3. 脂肪含量丰富。肉类中含有大量脂肪，还含有少量的卵磷脂、胆固醇等类脂，这些脂肪与人体组织的构成以及机体的生理活动的关系极为密切。

4. 含有丰富的多种无机盐。100 克肉类含磷量是 130～170 毫克，100 克猪肝含铁量约 25 毫克。肉类也是人体所需的磷、铁的重要来源。

总之，肉类里含有丰富的营养，是一种日常膳食结构中所必需的食物。

各种肉类的营养不相同



虽然各种肉类都含有很高的营养价值，但不同的肉类其所含的营养也有所区别。

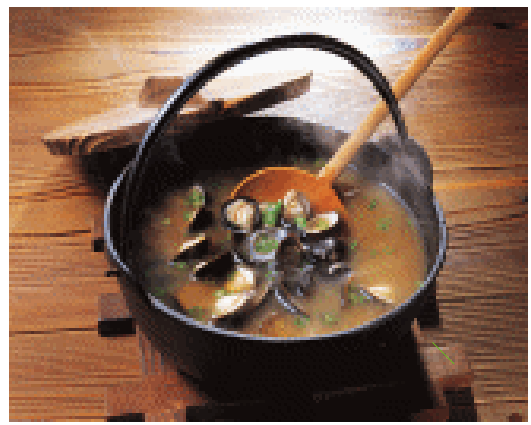
总体上说，羊肉中的蛋白质含量比猪肉高，但比牛肉低；脂肪含量则与上述情况相反。鸭肉的蛋白质含量要低于鸡肉，但脂肪含量高于鸡肉。鸡肉中的蛋白质含量最高，脂肪含量最低，而且脂肪中的不饱和脂肪酸含量也远远大于其他肉类。猪肉中所含脂肪是所有肉类中最高的。

羊肉性热，可用于温补，对体虚胃寒有一定的疗效；猪肉性微寒，可补肾虚，解热毒；鸡肉性平，对治疗脾胃虚弱、补益五脏有一定的疗效；鸭肉性微寒，可助力、益气、补虚；牛肉性温，可滋养脾胃、强健筋骨。

总之，科学的膳食结构要根据肉类的不同营养价值来加以区分、搭配。

吃肉与喝汤哪个更重要

炖煮肉汤时，有的人光吃肉不喝汤，有的人只喝汤不吃肉，到底哪种进食法更为科学呢？



一般认为肉的精华都在汤里，因此，孕、产妇或老年人常常只喝汤不吃肉。而研究分析表明，这种做法是不科学的。

从营养成分来说，汤里会

需要全本请访问 www.ertongbook.com

将肉中含有的肌酸、肌酐、嘌呤碱等含氮化合物和少量氨基酸溶解在其中，也正因为这些溶解物才使汤的味道更鲜美，并且能刺激消化液的分泌。

此外，汤里还含有少量的钾、钙、铁等无机盐和少量水溶性的B族维生素，但汤里面几乎不含蛋白质。这是由于蛋白质有遇热凝固的特性，所以绝大部分的蛋白质还保留在肉里，只有一小部分溶在汤里





水解为氨基酸。蛋白质则是肉类最主要的营养成分，因此，为了能得到优质、丰富的动物蛋白质及无机盐、维生素等营养，不能光喝汤不吃肉。总之，为了营养的均衡，最好是吃肉也喝汤。

对于胃口不好而又要多补充营养的人来说，可以尽量把肉烹制得更美味、更有营养，从而使人体获得更多的所需营养。

为什么常吃兔肉可美容

兔肉向来有“荤中之素”的美名，是一种低脂肪、高蛋白质、少胆固醇的肉类。兔肉不仅营养丰富，而且常吃兔肉还可美容。

兔肉具有动物性食物和植物性食物的双重优点。据测定，兔肉中蛋白质含量约为21.5%，其脂肪含量比猪肉、牛肉、羊肉低得多，其胆固醇含量也比其他肉类低。所以常吃兔肉，既可抵抗肌肉松弛衰老，增强体质，又不会诱发肥胖。糖尿病、高血压、肝脏病、冠心病和中老年肥胖者可以适当多食用兔肉。

