

健康美食新概念

程中华 编著

中国林业出版社

《 健康美食新概念 》 编委会

主编 程中华

编委 方学金 何 玲 周晓丽 杨文俊

霍 阳 王 岩 李永丰 梁小龙

杨 华 林爱明 魏兰芬 田 静

前 言

中国是世界上五大文明古国之一，在其灿烂的文化中，饮食文化独树一帜，别具一格。中国远古文化的发达，在相当大的程度上，其成就是表现食物的生产和烹饪上，表现在进食方法上。人类的创造与发明，多半也是围饮食生活展开的，这是史前时代社会发展的固定法则之一。

步入现代社会，在现代生活的物质满足下，在工作生活带来的紧张节奏下，人们对饮食营养的要求更加严格，对饮食调理的需求也更加迫切。

本书分为常见食物的营养、特殊人群的饮食营养、饮食卫生保健和饮食调理等章节，对日常生活中的饮食习惯和饮食方法进行了实用性的说明，引导读者培养良好的饮食习惯。

本书以实用性为主，注重可读性和流畅性，语言通俗生动，叙事简洁明了。

本书编写过程中，参阅了许多中外著作和报刊杂志，在此向这些文著的编、译者一并致谢。书中观点如有疑问之处，欢迎广大读者批评斧正。

本书编委会

2002.4

目录

第一章	饮食营养	1
第一节	营养素及其功能	1
一、	碳水化合物	1
二、	脂肪	2
三、	蛋白质	3
四、	维生素	4
第二节	微量元素及其功能	8
一、	铁元素	9
二、	锌元素	12
三、	铜元素	14
四、	锰元素	16
五、	铬元素	18
六、	钙元素	20
七、	碘元素	21
第三节	主要食物的营养价值及疗效	23
一、	肉类食物的营养价值及疗效	23
二、	禽蛋类食物的营养价值及疗效	28
三、	水产品的营养价值及疗效	32
四、	农产品的营养价值及疗效	42
五、	水果的营养价值及疗效	51
六、	蔬菜的营养价值及疗效	61
七、	调味品的营养价值及功效	71
第二章	特殊人群的饮食保健	78
第一节	婴幼儿的饮食与保健	78

一、有些母亲不宜哺乳	78
二、乳母服药对孩子有影响	78
三、如何给婴儿添加辅食	79
四、母乳喂养有何好处	80
五、产后什么时候开始喂奶好	81
六、喂奶时应注意些什么	81
七、儿童需要哪些营养素	82
八、婴儿为什么要喝水	84
九、没长牙能吃固体食物吗	84
十、营养缺乏对儿童行为有何影响	85
十一、婴儿能吃油吗	86
十二、人工喂养应选用哪些代乳品	87
十三、牛奶为何要加糖和水	89
十四、奶瓶喂养应注意什么	90
十五、孩子多吃甜食好吗	91
十六、小儿饮食过量有害吗	91
第二节 中小学生的饮食与保健	92
一、一日三餐的营养	92
二、学生时期容易出现的营养问题	99
三、复习、考试期间的饮食	101
四、慎选“ 营养保健品 ”	103
五、警惕营养过剩	104
六、白开水——中小学生的首选饮料	105
第三节 妇女的饮食与保健	106
一、青春期女孩应该控制饮食吗	106
二、妊娠早期吃不下饭怎么办	107
三、孕妇在膳食上应注意什么	108

四、孕妇怎样加强营养	109
五、孕妇偏食有危害	110
六、患糖尿病的妇女妊娠以后如何控制饮食	111
七、怎样安排产后饮食	112
八、产后的保健食品有哪些	113
九、怎样调配妇女更年期饮食	114
第四节 中老年人的饮食保健	116
一、中老年人不正常的营养状态有哪些	116
二、老年人的饮食调理	117
三、中老年人的营养标准是什么	119
四、中老年人的饮食烹调怎样注意营养	120
五、怎样调节老年人的饮食	121
六、老年人营养的特点有哪些	122
七、少用盐为何益寿	123
八、为何说老年人更应补钙	125
九、老年人食补的原则是什么	126
十、老年人喝咖啡应注意什么事项	127
十一、老年人饮食 7 忌	129
十二、老年人不宜多吃葵花籽	130
第五节 职业与饮食	131
一、接触放射性物质的人的合理饮食	131
二、运动员的合理膳食	131
三、高温作业人员的合理饮食	133
四、高寒作业人员的合理饮食	133
五、飞行人员的合理饮食	134
六、航海人员的合理饮食	136

