需的 …… 4
蛋白质为什么是生命的基础 …… 4
人体中缺少蛋白质会产生哪些危害 …… 5
糖是人体中的主要能源 …… 5
糖为什么不能多吃 …… 5
人体的“燃料库”——脂肪 …… 6
必须科学地摄入胆固醇 …… 6
动物油与植物油都有哪些不同 …… 7
生命的催化剂——维生素 …… 7
如何防止维生素C从食物中流失 …… 7
维生素类药物的使用须谨慎 …… 8
矿物质如何维持人体正常的生理功能 …… 8
骨骼与牙齿的发育离不开钙 …… 9
钠、钾如何平衡细胞液 …… 9
心脏的健康离不开镁 …… 10
通过补碘预防粗脖子病 …… 10
促进身体发育的锌 …… 11
缺铁易引起贫血 …… 11
水为什么是生命之源 …… 12
多吃蔬菜有哪些好处 …… 12
不同种类蔬菜的营养有哪些差异 …… 13
吃蔬菜少对健康有哪些不利影响 …… 13
多吃芹菜可降血压 …… 14
韭菜为什么被称为“菜中之荤” …… 14
价廉物美的菠菜 …… 14
冬季常贮的白菜有哪些营养 …… 15
能当水果吃的番茄 …… 15
营养丰富的马铃薯 …… 15
营养美味的甘薯 …… 16
清热解毒的冬瓜 …… 16
可以治疗感冒的萝卜 …… 16
常吃黄瓜可美容 …… 17
能与人参媲美的胡萝卜 …… 17
富含蛋白质的扁豆 …… 18
常吃玉米可防癌 …… 18
含有丰富营养的黄豆 …… 19
清热消暑的绿豆 …… 19
具有独特营养的豆芽 …… 19
营养可比肉的花生 …… 19
常吃豆制品有哪些益处 …… 20
食用豆腐要适量 …… 20
常吃蘑菇可以长寿 …… 21
常吃芝麻可长寿 …… 21
可调味的蔬菜——葱 …… 21
可治感冒的生姜 …… 22
治病防病的大蒜 …… 22
常吃辣椒益处多 …… 22
常吃水果有哪些益处 …… 23
蔬菜能代替水果的营养吗 …… 23
被称为“益寿仙果”的桃 …… 24
消食润喉的梨 …… 24
水果中的明珠——葡萄 …… 24
含有丰富营养的苹果 …… 25
夏季消暑佳品——西瓜 …… 25
降压润肠良药——香蕉 …… 25







健胃理气佳品——柑橘 26
滋补佳品——核桃 26
可补血的红枣 26
消食开胃的山楂 26
肉类都含有哪些营养 27
各种肉类的营养不相同 27
吃肉与喝汤哪个更重要 28
为什么常吃兔肉可美容 28
促进智力发育的猪血 28
蛋黄与蛋清有哪些区别 29
营养全面的鸡蛋 29
松花蛋有营养吗 29
鱼肉都有哪些营养 29
营养可比人参的黄鳝 30
嫩肤美容的银耳 30
含碘丰富的海带 31
含有丰富营养的虾米皮 31
常吃瓜子促进消化 31
人类理想的营养食品——牛奶 31
为什么常喝酸奶可长寿 32
常喝茶都有哪些益处 32
饮酒的利与弊 33
啤酒为什么被称为“液体面包” 33
补血益气的葡萄酒 33
可以烹调菜肴的黄酒 33
酱油都有哪些功用 34
陈醋都有哪些功用 34
食盐对人体健康都有哪些作用 35









如何正确认识味精的作用 35
具有独特风味的咖啡与可可 35
如何达到科学营养要求 36
选择食物时要考虑哪些因素 36
如何科学地选择食物 37
四季膳食有什么不同 37
夏季应常吃苦味食品 38
怎样安排一日三餐更合理 38
如何科学搭配每日膳食 38
如何防止不当的食物搭配 39
注意膳食的粗细搭配 39
注意膳食的荤素搭配 39
注意膳食的酸碱平衡 40
为什么不能过细加工粮食 40
如何让食物中的营养素不流失 40
怎样防止加工主食过程中的营养流失 41
怎样防止加工副食过程中的营养流失 41
哪些食品有助睡眠 42
哪些食品有助消除疲劳 42
哪些食品对皮肤有好处 42
哪些饮食方法可健发 43
哪些食品可减肥 43
哪些食品可健脑 44
哪些食品能抗癌 44
哪些食品可延缓衰老 44
哪些食品可助儿童长高 45
哪些食品有助儿童智力发育 45
受人青睐的“绿色食品” 45
儿童吃巧克力应适量 46

目 录





儿童不宜过多吃糖 46
儿童吃菠菜应适量 46
中小学学生课间应加餐 47
儿童不能吃含人工合成色素的食品 47
青少年应多吃维生素A 47
青少年应注意补碘 47
如何给常运动的青少年安排饮食 48
如何给体弱多病的青少年安排饮食 48
孕妇在饮食上应注意些什么 49
哺乳期应注意科学饮食 49
产妇应注意营养的合理安排 49
经期妇女的饮食安排 50
更年期妇女要注意饮食调理 50
脑力劳动者的营养安排 50
体力劳动者的营养安排 51
合理安排中年人的膳食 51
老年人的膳食安排应注意些什么 52
注意服药时的饮食要求 52
近视的食疗 52
贫血的食疗 53
肺结核病人如何安排饮食 53
冠心病病人如何安排饮食 53
肝炎病人如何安排饮食 54
气管炎病人如何安排饮食 54
高血压病人如何安排饮食 54
急性肾炎病人如何安排饮食 55
胃炎病人如何安排饮食 55
癌症病人如何安排饮食 55