兔肉有四个突出优点：

1. 肉质细嫩。其所含的结缔组织和纤维素比其他肉类少，极易被消化吸收，尤其适合老年人食用。

2. 卵磷脂含量丰富。卵磷脂可以促进儿童、少年、青年发育；可以防止形成血栓，适合高血压病人和正在发育中的青少年食用。

3. 味道鲜美。我国食用的大多是吃蔬菜、野草长大的家兔肉，这种兔肉具有自然风味。

兔肉性凉、味甘，可补中益气、凉血解毒，可用来治疗肺结核、消渴羸瘦等症。

促进智力发育的猪血

猪血有“液态肉”之称，它富含多种营养素，营养价值极高，甚至超过了猪肉。而它在促进智力发育方面的价值，人们却很少知道。

猪血中含有如钾、钠、钙、磷、铁、锌、铜、锰、钴等各种人体必需的无机盐，铁的含量尤为丰富，猪肉中的含量为0.5～4毫克/100克，而猪血中的含量为45毫克/100克；而且，猪血中的是高质量的血色素铁，极其便于人体吸收利用。猪血中还含有丰富的优质蛋白，每百克含量为19克，比猪肉的蛋白质含量高一倍；而猪血中的脂肪含量极低，每百克仅含0.4克，与之相比，瘦猪肉中尚含脂肪15～18克。因此，将猪血与蔬菜一同烹饪或制作其他食品，可补充由于食用植物性食物而造成的蛋白质不足；多吃猪血能满足高血压、冠心病患者对动物蛋白的需要。常吃猪血或其强化食物，可以防治缺铁性贫血。

另外，常吃含有一定量的卵磷脂的猪血，能促进儿童神经系统的发育，对智力发育较差的青少年和记忆力减退的中老年人也大有好处。

羊血、牛血、鸡血等畜禽血，和猪血的营养价值和功效完全相同。

蛋黄与蛋清有哪些区别



蛋黄和蛋清是蛋的两大组成部分，在营养价值方面，两者有明显的不同。

就蛋白质来说，蛋黄和蛋清虽然都含有最优良的蛋白质，但蛋清含蛋白质比蛋黄多；就脂肪来说，蛋黄里含有整个蛋的脂肪，蛋清几乎不含脂肪。蛋黄里的脂肪除了质量好外，还容易消化吸收，而且蛋黄的脂肪里有丰富的卵磷脂。另外，蛋黄里有多量的蛋清所没有的胆固醇。

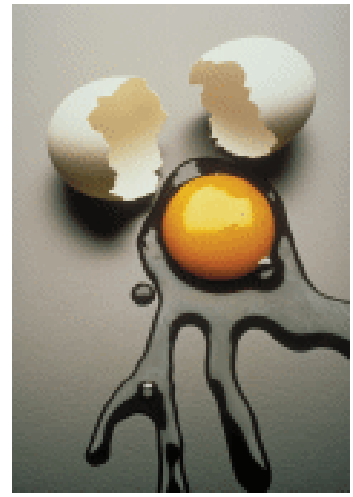
蛋黄中几乎含有整个蛋所拥有的无机盐，而蛋清中含量极少。蛋黄含有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D、

生物素及尼克酸等，而除了维生素B2外，蛋清几乎没有其他维生素。从营养角度讲，除了必须限制胆固醇的病人以外，应该吃整个鸡蛋，如果只吃蛋清而放弃蛋黄，实在可惜。不要轻易放弃营养丰富的蛋黄。



有人习惯于生吃鸡蛋，这是很不好的习惯，不仅不卫生，而且还浪费很多营养成分。蛋清里含有抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白，如果长期生吃鸡蛋，那么这两种通过加热才能被破坏掉、不能起作用的成分将直接影响鸡蛋的消化和生物素的吸收，对健康极其不利。

营养全面的鸡蛋



鸡蛋的营养价值极高，其内含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素以及矿物质，它不仅营养成分均衡、全面，而且极易被消化吸收。

蛋黄中含有丰富的卵磷脂，这种物质有利于骨头的恢复和生长，可以促进人体生长发育，能够调节人体的神经系统功能。

蛋黄中含有很多胆碱，被大脑吸收后转化为乙酰胆碱，从而能兴奋大脑，增强记忆力，所以常吃鸡蛋能使老年人的记忆力增强。

人们一般认为老年人不宜多吃鸡蛋，因为鸡蛋黄含有易引发冠心病、高脂血症等病的丰富的胆固醇，其实这种担心是完全不必要的。因为蛋黄中富有的卵磷脂化合物在被吸收进血液后，可以减小血液当中的胆固醇和脂肪颗粒，并使这两种颗粒保持悬浮状态，从而防止脂肪和胆固醇在血管壁沉积。因此，高血压和冠心病患者可以适量食用鸡蛋。而且在天然食品中，鸡蛋的营养价值最高，老年人不应禁食。

总之，鸡蛋营养价值高，是人们日常膳食中不可缺少的食品。

松花蛋有营养吗

松花蛋也叫变蛋、皮蛋，它的蛋白凝结成具有弹性的淡黄色、淡红色、暗绿色或淡褐色的琥珀状胶胨，而其蛋表面呈黄色或呈墨绿色，有的凝固成实体，有的为稀心。鲜蛋是松花蛋的制作原料，那种认为腌制好的松花蛋中营养成分会被破坏的观点，其实不对。