第三章 饮食卫生与保健.....138

第一节	食品污染	138
一、	农药对食品的污染	138
二、	有毒金属对食品的污染	139
三、	食品容器的卫生问题	140
四、	食品添加剂	140
第二节	养成良好的饮食习惯	142
一、	不要挑食和偏食	142
二、	吃荤与吃素并重	142
三、	鸡汤与鸡肉同食	143
四、	饮食习惯 8 忌	144
五、	空腹 6 忌	145
六、	不要暴饮暴食	146
七、	戒长期饱食	147
八、	不要醉酒	147
九、	不要迷信“补品”	149
第三节	饮食卫生注意事项	150
一、	水产品食用注意事项	150
二、	肉禽蛋奶类食品食用注意事项	154
三、	调味品食用注意事项	161
四、	果蔬类食品注意事项	166
五、	饮料茶水食用注意事项	179
六、	其他食品食用注意事项	199
第四章	饮食调理	208
第一节	内科疾病	208
一、	夏季腹泻患者的饮食调理	208
二、	急慢性胃炎	210
三、	感冒	214

四、急慢性咽喉炎	216
五、咳嗽	219
六、哮喘	223
七、肺气肿	225
八、肺结核	226
九、传染性肝炎	230
十、急慢性肝炎	231
十一、高血压病	232
十二、冠心病	237
十三、胆囊炎和胆石症	238
十四、结肠炎	239
十五、糖尿病	242
十六、前列腺炎及前列腺肥大	246
十七、肾炎	247
十八、肾虚	248
十九、阳痿早泄	252
二十、风湿痹痛	257
第二节 外科疾病	259
一、痤疮防治	259
二、疟疾	260
三、便秘	261
四、痔疮	264
五、水痘	267
六、冻伤	267
七、手足皲裂	267
八、夏令皮炎、湿疹	268
九、脱发	270

十、烫火伤	273
第三节 儿科疾病	275
一、百日咳	275
二、小儿厌食	275
三、麻疹	278
四、小儿遗尿	279
五、小儿虚汗	281
第四节 妇科疾病	284
一、妇女痛经	284
二、闭经	287
三、带下	289
四、流产	290
五、产前安胎	293
六、产后调养	294
七、产后腹痛	297
八、缺奶	298
九、女性“ 阴冷 ”	299
十、更年期综合症	300
第五节 其 他	303
一、抑郁症	303
二、口腔病症	304
三、流行性腮腺炎	306
四、甲状腺功能亢进症	306
五、外科手术前后	308
六、放疗化疗后食疗	311
七、美容养颜	313

第一章 饮食营养

第一节 营养素及其功能

营养是指：食物能不断地供给人体必需的物质，以维持正常发育、供给能量、维持健康以及修补组织等等，这些作用的总和就是营养。而食物中所含的那些能供给人体营养的有效成分，便称为“ 营养素 ”。

营养素通常可分为六类，即碳水化合物(又称糖类)、脂肪(包括类脂物)、蛋白质、维生素、矿物质(又叫无机盐)和水。

一、碳水化合物

碳水化合物对人体的生理功能主要有如下几方面：

1.. 供给人体热能，维持体温

人体像机器，只有供给足够的热能，才能活动和工作。而人体所需要的热能来源，其中 60%~70%是来自碳水化合物。特别是神经系统，除葡萄糖外，不能利用其他物质供给热能。一旦血糖降低时，人便会出现昏迷、休克甚至死亡。所以糖类的最大生理功能是供给热能，维持体温。

2.. 构成神经组织和细胞

人体内所有的神经组织和细胞都含有糖类，糖与脂类结合形成糖脂，是组成神经组织和膜的成分。糖与蛋白质结合成糖蛋白，糖蛋白中的粘蛋白类是构成人体内软骨、骨骼和眼球角膜等结缔组织的基质成分之一。