行为习惯爱好与健康

日常生活中如何用水来保健 58
正确的刷牙方式有助牙齿健康 58
饭前饭后不宜做剧烈运动 58
吃饭应养成细嚼慢咽的习惯 59
不宜吃过热的食品 59
常吃冷食不利健康 59
不要边走路边吃东西 60
吃凉拌菜时要注意卫生 60
吃水果时要削皮 60
吃零食应适量 61
不宜在饭后马上吃水果 61
饭后应马上漱口 61
饭后多喝水不利健康 62
每天喝水要够量 62
纯净水有利健康吗 62
每天睡多长时间合适 63
睡眠对健康有哪些作用 63
什么样的环境有利于睡眠 64
哪些生活习惯有助于睡眠 64
什么样的床有利睡眠 65
什么样的枕头有利健康 65
用什么样的姿势睡觉最科学 66
朝什么方向睡有利健康 66
常睡懒觉不利健康 67
坐着或伏在桌上睡觉不利健康 67
熬夜对健康有害 67
做梦是怎么一回事 68





为什么会出现说梦话、梦魇、梦游 68
起床后做哪些事有利健康 69
克服春困的方法有哪些 69
洗澡要有科学的方法 70
应注意洗澡用品的卫生 70
有益健康的冷水浴 70
不能在剧烈运动后洗冷水澡 71
洗桑拿浴时的注意事项 71
经常进行日光浴有益健康 71
进行日光浴的注意事项 72
经常足浴有益健康 73
常按摩足部有益健康 73
搓脚心有益健康 73
常做足部保健有益健康 74
适量献血有益健康 74
常爬楼梯有益健康 74
常活动手指有利脑部健康 75
应经常晾晒被褥 75
眼、耳、鼻的保健方法 76
如何拥有健康美丽的秀发 76
正确使用洗涤剂的方法 76
新买的内衣应洗后再穿 77
幼儿室内养花须谨慎 77
注意养“宠物”的卫生 77
骑自行车时应注意哪些问题 78
看电视时间不宜过长 78
如何正确使用空调 78
长时间使用电脑不利健康 79







防止网络对健康的危害 79
哪些人不宜使用手机 79
使用复印机时当心臭氧中毒 80
节日期间如何注意健康问题 80
吸烟为什么有害健康 80
着装对健康的影响有哪些 81
着装对情绪的影响有哪些 82
内衣的选择与人体健康 82
穿着化纤内衣不利健康 83
如何选择有益健康的帽子 83
如何穿鞋对健康有益 84
哪些人不宜使用羽绒制品 84
有益健康的行为有哪些 84
预防感冒的“九字经” 85
适当做家务劳动有益健康 85
惰性对健康有哪些害处 86
培养正当爱好有哪些好处 86
中年人如何培养生活情趣 87
常听音乐有益健康 87
怎样听音乐更有益于健康 87
常练书画有利身心健康 88
为什么集邮活动对健康有好处 88
经常读书对健康有哪些好处 89
经常垂钓有益健康 90
放风筝为什么对健康有益 90
养“宠物”有哪些好处 91

需要全本请访问 www.ertongbook.com





饮食与健康

Yin SHi Yu Jian Kang



家庭健康百科全书

哪些营养是人体所必需的

人体需要的营养主要有糖类、蛋白质、维生素、脂肪、矿物质和水这六大类，为了维护人体的健康，人必须获得全面、均衡的营养。

糖类。也可称为碳水化合物。是人体能量的主要来源，能为人体的生命活动提供“燃料”。

蛋白质。构成人体的最基本的物质是蛋白质。蛋白质是人体内所有器官、组织及细胞的主要构成成分，可以说“没有蛋白质，就没有生命”，蛋白质也是人的能量来源之一。

维生素。具有调节体内物质的新陈代谢的作用，但维生素既不参与人体构造，也不提供人体所需的能量。就其功能来讲，它有别于其他的营养素。

脂肪。它就像人体的“燃料库”，既能为人体提供和储存热能，也是人体所必需的脂肪酸的主要来源。

矿物质。也称为无机盐。根据人体所需量的不同，可分为微量元素和宏量元素两类。微量元素是人体需要量小于100毫克的元素，如锌、铁、碘、铜等；宏量元素是人体需要量大于100毫克的元素，如镁、钠、钙、磷等。以无机物形式存在的矿物质，是生命中不可或缺的重要组成部分。



全面，均衡的营养是人体维护健康的重要保障



水。被誉为“生命之源”的水其实是比营养素更重要的物质。它虽然不能为人体提供营养，但如果没有了水，生命也就不复存在；而如果没有食物，但不断地补充水，凭着体内储存的营养，人还能在一段时间内维持生命。

