

目 录

第一章 膳食营养对人体的作用

- 一、蛋白质 :生命赖以存在的基础 (员)
- 二、脂肪 :人体需要的重要营养素 (远)
- 三、碳水化合物 :人类获取能量的最重要来源 (愿)
- 四、矿物质 :对人体生理功能有重大影响物质 (员)
- 五、维生素 :维持生命的元素 (员)
- 六、膳食纤维 :具有生理活性的特殊营养素 (员)
- 七、水 :人类生命的源泉 (员)
- 八、各种营养素之间的相互作用 (员)

第二章 粮谷类食品

- 大米 :人间第一补物 (员)
- 小麦 :热量与蛋白质的主要来源 (猿)
- 玉米 :降低胆固醇、延缓衰老的理想食物 (猿)
- 荞麦 :中国人的“净肠草” (猿)
- 燕麦 :难得的食疗补品 (猿)
- 大麦 :补中益气、实五脏厚肠胃之佳品 (猿)
- 小米 :养心安神“代参汤” (猿)
- 高粱 :酿酒的重要原料 (猿)
- 薏苡仁 :稀有的美肤佳品 (源)
- 黄米 :古代的百谷之长 (源)

第三章 摇豆类及其制品

- 大豆 :最受营养学家推崇的“营养之花” (源)
- 绿豆 :消毒解毒的神豆 (源)
- 赤豆 :与高丽参有相同药效 (源)
- 豌豆 :富含“精神的维生素” (缘)
- 蚕豆 :帮助记忆的佳豆 (缘)
- 扁豆 :性平味甘、利水消肿 (缘)
- 刀豆 :富含微量元素 (缘)
- 豇豆 :适宜于糖尿病患者 (缘)
- 菜豆 :做为蔬菜的豆类 (缘)
- 豆芽 :世界上最早无土栽培的蔬菜 (缘)
- 豆腐 :预防现代成人病的“植物肉” (远)
- 摇摇附 :冻豆腐、豆腐渣、油豆腐
- 豆腐皮 :防止脂肪肝的最佳食品 (远)
- 毛豆 :富含各种营养素的珍贵食物 (远)
- 纳豆 :喝酒人的下酒菜 (远)
- 黄豆粉 :可做为全价营养粉 (苑)
- 腐竹 :豆浆中的精髓之物 (苑)
- 醋豆 :降低血脂的特效食品 (苑)

第四章 摇畜、禽、肉类食品

- 牛肉 :补中益气、强筋健骨 (愿)
- 摇摇附 :牛肩肉、牛胫肉、牛腿肉、牛肋肉、牛腓肉、
摇摇摇 牛腿肉、牛臀部肉、牛里肌肉、牛绞肉
- 马肉 :有长筋骨、强腰脊的功效 (愿)
- 羊肉 :补虚益气、温中暖下的肉中上品 (愿)
- 猪肉 :滋肝阴、生精液、润肌肤 (愿)
- 摇摇附 :猪肩肉、猪肚肉、猪腓力肉、猪腿肉、猪里肌肉、
摇摇摇 猪绞肉、猪肝脏、猪蹄、猪血

狗肉	狗肉滚三滚、神仙站不稳的香肉	(员园)
驴肉	具有“天上龙肉、地下驴肉”之称的美食	(员员)
猫肉	益气补血、软坚散结的食品	(员猿)
鹿肉	补虚劳羸弱、壮阳益精的佳品	(员猿)
兔肉	补中益气、凉血解毒的百味肉	(员源)
獐肉	助益五脏、滋气补血的美味	(员苑)
鸡肉	被称为食补之王	(员愿)
摇摇附	鸡内胸肉、鸡翅膀、鸡腿肉、鸡绞肉、	
摇摇摇	乌骨鸡肉、野鸡肉、沙鸡肉、竹鸡肉	
鸭肉	煮烂老鸭汤、功效比黄芪	(员怨)
鹅肉	喝鹅汤、吃鹅肉一年、四季不咳嗽	(员霸)
鸽肉	民间称之为养血动物	(员魁)
鹌鹑肉	被称为动物人参	(员隳)
麻雀肉	壮阳益气的美味	(员隳)
鹧鸪肉	祛痰补脑的佳品	(员越)
斑鸠肉	明目湿润、协调阴阳	(员越)
乌鸦肉	主治瘦病、劳疾	(员愿)
燕窝	被称为“宫廷大补食品”	(员愿)
蛇	强筋活络、祛痹洁肤的美食	(员霸)
田鸡	大补元气的营养食品	(员魁)
蜗牛	凉血利尿、清热解毒	(员隳)
蚯蚓	活血化淤的理想食物	(员越)
蚂蚁	有 圆园园年治病健身历史	(员越)
蚕蛹	优良的保健食品	(员愿)
蝎子	可食药两用	(员愿)
老鼠	高蛋白、低脂肪的佳品	(员隳)
蝗虫	高蛋白动物食品	(员隳)
胎盘	补血养阴之物	(员霸)
肉类加工食品		(员隳)