3.. 避免酸中毒

辅助脂肪的氧化，防止其产生酮体，以免过多酮体引起人体酸中毒。

4.. 保持肝脏正常的解毒功能

人体吸收的糖除供给热能外，多余的便合成为肝糖原贮存在肝脏里，既能增强肝细胞的再生力，促进肝脏的代谢，还可保护肝脏本身免受一些有害的侵害，如对某些化学毒物（酒精、四氯化碳、砷等）及细菌感染均有解毒作用。

5.. 有节约蛋白质的作用

当供给人体充足的碳水化合物时，便可避免把蛋白质作为机体的能量而消耗，从而使蛋白质能用于最需要的地方，这就是糖类对蛋白质的节约作用。

6.. 帮助肠蠕动，促进消化，防止便秘和结肠癌

碳水化合物中的纤维素、果胶虽不为人体所水化吸收，但它能促进胃肠道蠕动和消化液化的分泌，故有助于正常消化和排便功能，从而防止便秘和结肠癌。

碳水化合物主要来自粮食和薯类，其中食物纤维和果胶主要来自蔬菜和水果。

二、脂肪

脂肪是一种富含热能的营养素，也是人体重要成分之一，主要生理功能有：

1.. 供给人体热能，维持体温

每克脂肪可释放 37.67 千焦耳热能供肌体利用。脂肪在人体内相当于贮存能量的“燃料库”，遇上饥饿或需强体力时，首先动用体内脂肪，以避免机体蛋白消耗。

2.. 组成机体细胞

脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞组织的重要成分。

3.. 固定和保住内脏

脂肪贮存在腹腔空隙、皮下、肌肉间隙和内脏周围，这样，无形中对内脏起到固定作用，避免互相磨擦和移位，起到保护内

脏的作用。

4.. 促进脂溶性维生素的吸收

人体所需要的维生素 A D E K均不溶于水，只溶于脂肪，故称脂溶性维生素。膳食中的脂肪自然成了这些维生素的溶剂。而正是溶于脂肪的这类维生素才能为人体所吸收，加上脂肪中往往已含有这类维生素，如此更能促进脂溶性维生素的吸收。

5.. 增进饱腹感，改善食物感官性质

膳食中油脂多些，耐饿、增进饱腹感，油多菜香，增进食欲。

6.. 提供必需脂肪酸，生理机能

脂肪中的必需脂肪酸是人体合成磷脂前列腺素的原料，有抗血小板粘结、减少血栓形成的作用，有利于对冠心病的防治。必需脂肪酸还能促进儿童发育，维持皮肤和毛细血管的健康。特别对 X射线所致皮肤损害有保护作用，还有促进乳母分泌汁的作用。

脂肪的主要来源有：植物油，如芝麻油、花生油、菜籽油、黄豆油、玉米油、葵花子油、花籽油等，这些油中含有较多的必需脂肪酸；动物油，如猪油、牛油和奶油等；其他一些干果（如核桃等）及鱼、肉、禽类中也含有脂肪；蔬菜、水果中含量甚少。

三、蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质便没有生命。其主要生理功能如下：

1.. 构成机体、修补组织

食物中的蛋白质是供给人体蛋白质生物合成所需要的各种氨基酸及人体组织生长、修补和更新的原料。如人的头发、指甲、肌肉等都是由蛋白质组成，人体从诞生到死亡，各种器官和组织的细胞都不断衰老、死亡和更新，这些都需要从食物中摄取蛋白质来修复组织。

2.. 促进儿童生长

儿童的健康生长 ,需要有充足的蛋白质 ,否则会患 “金孩症 ”,即小孩面部无表情 ,出现水肿、毛发变黄脱落、肝脏肿大等症状。

3.. 供给热能

蛋白质在体内氧化产生热能 , 1 克蛋白质产热量为 16.74 千焦耳 , 是人体热能来源之一。

4.. 能增强机体的抵抗能力

充分的蛋白质 , 可使人体产生抗体和白血球 , 以减弱和吞噬病原体 , 防止其对人体的侵害。

5.. 调节生理功能 , 维持渗透压和体内酸碱平衡

蛋白质参与体内各种酶、激素和血红蛋白等的组成 , 从而调节人体有关生理功能的正常进行 , 对血红蛋白运载、维持血液渗透压和酸碱平衡等均起着重要作用。

蛋白质的主要来源是肉类、蛋类、家禽、牛奶及奶制品、豆类及豆制品、芝麻、花生、各种瓜子、鱼、虾、海味类。谷类蛋白如米、面粉等是我国人们膳食中蛋白质的主要来源。糖和油脂不含蛋白质。