因此，人体所需的营养是多方面的，缺一不可。如果想获得全面的营养，饮食时就要注意食物的恰当搭配，科学进餐。

蛋白质为什么是生命的基础

蛋白质是一种天然的高分子有机化合物，由多种氨基酸组成。

作为生命的基础，蛋白质在维持人体健康方面起到很重要的作用，也是六大营养中最重要的一个要素。食物中的蛋白质主要有提供能量和促进体内组织的生长、修复和更新这两个作用。

蛋白质是一种主要由碳、氧、氢、氮组成的高分子化合物。蛋白质是构成人体细胞组织的主要成分，一个正常有机体细胞的六大营养素之比应该是：蛋白质18%，水61%，脂肪13%，无机盐5%，糖1%，再加上微量的维生素。在这中间，蛋白质所占的干重比例更是远高于其他的营养素，能达到近50%。

蛋白质的含量是衡量食物营养价值的最主要的标准。蛋白质对人体生长有促进作用，能产生新蛋白；能促使损坏了的组织修复、更新恢复机能；能补充人体消耗的热能；还能产生内分泌素，从而调节人体的生理机能。

蛋白质是生命存在的物质基础，人体的毛发、肌肉、血液、皮肤、内脏等各种器官组织的主要成分都是蛋白质。

因此，蛋白质是构成活体物质的最重要部分，是生命的基础。

人体中缺少蛋白质会产生哪些危害

如果摄入的蛋白质不足，人的健康就会受到严重损害，并引发一系列的蛋白质缺乏症。青少年和儿童，尤其容易出现这种情况。

儿童和青少年如果在生长发育阶段长期缺乏蛋白质，就会影响健康，其症状一般表现为：身体瘦小；生长迟缓；记忆力差，智力发育不良；容易疲劳，精神不振；皮肤黯淡无光，肌肉缺乏弹性；身体抵抗力弱，容易产生营养性贫血等。此外，孕妇也应摄入充足的蛋白质，否则会患营养性贫血，从而影响胎儿的正常发育。



缺乏蛋白质会使人精神不振，抵抗力下降。

在日常生活中，人体所需的蛋白质通常由两类食物提供：一种是豆类、谷类和硬壳果类等植物类食物，其中以花生、瓜子、栗子所含蛋白质最丰富；另一种是动物类食物，如肉、鱼、蛋、奶、虾等。这类食品中的蛋白质不仅含量高，而且质量也比较好。

总之，为了保持身体健康，平时应多吃优质的蛋白质食物，尤其是青少年及儿童，为了保证身体和智力的良好发育，更应摄入充分的蛋白质。



孕妇摄入蛋白质不充足会影响胎儿正常发育

糖是人体中的主要能源

糖能为人体各种活动提供所需的能量，同时，作为构成人体组织的重要原料，糖能促进肠道蠕动、防止机体酸中毒、保护肝脏。糖类有三种，即单糖、双糖和多糖。

人体所需的糖主要从粮食中获得，粮食中的淀粉就是糖类的存在形式，在消化道中，淀粉首先转化成葡萄糖，体内吸收后，再通过血液输送到全身的组织和细胞。剩余的葡萄糖会合成储存在肌肉和肝里备用的糖元。

糖会在人体内和氧发生作用，转变成二氧化碳和水，同时释放出能满足人体活动所需的能量，一般来说，人体所需热能的70% 都是由糖提供的。

人体所需糖分一般是在生活中从食物中获取的，各种食物的含糖量有所不同。其中，含糖量最多的是粮食，如粳米、面粉、玉米面的含糖量达到75% 左右，栗子达到 73% ，豆类达到50% 左右，土豆和甘薯是 18% ～29% 。1 两面粉或大米的含糖量与 70 毫升 50% 葡萄糖注射液的含糖量相等，所以除非是腹泻、高热、昏迷，或不能进食的病人，要补充一定的葡萄糖，否则，人体通过进食就可获得足够的糖分。



糖为什么不能多吃

糖虽然是生命的动力和人体能量的主要来源之一，但也不可过量摄取，否则，会造成很多的危害。

如果人所摄入的糖长期过量，又没有大量运动来消耗过剩热量，多余



各种粮食中所含的淀粉都是人体所需糖分的主要来源



的糖分就会转化为在皮下组织等脂库里贮存起来的脂肪，从而诱发肥胖症，并进而引起高血压和糖尿病等病症。近年来的许多病例，很多都是因为吃含糖食物过量造成的。以米、面等糖类食物为主食的人，更应该格外注意糖的摄取量。

过量地吃甜食和糖果，还会造成两大害处：一是会引起日常饮食的减少，从而使蛋白质、维生素等营养素的摄取量减少；二是容易诱发龋齿。若过多的吃甜食，又没注意口腔卫生，极其容易诱发龋齿等牙疾。

一般而言，糖类食物提供的热量占到人体所需总热量的60%～70%时，则所摄入的糖量正合适。按照人体需糖量来讲，男性要多于女性，小孩少于大人，老人少于青壮年，体力劳动者多于脑力劳动者。