松花蛋中含有大量的脂肪、蛋白质、维生素、糖类和一部分无机盐，是一种营养丰富的食品。

腌制松花蛋时，要用到碱、生石灰、食盐、茶叶末和少量氧化铅等原料。碱和生石灰是主要材料，加水后会生成氢氧化钠，蛋白质在氢氧化钠的长期作用下会凝固，进而水解成非常容易被人体消化吸收的蛋白胨。虽然由于碱的作用会使少量的维生素B1、维生素B2受到破坏，但盐和碱的渗入，又会增加松花蛋中的无机盐含量，所以，松花蛋的营养成分基本完好。

腌制后的松花蛋美味爽口，香味独特，常用作凉菜拼盘，是一种具有丰富的营养的、深受人们喜爱的食品。



鱼肉都有哪些营养

鱼的味道鲜美，营养丰富，经常食用对促进儿童的生长发育和智力发展有奇效。此外，鱼肉还能健康体格、延长寿命。鱼可分为淡水鱼和海水鱼两种，但其营养成分都差不多，其具体特点如下：

1. 富含大量的完全蛋白质。鱼肉含有大量蛋白质，鱼肉中的完全蛋白质所含的8种人体所必需的氨基酸与人体的比值和需求量相近，因此，鱼肉极易被消化。

2. 脂肪多为不饱和脂肪酸，且含量低。除鲥鱼、鳊鱼含有较高的脂肪外，鱼肉中的脂肪含量一般都极低，且多由不饱和脂肪酸组成，从而能有效降低胆固醇。



3. 含有较多的维生素、无机盐。海水鱼和淡水鱼都含有大量的维生素，此外还含有丰富的碘、钙、磷、铁等，这些营养素都是人体所必需的。

鱼肉的水分含量较多，肌纤维较短，蛋白质组织结构更松软，因而比牲畜肉更易被吸收消化。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

营养可比人参的黄鳝

食用黄鳝最好的季节当在夏季。这时，鲜活的黄鳝大量上市。虽然有些人对它的样子感到有些恐怖，但是食用黄鳝的好处是很多的。

1. 有一句俗谚说“小暑黄鳝赛人参”。意思是说，夏季中的小暑这一节气前后食用黄鳝的好处要比食用人参的好处大。可见黄鳝的食用价值有多大。黄鳝肉厚刺少，肉质细嫩，吃起来口感甚佳，味道极其鲜美，营养特别丰富。

2. 黄鳝不仅吃起来鲜嫩爽口，有很高的食用价值，而且它的药用价值也非常高。如果用它做成药膳，那是滋补的上品。对这个问题，历代医书中有过详细的记述。其中《本草纲目》中就这样记载：鳝鱼性味甘温无毒，入肝肾三经，可补虚劳，强筋骨，祛风湿。由此可见，黄鳝可说是暑中一宝。但是，我们在食用黄鳝时，一定不能吃已经死了的黄鳝，否则，人体会出现一系列的中毒反应症状，不但对身体无益，反而有害。

3. 关于黄鳝的营养价值有多大这个问题，营养专家曾做过专门的研究。据检测，黄鳝肉中，蛋白质含量为18.8%，脂肪含量为0.9%，钙含量为0.038%，磷含量为0.15%，铁的含量为0.0016%。除了以上这些营养元素以外，鳝肉中还含有尼克酸、维生素B2等其他成分。可见黄鳝非常适合老年人、贫血者及病弱体虚者食用。为了便于消化吸收，可把黄鳝做成鳝鱼糊、鳝鱼面、炒鳝丝、焖鳝鱼等。

嫩肤美容的银耳

白木耳是一种胶质真菌，一般生长在松木上。因它的颜色雪白如银，所以又叫它银耳。银耳一般人都喜欢吃，食用它的好处你知道多少?