四、维生素

维生素是一类结构复杂的低分子有机化合物 , 是人体正常生理过程所不可缺少的物质。虽然人体对维生素需要量甚微 , 但不能缺乏 , 一旦缺少 , 体内新陈代谢会发生紊乱 , 便会得各种维生素缺乏症。

维生素大致可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者可溶于脂肪 , 有维生素 A、D、E、K 等 ; 后者可溶于水 , 有 B 族维生素和维生素 C 等。

1.. 维生素 A

适量维生素 A 为人体所必需 , 它不仅可促进体内组织蛋白的

合成，加速儿童生长发育，并能维护夜视功能，防止夜盲症。还可维护上皮细胞组织，如呼吸道、水化道、泌尿道的粘膜及泪腺、唾液腺、汗腺等腺体组织，以及眼角膜和结膜等的健康。

近年来，还发现维生素 A 具有防止正常细胞发生癌变的作用，可见维生素 A 对维护人体健康很重要。但是不是服用维生素 A 越多越好呢？事实证明，服用维生素过多，不仅对身体无益，反而有害，因过多会引进中毒。

维生素 A 是脂溶性维生素，若长期不断过量吸收后，可在体内，特别在肝脏里大量贮存，必然引起慢性中毒，首先出现食欲不振，而后出现毛发脱落、体重不增、口角皱裂、肝肿大、骨质增生等。

平时一般饮食不会引进维生素 A 过多症，如果食了狗肝、沙鱼肝或熊肝，便有可能引进中毒。因此，服用维生素 A 丸时，应遵医生嘱咐，不要过多服用。

2. 维生素 B

维生素 B 的营养作用：

治疗脚气病。这种病的主要表现是浮肿，多发性神经炎，厌食，呕吐，便秘，烦躁，气短，低血压等。

调节代谢。维生素 B 是人体内许多重要酶的组成成分，酶是调节糖代谢的重要物质，参与生物氧化酶体系，能维持身体健康，促进生长发育，主要促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢，维护皮肤和粘膜的完整性。

维持机体正常功能。维生素 B 可维持神经、消化、肌肉、循环系统的正常功能。

促进消化。增进食欲，维持良好的消化功能，增强胃肠的蠕动，从而改善便秘状况。

促进乳汁的分泌。因此乳母的需要量要比正常人高。

治疗某些婴儿病症治疗婴儿消化不良、腹泻、烦躁、突然尖叫等症状。

对眼的感光过程具有重要作用。维生素 B 缺乏时眼睛就会发生干燥、畏光、迎风流泪、发痒、发热、视力下降，眼睛疲惫。

促积激素和红细胞形成。维生素 B 对上腺皮质激素的产生，骨髓中红细胞的形成有促进作用。

此外，维生素 B 在酸性溶液中比较稳定，但易为碱性溶液所破坏，因此烹调含维生素 B 较多的食物时不要加碱。维生素 B 是水溶性物质，烹调后有部分会溶于米汤或菜汁中，因此应食用汤汁。

3.. 维生素 C

维生素 C 不仅能抗坏血病，而且对人体具有式方面的功能。主要有如下几方面：

可以促进外伤愈合。尤其骨折等外伤，多供给病人含维生素 C 的食物，作品愈合就会加快，平时也不易骨折。

能避免上出血及牙龈出血。当人体缺乏维生素时，微血管易破裂，牙龈易肿胀和出血。及时补充维生素 C 后，便可防止皮下出血和牙龈出血。

能增强对疾病的抵抗力。加大维生素 C 的摄入量，可以提高白细胞吞噬细菌的作用，有助于治疗及预防疾病。

能帮助人体对铁的吸收。具有防治缺铁贫血的作用。

具有解毒的作用。可以缓解一些重金属毒物、砷化物、苯以及细菌毒素的毒性。

有防止动脉粥样硬化的作用。维生素 C 可以促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁上的沉积，还可使已沉积的粥样斑块溶解。