总之，要根据自身的情况来安排饮食，摄取适量的糖分，这样，才能保持身体健康。

人体的“燃料库”——脂肪

作为一种重要的营养素，脂肪是维持人体活动必不可少的一个要素。主要由碳、氮、氧三种元素组成的脂肪分布在人体各处，其功能主要有以下五种：

1. 组织构造的一部分。机体细胞和脑组织、脑神经主要是由脂肪构成的。

2. 提供人体所需脂肪酸，维持人体正常的代谢活动。



动物的肉、内脏都为人体提供脂肪营养。

3. 热能的供给。脂肪是人体热能的重要来源。每克脂肪氧化后可转化的热能是同量蛋白质和糖的几倍，并且当膳食脂肪供给不足时，还可通过氧化体内存脂来提供热能，所以，脂肪素有“人体能源库”之称。

4. 可溶解脂溶性维生素。当人体缺乏脂肪时，便会使脂溶性维生素A等营养物无法被人体吸收利用，从而使人体缺乏脂溶性维生素。

5. 提供蛋白质的庇护。在摄入足够脂肪的情况下，蛋白质就可以去发挥更大的效用，从而更好地促使人体的代谢过程。

此外，脂肪还可以使体温保持正常，保护内脏以避免震动受损，并且可使食物更鲜美等。



花生等干果可以榨油，为人体提供脂肪营养。

在日常饮食中，能获取脂肪的途径主要分为两种：一是植物。从豆油、花生油、菜籽油等植物油，或花生、瓜子、核桃仁等硬果类干果中都可获得脂肪，此外，豆类和五谷杂粮中也含有少量植物脂肪。二是动物脂肪。动物的肉、内脏和脂肪都是人体获取脂肪的途径。瘦肉要比肥肉的脂肪含量少。

成年人每天需要60克脂肪，因此，每天须摄入一定量的脂肪，但也不可过量，正确的做法是保持一定的摄入量，达到饮食均衡就可以了。

必须科学地摄入胆固醇

合理摄入胆固醇是维持人体健康所必需的，因为胆固醇是血液的组成部分之一，能通过血液的循环送到全身，它能够提高血液中的白细胞识别、杀死癌细胞的功能，从而能有效防止癌症的发生。此外，它还参与合成维生素D3、胆汁酸、肾上腺皮质激



过量食用甜食、糖果，不仅会诱发龋齿等牙病，而且会使人体减少对蛋白质、维生素等营养的摄入，破坏人体营养结构的平衡。



素、性激素等。

要根据不同人的体质来确定其具体的胆固醇摄入量，有的人摄取的食物，胆固醇和饱和脂肪都很高，而血胆固醇却不会偏高；也许有的人吃的都是低脂肪、低胆固醇的食物，但血胆固醇水平却太高。不过，过量的摄入高胆固醇和饱和脂肪食物，会增加血胆固醇的含量。

一般而言，猪油和肥猪肉是饮食中应该限制的脂肪摄取量。

因此，少吃脂肪和动物内脏；少吃蛋黄和油；吃低脂或脱脂的奶制品；多吃瘦肉、鱼、豆制品等；少吃油煎食物、油炸食物，才是科学的饮食方法。

动物油与植物油都有哪些不同

食用油包括动物油和植物油两大类。根据各自的特点区别如下：

1. 不同的必需脂肪酸含量。脂肪中最主要的营养成分是必需脂肪酸，这种营养成分在植物油中的含量很丰富，而在动物油中的含量却很少。

2. 不同的胆固醇含量。动物油中胆固醇含量很高，而植物油则含有植物胆固醇，这种胆固醇能阻挡人体过多的吸收胆固醇，有益于身体健康。

3. 含不同种类的脂肪酸。根据分子的不同结构，脂肪酸有不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸之分。不易凝固，熔点低，人体容易消化、吸收和氧化的是不饱和脂肪酸，这种脂肪酸能降低血液中胆固醇的浓度，而饱和脂肪酸则恰恰相反。动物油中富含饱和脂肪酸，而植物油中富含不饱和脂肪酸。



食用油是烹调必不可少的材料，同样含有营养成分。

4. 含不同的脂溶性维生素。植物油中的维生素E、维生素K，对人体的生殖、衰老和血液代谢有极大影响，而人体的生长发育则很大程度上受到动物油中的维生素A、维生素D的影响。

通过植物油和动物油不同特点的比较可以看出，植物油的营养价值要高于动物油，对人体健康更为有利。因此，应根据自身的具体情况，适量地摄入充分的植物油，以达到更好的食用效果。



植物油的营养价值高于动物油，更有利于人体健康。

生命的催化剂——维生素

作为一种低分子的有机化合物，维生素对人体有重要作用。它能参与体内的各种代谢过程，而且能促进脂肪、蛋白质、糖的合成利用。现已发现的20多种维生素都具有多样化的功能。

维生素与蛋白质、脂肪和糖不同的是，它在人体的需要量和食物中均只占很少的比重，虽然它不构成细胞组织，也不提供热量，但人体的生长发育和健康长寿却极大地受其影响，它是人体不可缺少的有机物质。

维生素不足，则会使酶的合成受阻，扰乱人体正常的代谢过程，导致维生素缺乏症或别的疾病，轻者会降低身体抵抗力和工作效率；严重的则会出现夜盲、脚乏、出血等症状，甚至还能致人死亡。许多营养不良病也常因维生素的缺乏而引起。