1. 银耳中多种维生素的含量很高，另外，据测定，蛋白质的含量占5%，脂肪含量占0.6%，碳水化合物含量占79%，磷的含量占0.25%，铁的含量占0.0304%，它的食用价值很高。

2. 银耳一向与鹿茸、人参齐名，被誉为“菌中明珠”，这是因为银耳的营养价值非常高，它含有酸性异多糖和多种氨基酸等成分，并且具有一定的药用价值。

3. 随着对银耳的药用价值的研究工作的深入，人们从银耳中提取出来多种糖类物质。研究发现，这些糖类物质能有效地抑制肿瘤。另外，对于喜欢美容的人来说，要想皮肤好，常服银耳汤比什么都好。

4. 银耳具有润肺、生津、止咳、降火、清热、养胃、润肠、强精、补肾、补血、强心、补脑、提神、强身的功效。久负盛名的席上珍品，如枸杞炖银耳、冰糖银耳汤等对老幼妇孺、病弱体虚者都有滋补的作用，尤其适宜于高血压患者和心脑血管疾病患者食用。

银耳虽好，但在食用时一定要注意，如果发现银耳有不好的味道，看起

来呈褐色或黑色，并且摸起来感觉粘手，那么这就是银耳已经变质了。这样的银耳千万不要食用，否则会引起中毒。在选购银耳时，除了上述情形的银耳不能购买外，还有一种也尽量不要购买。这就是一些看起来雪白雪白的银耳，也要对它提高警惕，因为有些一味谋利的人为了使银耳的外观看起来更诱人，往往采用硫磺熏蒸的办法，使银耳变得雪白。这样的银耳食用后对人体极为有害。

含碘丰富的海带

海带又称为昆布，是一种海生藻类，其名字的得来是由于其叶片很长，形似带子。海带是一种长在海里的蔬菜，可供食用。凉拌、煮汤等做法均可。

海带中含有脂肪、蛋白质、糖、维生素等多种营养成分，此外，海带还含有多种无机盐，特别是碘的含量高达0.3%～0.7%，远远高于其他食物。

医学研究表明，海带中的碘化物可促进炎症渗出物的吸收，可用来治疗慢性炎症。海带中含有一种可降低高血压的特殊物质，可用来防治血管硬化、冠心病、肥胖症等病症。海带中的纤维素可以将肠道中的癌毒素排出，对抗癌也有一定作用。

海带可消痰软坚、泄热利水，可用来治疗宿食不消、痰热壅隔、疝气下堕、气急下满、瘰疬、小便不畅、痈肿、瘿瘤等症。

海带中含碘丰富，因此，为了防治因缺碘引起的地方性甲状腺肿，在日常生活中应多吃海带。



含有丰富营养的虾米皮

虾米皮是由极细小的虾晒干后制成的。虾米皮含有丰富的营养。

和黄豆相似，虾米皮所含的蛋白质高达39.3%，远远高于瘦牛肉、瘦猪肉、黄花鱼、鸡肉、鲤鱼、鸡蛋的蛋白质含量。虾米皮的钙含量也很丰富，是所有食物中含量最高的，所以儿童多吃虾米皮可促进牙齿和骨骼的生长发育，可以预防佝偻病。

虾米皮不仅营养丰富，而且物美价廉，深受人们的喜爱。

常吃瓜子促进消化



儿童和一些年轻女性很喜欢嗑瓜子。也有一些人很喜欢在茶余饭后，边看电视边嗑瓜子或者边与亲友聊天边吃瓜子。实际上常吃瓜子好处很多：

1. 嗑瓜子可以强化消化系统的功能。虽长时间的吃瓜子，却不会吃进很多，但消化器官却长时间的在工作，这样消化功能被逐步加强了。

2. 嗑瓜子可以促进消化液的分泌。无论是饭前还是饭后，只要是嗑瓜子的行为存在，那么舌头上的“味蕾”就会通过神经给大脑负责消化的中枢发出信号，大脑再把这些信息发送给与消化有关的器官、腺体，这样，富含多种消化酶的唾液、胃液的分泌旺盛起来。只要不停地吃，消化液就会不停地分泌，对消食解滞极有好处。

3. 瓜子中含有较多的蛋白质、多种维生素，油类含量占首位。西瓜子、葵花子、南瓜子等都是营养食品，葵花子的营养价值最高。葵花子中含有较多的易于被人体吸收的不饱和脂肪酸，具有软化血管、预防心脏病及脑血栓等功效。瓜子好吃又治病，嗑瓜子对人体健康有益。

人类理想的营养食品——牛奶

牛奶的营养价值极高，其所含的人体需要的各种营养素十分丰富，而且易消化吸收，是一种理想的营养食品，适合各类人群食用，尤其适合儿童、老人、身虚体弱者和病人。牛奶的营养特点表现如下：



1. 完全蛋白质含量丰富。完全蛋白质含有人体必需的8种氨基酸，这些蛋白质以酪蛋白为主，其次是球蛋白和白蛋白，具有营养价值高、易于被消化吸收的特点。

2. 多种维生素和钙含量丰富。牛奶含有丰富的维生素B1、维生素A、维生素B2、维生素C、尼克酸和维生素D等各种维生素，还含有磷、钙、钾等无机盐，其所含的钙更是极为丰富。