能发挥肾上腺的功能。供给大量的维生素 C，可加快肾上

腺素生成的速度，从而可随时发挥肾的应急功能。

有防癌作用。维生素 C 能阻断亚硝酸盐和促胺形成致癌物亚硝胺，加上维生素 C 参与胶原蛋白的合成，维持细胞音质同的正常结构，因此，起到防止恶性肿瘤生长蔓延的作用。

维生素 C 还有抗氧化和节约其他维生素等作用，所以说维生素 C 是一种多功能维生素。尽管如此，还是不能无止境地加大其用量，否则会在体内生成大量草酸，容易得结石病。

4. 维生素 D

维生素 D 只有在人体内转化为活性的代谢物后才能发挥生理作用。它的主要生理是促进钙、磷在肠道的吸收，以促进骨组织的钙化，这一点很重要。骨质疏松时补了钙，如果维生素 D 跟不上，钙的吸收和发挥作用就难以实现。儿童的佝偻症、成人的软骨病、孕妇和乳母的血钙下降都与维生素 D 补给不足有关。

维生素 D 有一种特性，在烹调或加热后，食物中的维生素 D 一般不被破坏，这是其他维生素所不如的。

人体不可缺乏维生素 D，也不能过多。成年人一般不需要补充，靠日照即可。儿童、孕妇、乳母每天补充 300 ~ 400 国际单位即可。过多会出现厌食、恶心、腹泻、多尿、烦渴等。

吸收铁和防止缺铁贫血中起重要作用。

维生素 D 以海鱼肝油含量最为丰富，动物脏器类食品，特别是肝脏、禽蛋、黄油等。无论成人或儿童，只要经常照射阳光，即不会产生维生素 D 缺乏症。

5. 维生素 E

维生素 E 的功能：

用于治疗不育症和流产。国外资料介绍，连续流产四次、五次的妇女，在给予维生素 E 后获得治愈。

是高效的抗氧化剂。能保护生物膜免受过氧化物的损害。

作为抗氧化剂，也能防止维生素 A、C 及“ ATP ”的氧化，从而保证它们发挥正常生理作用。

延缓衰老。维生素 E 的基本功能是保护细胞和细胞内部结构的完整，防止某些酶和细胞内部成分遭到破坏。因而维生素 E 可以延缓衰老过程。人体组织衰老可出现脂褐质，并随年龄增长而增多。服用维生素 E 可减少脑组织细胞中的脂褐质，改善皮肤弹性，使性腺萎缩减轻，从而防止衰老。许多抗衰老药中多有维生素 E。

6.. 维生素 K

维生素 K 的功能：预防新生儿出血症。在美国，婴儿出生前给予母亲维生素 K 已作为常规处理，一般从预产期前一个月开始，每天供给 1 毫克，对防止新生儿出血症有显著作用；参与机体氧化还原反应。缺乏时 ATP 活力下降；增强胃肠道蠕动和分泌机能。

维生素 K 的来源：动物肝脏，蛋黄等；植物中苜蓿、绿叶蔬菜；水果中苹果、葡萄每 100 克含 0.07 ~ 2.01 毫克；植物油中黄豆油含量最高。

第二节 微量元素及其功能

元素是构成万物的基本要素，化学元素不仅是构成人体的基本原料，而且在人体的生长、发育、疾病、死亡中起着十分重要的作用。人体的 99.95% 是由 11 种元素(硫、氢、氧、氮、磷、钙、钾、镁、钠、氯、硫) 组成的，此外，还有 0.05% 的其他元素，如：锌、铁、铜、铬、钠、锰、钴、氟、钼等十余多种，这些元素在体内的含量极少，被称为微量元素，它们亦是人体必不可少的。

人体中的微量元素虽然还不到体重的千分之一，但是它们所起的作用却不可忽视。已知的微量元素有：氟、锰、碘、铬、铜、