所以，虽然维生素在人体内的含量不高，但也是维持生命必不可少的营养素之一。



如何防止维生素C从食物中流失

平常人每天需要的维生素C是60毫克，蔬菜和水果是膳食中维生素C的主要来源。为了摄入充足的维生素

需要全本请访问 www.ertongbook.com



蔬菜、水果中富含维生素C

C，每天至少要进食500克蔬菜，其中，绿叶蔬菜应该达到250克左右。虽然水果、蔬菜的必要摄入量达到标准，但由于维生素C的性质极易发生变化，所以，为了保证所摄入的维生素C能满足人体的需要，还要注意它们的存放、加工、烹制的科学方法。为了减少维生素C的损坏，以下几个方面应该注意：

1. 蔬菜要现吃现做，提前将菜切好备用，或将菜切得过碎的做法都是不可取的；烹制时要做到急火快炒，加热时间要尽量短；烹调时不宜加碱，否则会破坏维生素C，但是可以加适量的醋以保护维生素C，使之不被破坏。

2. 在空气中维生素C容易被氧化，所以蔬菜、水果要趁新鲜食用，不能长期将其放在冰箱或保鲜袋里，否则，会使维生素C随水分丢失；加水做的菜要把汤喝掉；炒菜前焯菜，或把菜馅中的大量水分都挤掉等做法是不可取的；像萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜最好生吃。

3. 吃水果时不要与苏打水、松花蛋等含碱食物同吃；水果剥皮后要马上吃掉，千万不可放置太久，以避免维生素C受到氧化。

4. 不要使用铜制的炊具，否则，会加速维生素C的氧化。

总之，一定要注意科学地食用水果蔬菜，这样才能保证摄取到足够量的维生素C。

维生素类药物的使用须谨慎

一些维生素类药物能极有效地防治感冒、肿瘤、感染等疾病，还能有效地降低胆固醇、抗衰老等，但也不可盲目服用，否则可能会适得其反，造成对身体的损伤，所以千万不可滥用。

若每天服用超过5.6毫克的维生素A，会引起中毒。如果是急性中毒，则会出现恶心、嗜睡、呕吐、颅内压增高等症状；如果是产生肌肉僵直、骨肥大、皮肤干燥、毛发脱落等症状，则是慢性中毒。

维生素B能够促进消化吸收、增身体，轻者产生药物依赖，严重的还会导致步伐不稳、手足麻木等。



如果长期大量服用维生素C片，则不可突然停药，否则容易患坏血病。总之，不可长期过量服用维生素C药片。

滥用维生素D可引发高血钙症、高钙尿症、肾钙质沉着症，甚至会引起肾功能衰竭。

过量服用维生素E制剂则会导致恶心，并扰乱肠道功能。

滥用维生素PP可引起高尿酸血症、皮肤病、高血糖症、消化道溃疡、肝脏细胞损害等病症。

所以，不可滥用维生素类药物，否则，会引起不同症状的中毒。

所以，服用维生素类药物时，一定遵医嘱服用，否则，可能会引起中毒症的发生。



矿物质如何维持人体正常的生理功能

无机盐也叫矿物质。无机盐是人体的组成部分，它能维持人体正常的生理功能。无机盐的种类有50多种，最主要的是磷、钙、钠、铁、氯、钾、锌、锰、碘、钴、铜等。无机盐在人体内多以离子的状态存在，因此又可称为电解质，无机盐通常都从食物中取得。

虽然无机盐在人体内仅占比重的5%，但其发挥的作用却是极大的。它可以维持机体的酸碱平衡，充当酶的催化剂，参与体内物质代谢，因而具

有抗衰老和防癌等作用，是维持人体健康不可或缺的一个因素。

无机盐存在于日常吃的动、植物性食物和饮用水中，如可以从豆类、奶类、水果、蔬菜中获取钙、镁、钠、钾等物质，这也是人体碱性无机盐的主要贮备来源；可从鱼、肉、蛋和谷类中获取硫、磷、氯等物质，这也是人体酸性无机盐的主要贮备来源。因此，为维持酸碱的平衡，在平日饮食时，就应该合理搭配这两类食物。

此外，无机盐还与人的生命活动密切相关，一旦摄入不足，就会造成代谢机制的紊乱，导致生理性或功能



性病变，如缺钙、磷，会影响骨骼发育；缺镁可导致肌肉抽搐和颤抖；缺铁、铜易引发贫血；缺碘可引起甲状腺肿大等。

总之，为了维持健康，必须摄入一定的无机盐，但体内的无机盐也不宜过多，否则，会适得其反，损及人体健康，这都要求我们在饮食中讲究科学。

骨骼与牙齿的发育离不开钙

钙是人体内含量最多的一种无机盐，在人体内所占的重量大约是2%，这种无机盐具有促进骨骼与牙齿发育的功能。所以人体内的钙99%以上都存在于骨骼与牙齿中，在磷、氟、镁的共同作用下，使牙齿与骨骼变得坚固。软组织和血液里也分布着少量的钙，这些钙具有促进凝血、维持心肌正常收缩、镇定神经等作用。