3. 所含脂肪的营养价值高。牛奶中所含的脂肪颗

粒小，散布广，因此容易被消化吸收。此外，牛奶还含有人体必需的卵磷脂、脂溶性维生素和不饱和脂肪酸。

4. 含有人体所需要的乳糖。乳糖能加快肠道内乳酸杆菌的繁殖，能改变肠道细菌的分配状况，从而能有效防治某些肠道疾病。

牛奶的营养丰富，而且易被吸收利用，是一种老少咸宜的营养佳品。

常喝茶都有哪些益处



茶属山茶科，是一种亚热带常绿植物。茶原产于我国，最开始是一种可以解毒的药物，后来才成为一种饮料，并且日益传播到世界各地。

茶叶含有300多种对人体有益的化学成分，如氨基酸、咖啡碱、鞣酸、茶多酚、多种维生素和微量元素等，经常喝茶有益人体健康。

茶中的茶多酚对致癌物质在人体内的合成有阻止作用，能抑制细胞突变，对癌细胞的发展起到制止的作用，可以预防癌症；咖啡碱可以振奋精神、解除疲劳、兴奋中枢神经；鞣酸物质可以杀菌，可用茶来治疗眼睛出现红丝或不明原因的流泪等症状。茶叶中的脂多糖、多酚类和大量维生素对视力也有保护作用。而维生素、氨基酸及微量元素则能维持机体正常的代谢。

茶虽对人体有百利而无一害，但也不可过量饮用，特别是睡前喝浓茶会使大脑过度兴奋，引起失眠。此外，过浓的茶会影响胃液分泌，降低消化功能。总之，饮茶不可过浓，还要注意饭前饭后和早晨空腹都不宜喝茶。



饮酒的利与弊

酒的种类很多，最常见的是果酒、黄酒、啤酒、白酒等几大类。其中白酒里含有较多的酒精(即乙醇)。酒精能松弛肌肉、扩张血管，适量饮用能壮神助兴、活血行气。

但饮酒过量则会伤及身体，还会引起酒精中毒。

酒精过量会伤及体内各组织器官。长期饮酒的人容易诱发消化器官出现炎症和溃疡，易患胃癌、食道癌；酒精会加快冠状动脉硬化速度，对心肌的损伤极大；酒精还会加重肝脏负担，诱发“酒精肝”；酒精还会损害脑细胞和孕妇的生殖细胞，从而会对胎儿的正常发育产生影响。

所以饮酒一定要适量，千万不可饮酒过量，否则会对身体造成损害。



啤酒为什么被称为“液体面包”

与白酒不同的是，啤酒的主要原料是大麦芽、大米等，用这些原料经酵母和啤酒花的糖化、发酵制成。啤酒里含有少量乙醇和其他的营养物质，营养丰富，素有“液体面包”之称。

啤酒中含有氨基酸、维生素、多种无机盐和低聚糖、麦芽糖等营养成分。此外，啤酒中含有的聚酸和碳酸气能使啤酒味道独特，并利于消化吸收。喝啤酒还能产生大量的热量。

啤酒花也称为香蛇麻，是制作啤酒的原料，对葡萄球菌、结核杆菌等病菌能起到抑制作用，能有效地防腐杀菌。

适量喝啤酒可以滋补脾胃、清热利湿、增进食欲。而且酒中的二氧化碳具有带走并排出体内热量的作用。因此，夏天喝啤酒还有解热的作用。

由于啤酒含有一部分乙醇，因此，应注意不可过量饮用，以免损伤身体。常喝啤酒的人也应注意长期大量饮用啤酒容易形成“啤酒肚”、“啤酒心”。

补血益气的葡萄酒



葡萄酒的品种很多，以甜度、色泽、产地、葡萄品种为标准，葡萄酒分为白葡萄酒、甜葡萄酒、红葡萄酒和干红、干白葡萄酒等。葡萄酒具有香味独特、酒香醇厚的特点，适量饮用有益于健康。

葡萄酒内含有可以直接为人体吸收的葡萄糖、戊糖、果糖和多种氨基酸，因而能增进人体健康。酒内的多种粘液质、有机酸、果胶质和一些无机盐等物质对促进人们新陈代谢有一定作用。葡萄糖中还含有大量的维生素B12，具有补血益气的作用，可用来治疗贫血。

中医认为，葡萄酒可化痰消食、补血益气、止痛解毒、开胃健脾等，老年

人若能坚持每日饮适量葡萄酒，可以起到促进消化的作用。

但葡萄酒毕竟含有酒精，不可过量饮用，否则也会损害健康。

可以烹调菜肴的黄酒



黄酒又称为米酒、料酒，是由糯米、黄米、酒药、麦曲等发酵酿制而成。中医认为它能加快血液循环，能增长药力。因此，黄酒常被用作药引，此外，黄酒也可用做酒类饮料或烹调用的料酒。

产于浙江绍兴的加饭酒是黄酒中最著名者，这种酒是以上等糯米为原料，淋饭酒醪作酒母，摊饭烧酿而成的，具有金黄清亮、味醇气香的特点。

为使酒的气味芳香，有些黄酒还在酿制时加入肉桂、丁香等香料。用黄酒做烹调鱼、鸡、肉、虾等荤腥菜肴的调料，可以去腥、杀菌、除腻、增香、消膻、促鲜，能使菜肴更美味。所以，黄酒已成为日常饮食中必不可少的调料品。

每天饮少许黄酒，可活血、舒胃、提神、助暖，有益于身体健康。但也要注意不可多饮。





酱油都有哪些功用

用去脂的黄豆或榨了油的豆饼、小麦或麦麸作主要原料，经发酵酿制而成的酱油是人们日常饮食中的一种调味品。

为防止酱油发霉变质，使酱油除了香味外还有咸味，酱油中加入较多的食盐，酱油含盐量大约为15%～20%。

酱油有哪些功用呢？用酱油烹调菜肴时，可以增加菜肴的颜色，使之色、香、味俱全。特别是在烹调一些肉类菜时，如红烧肉、红烧鸡、红烧鱼等，一定要用酱油，否则做出来的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

菜既不好看，更不好吃。还有一些特殊的凉菜也要用酱油；一些需要蘸调料吃的菜，特别需要酱油来与其他调料调成适口的佐料，这样吃起来口感才会好。

酱油虽然是佐餐的调料，但它并不是只起调味的作用。从它的酿造原料来看，它含有丰富的营养。在酿制过程中，原料中的淀粉分解成麦芽糖、单糖和有机酸，有机酸和霉菌发酵产生醇类，并经过化合作用而形成某些脂类使酱油具有独特的香味，另外，原料中的蛋白质分解成氨基酸，因此酱油是一种很好的调味品。

但是，有些菜在烹制的时候，为了保证菜的本色或特殊的风味，就不能加酱油。这正所谓：酱油虽好，还要看使用是否得当。

陈醋都有哪些功用

陈醋是日常饮食中经常会用到的一种调味品，但是作为调味品只是陈醋的功能之一，它还有其他多种功用。

陈醋含有丰富的氨基酸、蛋白质、糖分及维生素B等多种营养成分。生吃或熟食均可，炒菜时加入陈醋能让肉、菜更加鲜美；制作凉菜时加入陈醋会增添香味；做鱼时加入陈醋可酥骨、去腥。陈醋放入菜肴中还可使人食欲大增。

陈醋还可以用来治病。

将500克陈醋烧开后，加入500克冰糖搅匀，坚持每天喝一匙，对高血压、动脉硬化等症有很好的疗效。



脚心处涂抹陈醋可治疗高血压。

将长期搁置的、变得浓稠的陈醋涂于肿处，可消肿。

陈醋促进吸收、开脾健胃、帮助消化，可用来治疗舌肿不消、烫伤病等症。

民间经常用陈醋配药，用于外敷或内服，此外，还可用陈醋来医治骨质增生及风湿等症。

食盐对人体健康都有哪些作用

被誉为“百味之王”的食盐是一日三餐中不可少的调味品。其重要性远远高于其他任何调料。

食盐中含量最高的是氯化钠，另外还有少量的水分、无机盐和其他杂质。食盐对人体的作用主要有以下几点：

1. 维持相对稳定的“内环境”。食盐和其他物质一起，可以维持体内水盐平衡、正常渗透压、酸碱度平衡，从而稳定人体的“内环境”。若食盐摄入不足，就不能维持体内平衡，易诱发一些疾病。



2. 调味，增进食欲。食盐能对食物进行调味，使食物更加美味。食盐能刺激味觉，刺激唾液的分泌量，从而增加食欲，使人能更好地补充营养。

3. 是人体体液的重要组成成分。在胃里，食盐会被分解成氯离子、钠离子，钠离子溶于血液中，氯离子则是胃酸的组成成分，因而，适量取用食盐有促进消化的作用，还能对人体机能起着调节作用。

4. 使肌肉保持活力。体内缺盐会使人肌肉无力，容易出现疲劳，如出汗过多的人会感到肌体抽筋，全身乏力，这是因为大量的盐分随汗液排出而导致的，此时应注意及时补充盐分。