正常情况下，每日所需的钙量中，青少年是1000～1200毫克，成年男女是600毫克，乳母或孕妇是1500～2000毫克。

处在迅速生长发育阶段的儿童，如果缺钙，会使牙齿与骨骼的生长缺乏必要的钙质补充，从而造成牙齿不好，发育缓慢，易患龋齿或佝偻病。因此，儿童一定要避免缺钙现象的发生。

成年人易因缺钙而得软骨病或骨质疏松症，一旦发现腰酸背痛、牙齿松动、骨骼脆弱等症状，即表明此人缺钙。虽然成年人的骨骼已长成，但



虾类中含钙丰富，有利于促进骨骼与牙齿发育。



由于机体在不断进行新陈代谢，钙也在更新、流失，这时若得不到足够的钙，则会使骨质变得疏松。老年妇女和生育过多的中年妇女最容易因缺钙而出现上述症状，因而更要注意补钙。

孕妇和乳母对钙的需求量最大。这是因为乳母、孕妇，以及养育的婴儿和胎儿所需的钙都是通过母体而获得的，所以更应该加大钙的摄取量。

在日常饮食中，可多吃蛋类、牛奶、虾类、田螺、蟹、山楂、杏仁、瓜子、豆腐、红枣、海藻等含钙丰富的食物，从而促进骨骼与牙齿的发育。

钠、钾如何平衡细胞液

人体所必需的物质也包括钠、钾这两种无机盐，在人体中，这两种无机盐均以离子的方式存在。钾绝大部分分布在细胞外，而钠则绝大部分分布在细胞内，两者的共同合作对血液与细胞间的容量、酸碱平衡和渗透压起着调整作用，也对维持细胞液的平



蘑菇中钾含量极丰富

衡起着关键作用。

一般来说，成年人体内的钠有105克，钾大约有140克。钾的含量不足会造成肌肉无力，甚至产生麻痹；婴幼儿如果缺钾，则会影响其生长发育。钠的含量不足则会减少胃液分泌，从而影响细胞对氨基酸和糖的吸收，产生乏力、晕眩、消化不良、血压下降、食欲不振、多汗甚至昏迷等症状。因此，为维持人体的正常机能，必须保证人体内有足够的钾、钠。

食盐是钠的主要来源。而钾几乎存在于所有的食物、饮水中，其中，以马铃薯及豆类、花生、蘑菇、海鱼、紫菜、海带等食物的含钾量最多。日常饮食就能供给人体所需的钾，而钠则会随汗水排出体外，所以经常出汗的人容易缺钠，会出现一定的缺钠症，因而要多喝点淡盐水，从而将体内缺失的钠补回来。但是钠过量也会危及人体健康，如果摄入的盐过量就会使体内的钠过量，容易引发高血压和水肿等病症。所以应该少吃咸的食物，以避免摄入过量的钠。可通过在做饭时少用或不用盐，改用其他调味品等方法来避免摄入过量的钠。

总之，应该要讲究科学饮食，注意食物搭配，这样才能获得人体所需的营养，从而保持身体健康。



食盐摄入过量，容易引发高血压等病症。

心脏的健康离不开镁

镁是人体内所含无机盐的一种，其含量仅次于钙、钾、钠，位居第四位。镁在人体内的含量虽不多，但对维持人体健康却极为重要，镁对人体最大的功能就是维持心脏的健康，所以被誉为“心脏健康的卫士”。

镁是骨骼和牙齿的组成部分，绝大部分镁分布在这两个部位，剩下的镁分散在血液、肌肉和肝脏中。分布的位置不同，则镁所起的作用也略有区别：

1. 镁可以扩张心脏外围血管，对高血压有预防作用。

2. 镁能减少血液中的胆固醇含量，保护心血管，对动脉硬化有防治功能。

3. 镁可以增加心肌供血量，扩张冠状动脉，从而预防心肌梗塞。

4. 镁可以通过抑制心肌来调节心肌的活动，使心脏活动的节律和兴奋性降低，从而使心脏得到充分的休息。

人体内的镁如果不足，则会导致心脑血管疾病的发生。因为缺镁会增加血液中的胆固醇的含量，并加快胆固醇在动脉管壁上的沉积，从而易引发动脉硬化、心脏冠状动脉和其他小



动脉硬化等病症。

在日常饮食中，一般就能摄取到人体所需的镁的含量，蔬菜、水果、豆类和面粉的镁的含量都很丰富。因此，为防止缺镁，应多吃这些食物。

通过补碘预防粗脖子病

靠近喉头的甲状腺内分布着人体内绝大多数的碘，如果人体缺碘，则甲状腺素的生成数量会减少，从而诱发甲状腺肿大，其症状是脖子变得肿大，也就是人们常说的粗脖



海产品碘含量最为丰富



紫菜所含碘极为丰富

子病。所以为了预防粗脖子病，应当适当地补碘。

作为一种生长激素，甲状腺素主要是由甲状腺分泌的，主要起控制人体产生能量总速度的作用。它能够维持和增强机体的新陈代谢功能，尤其能促进小儿的智力和体质的发育。

一般而言，一个成年人碘的日需求量约为 150 微克左右，而乳母、青少年、孕妇和重体力劳动者对碘的需求量更大。为了防止缺碘性甲状腺肿的出现，在日常生活中要注意多吃含碘丰富的食物。碘含量最丰富的食物是海产品，如海鱼、海虾、海盐、紫菜、海带等，其内所含的碘都极为丰富。对那些很少吃到海产品的人而言，可以在食盐中加入碘化钾。总之，为预防缺碘性甲状腺肿大，应摄取适量的碘。