虽然食盐是人体必不可少的食品，但也不可摄取过量的盐，否则会影响健康，导致疾病。

如何正确认识味精的作用

味精又称为味素，是一种可使汤、菜、馅味道更加鲜美的调味品。此外，味精还可促进食欲。将味精放入弱酸性或中性的清汤、蔬菜中能使味道更加鲜美。

味精最主要的成分是谷氨酸钠，其余为盐、糖等。根据谷氨酸钠含量的不同，可以给味精分级：甲级味精含谷氨酸钠95%～99%，乙级味精含谷氨酸钠80%。若适量进食以粮食为主，其他原料为辅的味精，则对人体无害。

谷氨酸钠在人体内能分解出构成人体蛋白质的必不可少的原料——谷氨酸，从而有益于人体的健康。

经实践证明，味精是大脑的补剂。葡萄糖是人体脑组织的能量来源，当葡萄糖缺乏时，人体只能对谷氨酸进行氧化，味精就可以给脑组织提供能源，因此，味精可用来辅助治疗肝炎和胃酸缺乏症等病。



若是使用味精过量会使菜肴失去原味。特别值得注意的是，不可在高温下使用味精，因为这时味精会生成焦谷氨酸钠，会产生毒性，而且失去鲜味，所以一定要在起锅前或出锅后加味精。



如何达到科学营养要求

人体进补各种饮食时，一定要根据自身的情况、环境变化以及所从事的活动做出合理的选择，这样才能保证摄入一定量的糖、脂肪、水、蛋白质、无机盐和维生素等营养物质，达到科学营养的目的。科学营养的具体要求可分为四点：

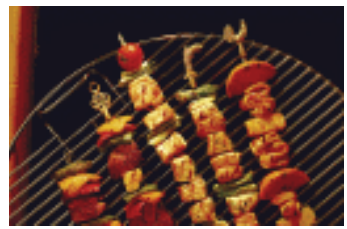
1. 合适的营养物质比例。要根据人体状况和所从事的活动来确定各种营养物质补给的比例，无论哪种物质补充过多都不利于身体健康。

2. 摄取的营养物质应比身体的需要量稍高。营养物质的过量与缺乏都对人们的健康有害，所以要维持消耗量与摄入量的平衡，又由于食物在消化过程中其营养成分并不能被彻底吸收，所以摄入量要稍高一点。

3. 多样化的食物。每种食物所含的营养物质有所不同。因此，应注意保持饮食的多样化，否则可能会导致某种营养物质的缺乏，所以食物一定不可单一化。

4. 不能吃含有毒物质的食物。食物中的有毒物质会对人体健康造成危害。

只有科学合理地搭配膳食，才能获得健康。



选择食物时要考虑哪些因素

选择食物时，要综合考虑食品的营养特点和不同的人和不同的情况，即要考虑不同的人的年龄、职业、生理状况、健康状况，以及时令、气候等。



1. 生理状态。怀孕和正在哺乳的妇女，应选择富含蛋白质、钙、碘和维生素E、C、A、D 及B 族等营养素的食物。

2. 职业。通常情况下，脑力劳动者要多吃富含维生素和蛋白质的食物，体力劳动者要多吃糖类和脂肪，以保证充足的热量供应。

3. 年龄。要注意供给婴儿发育所必需的蛋白质、铁、钙等营养素；正处在生长发育高

峰期的青少年，需提供多种丰富的维生素和蛋白质，以及充足的供给能量的糖类、脂肪的食物；更年期要注意摄取维生素D和钙；老年人在保证摄入足够的维生素、蛋白质、钙等营养元素的前提下，以食用清淡而易于消化的食物为好。

4. 季节。炎热季节选取的食物要能增进食欲；寒冷季节选择的食物要能多补充些脂肪，同时，还要选择富含维生素D及其他维生素的食物，因为在新鲜蔬菜少的情况下很容易造成维生素缺乏。

5. 疾病。患有心脏病、高血压病、肾脏病、糖尿病、肝脏病、贫血等各种疾病时，应按照医生的劝告选择特殊的治疗性饮食。病后或手术后的恢复阶段，要加强蛋白质和维生素C等的供应，要增加营养。



● 调味品虽可以增进食欲，但多数调味品都有强烈的刺激性，影响健康，因此使用味品要适量。

夏季应常吃苦味食品

夏季有一种常见病症叫“苦夏症”。它的表现是，烦躁不安、食欲不佳、味觉差、体重下降等。一般人们常采取降湿去暑的措施来消除“苦夏症”。但是如果进行适当的饮食上的调理，即食用一些苦味食品会取得意想不到的结果。