促进身体发育的锌

锌是一种生长发育元素，能促进人的身体发育和性发育。它在人体内的含量不大，但它是 100 多种酶的组成成分，还参与了胰岛素的合成。锌还有维护免疫功能、保护皮肤健康、维持夜间视力等功能。

孕妇如果严重缺锌会导致婴儿发育畸形。儿童缺锌会使其生长发育减缓，食欲不振；青春期的男孩缺锌的表现是第二性征不发达、副睾和睾丸萎缩，甚至会导致丧失生育能力。青少年如果严重缺锌，还会出现青春期侏儒症，此时，为恢复正常的生长发育，应服用适量的锌。此外，缺锌也是造成男性不育的原因之一，患者补



锌后，血清睾丸酮和精子数明显增加。补锌应该在医生指导下对症治疗，否则，容易造成副作用，从而损及身体健康。

一个成年人每天约要摄入10～15毫克的锌。为保证摄入足够的锌，应多吃动物肝脏、胰脏、豆类、酵母、肉类、牡蛎等含锌丰富的食物，其中鲜牡蛎的含锌量最高，1000 克鲜牡蛎能含1490毫克以上的锌。所以以谷类为主的人应该多吃以上食物，这样才能防止缺锌。

缺铁易引起贫血

铁是人体中一种非常重要的微量元素，在人体内的含量约为4.5克。它对造血等重要生理功能起着关键作用，人常因缺铁而导致贫血。

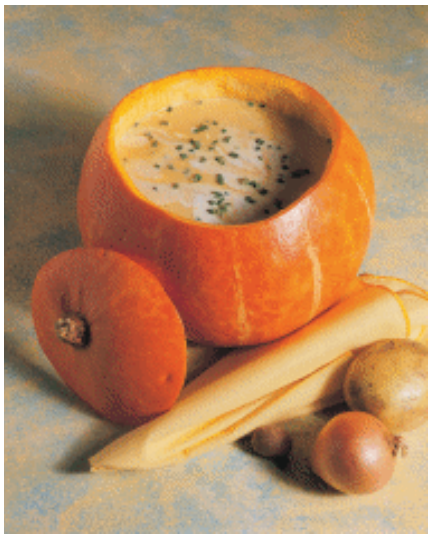
血液里含有大量的铁，这些以血红蛋白的形式存在的铁是红血球的主要成分。在血液循环过程中，氧与红血球内的血红蛋白结合，然后通过血液循环被输送到全身各组织内；各组织产生的二氧化碳等代谢产物也通过血液循环，被血红蛋白带回到肺里，从而使一个呼吸过程顺利完成。参与氧的运输、交换和组织呼吸过程也是铁对人体发挥的一项重要作用。

还有少量的铁和蛋白质结合成肌红蛋白，构成肌肉的一部分；细胞核内也分布着极少量的铁；而骨髓、肝、脾和肠黏膜则分布着备身体急需的剩余的铁。

人体因缺铁而导致的缺铁性贫血也可称为营养性贫血。这种贫血的出现是由于铁的含量不足，从而使血红蛋白的合成受到影响，进而影响其正常生理功能的发挥，以至于引起贫血。一旦出现脸色、口唇黏膜和眼结



牡蛎是富含锌的食物

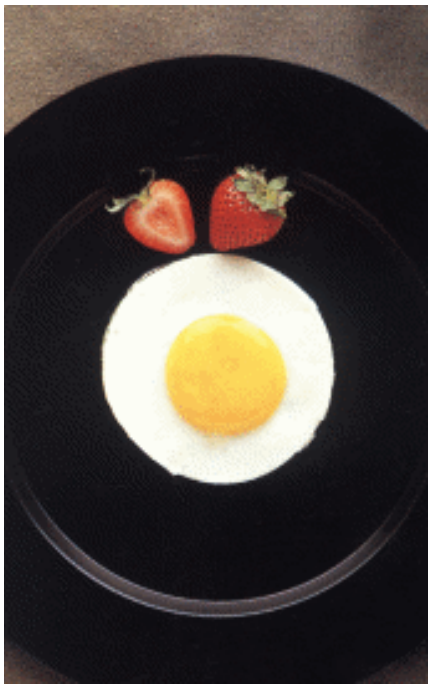


南瓜是含铁量较高的食物

膜苍白无血色等症状时，则可能是此类贫血，患者经常感到耳鸣、头晕、易倦、乏力、记忆力减退等。

缺铁性贫血最经常出现在孕妇、儿童和慢性病患者身上。由于这种贫血病极为常见，所以一定要注意日常饮食，尽量多进食动物肝脏、红枣、山楂、蕃茄、南瓜、菠菜、鱼、蛋、瘦肉等含铁丰富的食物，以保证人体能摄取足够的铁。