1. 据化学分析，苦味物质主要有生物碱、苦味肽、配糖体、尿素类、硝基化合物等几种类型。如苦瓜中的苦味物质主要是生物碱中的奎宁，它能抑制控制体温的中枢神经，能清凉解暑；啤酒花是啤酒苦味的来源；茶叶、咖啡、巧克力的苦味是因含一定数量的咖啡因和可可碱；叶绿素中某些成分造成莴苣的苦味。这些苦味物质具有促进食欲、利尿、活血、解除疲劳、消炎退热、清心明目的功效。

2. 夏季多吃些苦味食品，符合中医理论中所阐述的人体阴阳相对平衡的道理。普通人往往是阳盛阴衰，这是因为在人们的日常饮食中，摄入的甜、酸、

辛、辣及油腻的食物过多，而苦味食品过少的缘故。因此多吃苦味食品，就能平衡阴阳。



3. 人们在食用或饮用了苦味食品后，疲劳感、困倦感会消失，减退的味觉开始恢复，消化道障碍逐渐被消除，精神得到放松，这可以有效地避免“ 苦夏症 ”。

食用苦味食品不宜过多，常见的苦味食品有：莴苣、苦瓜、苦笋、蒲公英、曲麻菜、咖啡、啤酒、茶叶等。有些人可能比较爱吃以上罗列的一些食物，但是吃多了容易出现恶心、呕吐等情况。另外一些胃病患者、脾虚的人或便秘的人更应慎食。

怎样安排一日三餐更合理

人对营养的需求量在一天之内会随着生理状况和活动的变化而有不同的要求，所以要合理地安排一日三餐，有一句谚语“ 早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少。”因为白天的活动量大、新陈代谢旺盛，消耗的能量多，所以需要摄入较多的营养；晚上是休息的时间，所耗能量少，所以应摄入较少的营养。一般而言，早饭占全天总量的 25% ，中餐占 40% ，晚餐占 35% 是最科学的膳食安排。

一日三餐具体的安排如下：

1. 早餐质量的好坏直接决定人一天的精力，因此，早餐要多吃一些富含优质蛋白质的食物，应摄入占全天摄入量 30% 的热量，可以多吃鸡蛋、牛奶、面包、粥、馒头等食物。

2. 午餐摄入的热量不仅要提供下午身体所需的营养，还要补充上午的活动所消耗掉的能量，因此，午餐可多吃主食、蔬菜，还要有肉类、鱼类、蛋类，来保证能摄入占全天摄入总量 40% 的热量。

3. 晚餐主食应占全天总量的 30% ，应多吃粥等易消化的清淡食物，还可佐以蔬菜。

当然，也要根据自己的作息时间和活动量来适当安排每餐的食物。



如何科学搭配每日膳食

合理的饮食不光要做到四季饮食均衡，而且也要求一日三餐的膳食平衡。那么怎样才能科学地吃好每一餐呢?

1. 科学搭配主食。主食的种类不同，其口味和所含营养成分也不相同，应经常多样化



地合理搭配主食，这样才能增强食欲。

2. 科学搭配副食。副食的品种要繁多，搭配要有荤有素。日常生活应注意饮食多样化，讲究荤素的合理搭配才能符合需要。

3. 合理搭配副食和主食。应该全面进食主食和副食，一个健康的成年男性，一天必须有主食500克，蔬菜500克，豆类食品50克，食盐5～8克，食油20克，才能满足人体所需的营养。

膳食平衡还要求饥饱适度，定时定量。

注意膳食的粗细搭配

有人认为粗粮营养丰富，便只吃粗粮；而有人认为细粮易消化，因而只吃细粮。这两种做法都有不足，正确的做法是，每天的膳食中要注意粗细搭配。

所谓粗细搭配，是指人们每天的膳食中，既要有粗粮，也要有细粮。细粮一般是指经过精加工的大米、白面、富强粉等，粗粮一般是指玉米面、荞麦面、糙米、小米等。

为什么要注意膳食的粗细搭配呢?这是因为：

1. 粗粮中含有丰富的维生素、微量元素等各种营养素，而细粮中这些营养素含量较低。这是因为过细的加工损失掉了大量的营养物质。粗细粮搭配着吃，既满足了口感好的要求，利于消化，又能使人体摄取到充足的营养。如精白面可与玉米面、小杂粮搭配着用。



2. 粗细搭配不但可以使人体从食物中得到全面充足的营养，而且由于食物中的各种蛋白质存在互补作用，还可以全面提高食物的营养价值。例如，用白面和玉米面、黄豆面做金银卷，营养成分也要大大高于单独用白面做的花卷。豆类的赖氨酸含量较高而大米缺乏赖氨酸，小米含有亮氨酸，这三种粮食混合熬粥，

需要全本请访问 www.ertongbook.com