此外，用铁锅炒菜也可以帮助缺铁性贫血患者康复。



水为什么是生命之源

水不仅是使肌体正常功能能正常发挥作用的必要物质，同时，水还是人体细胞与体液的重要组成成分。人在没有进食的情况下，若仅喝水，靠体内的营养储备，可维持数十日，但若连续3天不喝水，则会死亡，所以水是生命的源泉。

水主要有以下几个功能：

1. 对体温的调节。水的蒸发热大，正常体温下，1克水为了完全蒸发，必须吸热575卡，所以散发大量的热才能蒸发少许汗；水的比热大，加热1克水所需热量远大于加热同量液体或固体，所以水可以在升温不明显的情况下吸收很多热；水的流动性大，水能随血液遍布全身跟体液交换，从而将物质代谢过程中产生的热均匀分布在体内，调节体温不因机体内环境温度而发生明显变化。

2. 加快物质代谢。水是一种良好的溶剂，可以溶解许多物质；它能加快代谢过程和化学反应，能促进代谢废物的排泄和营养物质的消化、吸收、运输。

3. 润滑作用。唾液中的水分可以润滑食物，使其容易吞下；关节腔中的滑液可以降低关节的摩擦；胸腹膜浆液、胃肠道黏液和呼吸道，都可以润滑组织器官。

总之，水对人体非常重要，所以，平时要注意多饮用水，以维持机体的正常功能活动。





多吃蔬菜有哪些好处

富含纤维素、无机盐和维生素的蔬菜，是人体重要的营养来源，如果摄取的蔬菜过少，会引发很多疾病，因此，一定要注意多进食蔬菜。蔬菜有几个非常重要的作用：

1. 含有丰富的纤维素。蔬菜是人体所需纤维素的主要来源，其他食物，如肉、蛋类食物中就不存在纤维素，精米、白面中含量也很少，因此，应多吃富含纤维素的蔬菜、水果，否则，就容易患冠心病、高血压、糖尿病、便秘、癌症和肥胖病等疾病。

2. 含有丰富的无机盐。含有无机盐最丰富的部位是蔬菜的菜叶，因而，那些不带菜叶的蔬菜，如茄子、瓜类、萝卜等所含的无机盐就少一些。蔬菜是人体所需的镁、钾、钙、铁、磷、铜、锰、钴、钼、氟等无机盐的主要来源，能调节生理机制，还能参与身体构成，一旦缺乏，易引发各种疾病。

3. 含有丰富的维生素。蔬菜是人体所需的维生素B2、维生素C、胡萝





的有200多个品种，其中60种蔬菜的种植范围最为广泛。不同种类的蔬菜各自有不同的营养特点。

根茎类蔬菜一般都富含钙、磷、铁等无机盐，有的还富含胡萝卜素、淀粉等营养物质。根茎类蔬菜包括蔓菁、藕、芋头、萝卜、胡萝卜、葱、慈姑、蒜、冬笋等多种，其营养价值一般不如叶菜类蔬菜高。

绿叶类蔬菜富含各种维生素和无机盐。其中，维生素B2、维生素C和胡萝卜素含量丰富的蔬菜有韭菜、油菜、荠菜、菠菜、雪里红、蒿子杆等。

豆荚类蔬菜富含胡萝卜素、维生素C、糖和蛋白质，而且，与一般蔬菜相比，其内所含的维生素B1、维生素B2和尼克酸更为丰富。其营养价值低于绿叶类蔬菜，但高于豆类蔬菜，这一类蔬菜包括四季豆、刀豆、豇豆、扁豆等。

茄果类蔬果都含有丰富的维生素C，其中各种辣椒的维生素C的含量更是超过了一般新鲜水果的含量。此外，这类蔬菜还含有其他种类的维生素和较多的无机盐，辣椒、番茄、茄子等为这类蔬菜的代表。

由于不同种类的蔬菜有不同的营养，因此，为获得均衡的营养，必须科学合理地进行搭配。

卜素等的主要来源。维生素C存在于一切新鲜蔬菜中，其中，以辣椒中所含的维生素C最多。胡萝卜素存在于绿色蔬菜和南瓜、胡萝卜等黄色蔬菜中，它是维生素A原，在人体内可转化成维生素A。人常因吃的蔬菜太少而患坏血病。

总之，饮食一定要科学地合理搭配，这样，才能保证营养充分，才不会患各种疾病。

不同种类蔬菜的营养有哪些差异

蔬菜的种类有很多，一般把蔬菜分成10多个大类，其中，在我国种植

吃蔬菜少对健康有哪些不利影响

一般人的饮食都是以面、米和蔬菜为主，因而，蔬菜是人体获取多种维生素和无机盐的主要来源。如果饮食中缺少了蔬菜，人体就不能摄入足够的维生素和无机盐，从而出现各种营养缺乏症，危及健康。



营养缺乏症的一般表现是：缺乏胡萝卜素，容易皮肤粗糙，患毛囊角质化症，有成片的小红疹出现于胳膊、大腿等部位；缺乏维生素B2，容易患舌炎、唇炎、口角炎、嘴角溃烂发白、舌头发红疼痛等病症；缺乏维生素C，牙龈容易红肿，易出血；缺乏纤维素，易患便秘、痔疮等其他肠道疾病。

一旦出现上述症状，则表明蔬菜





需要全本请访问 www.ertongbook.com