第五章 蛋类和蛋制品

- 鸡蛋 :被认为是一种完美食品 (页码)
- 鸭蛋 :养阴清肺、补心止热的食物 (页码)
- 摇摇附 :咸蛋、皮蛋、糟蛋

第六章 鱼类及其它水产类食品

- 鳊鱼 :我国淡水“四大名鱼”之首 (页码)
- 鲢鱼 :老百姓餐桌上的佳物 (页码)
- 鳙鱼 :富含磷脂、增强记忆力 (页码)
- 草鱼 :暖胃和中,平肝截疟 (页码)
- 青鱼 :增强体质、延缓衰老 (页码)
- 黑鱼 :益胃消肿,养血补虚 (页码)
- 鲶鱼 :催乳利尿的美食 (页码)
- 鲂鱼 :有“味美在鳞”之称 (页码)
- 银鱼 :养胃阴和经脉 (页码)
- 大马哈鱼 :名播四海的名贵鱼 (页码)
- 凤尾鱼 :富含矿物质的美味 (页码)
- 鳐鱼 :肉质鲜嫩的鱼种 (页码)
- 鳊鱼 :具祛风通络治疗口眼歪斜的功效 (页码)
- 竹荚鱼 :有降低胆固醇的作用 (页码)
- 鳗鱼 :被定位为高级鱼类 (页码)
- 香鱼 :会发出独特香味的鱼 (页码)
- 鲫鱼 :有健脾利水、通脉下乳的功效 (页码)
- 河鳊 :冬天里最好的进补美味 (页码)
- 鳊鱼 :富含氨基酸的美味 (页码)
- 梭子鱼 :做为减肥饮食的佳品 (页码)
- 鳊鱼 :肉质鲜嫩的食物 (页码)
- 鲤鱼 :妇女产后的营养补给品 (页码)

鳊鱼 :被誉为鱼中上品、春令时鲜	(页码)
青花鱼 :具有清除胆固醇作用	(页码)
鳅刀鱼 :可迅速增加人体精力	(页码)
柳叶鱼 :最好的健康食品	(页码)
鲈鱼 :名列“四大名鱼”之一	(页码)
鲷鱼 :最受人们欢迎的鱼	(页码)
带鱼 :有补肝养血、滋润肌肤的功效	(页码)
鳕鱼 :鲜美的减肥佳品	(页码)
泥鳅 :多钙食品、有“水中人参”之称	(页码)
鲱鱼 :高胆固醇含量的鱼类	(页码)
海鳗丽 :软化血管、润美肌肤的鱼	(页码)
比目鱼 :主做生鱼片的原料	(页码)
河豚 :味道鲜美的毒药	(页码)
鱿鱼 :滋阴养胃、补虚泽肤的海鲜	(页码)
鱈鱼 :高维生素与高蛋白含量的鱼种	(页码)
鲸鱼 :硕大无朋的鱼霸	(页码)
黄花鱼 :适宜于失眠、贫血、头晕、产后体虚症	(页码)
鲨鱼 :有“海上霸王”之称	(页码)
糠虾 :人类最后的动物蛋白质来源	(页码)
乌贼鱼 :补血养阴佳品	(页码)
虾 :补肾壮阳、养血固精的佳饌	(页码)
螃蟹 :补骨添髓、养筋活血的美味	(页码)
章鱼 :可治夜盲症的鱼	(页码)
鱼子类 :高胆固醇食品	(页码)
海马(海龙) :药用价值极高的高级补品	(页码)
魁蛤 :有治疗贫血功效	(页码)
蛤蜊 :有“天下第一鲜”之称	(页码)
鲍鱼 :被誉为“海味之冠”	(页码)
牡蛎 :益智海鲜	(页码)

嵴螺	理想的减肥食品	(圆病)
蚬子	可治疗黄疸性肝炎的水产	(圆圆)
文蛤	蛤中上品	(圆病)
干贝	有降低血脂功效	(圆缘)
螺类	解酒热、清火眼、利大小肠的佳物	(圆病)
蚌类	明目解毒、养肝凉血	(圆怨)
蛭子	滋阴除烦、清胃治痢	(圆圆)
淡菜	有促进人体新陈代谢作用	(圆病)
海参	高血压、冠心病患者的美食	(圆圆)
海蜇	被视为“水中瑰宝”	(圆怨)
甲鱼	治劳伤、壮阳气、大补阴之不足	(圆缘)
乌龟	主治阴血不足、劳热骨蒸	(圆病)

第七章 蔬菜类食品

番薯	被誉为“长寿果”	(圆圆)
豆薯	生津止渴	(圆缘)
山药	中医十分重视的食疗食品	(圆元)
莲藕	补中益气、消热散血的润品	(圆怨)
马铃薯	高血压、心脏病人的重要食物	(圆圆)
芋头	减肥的最佳食物	(圆怨)
荸荠	宽肠通便、解毒散结的食品	(圆缘)
慈姑	润肺止咳、通淋利尿的蔬菜	(圆怨)
粉葛	健肌退热、延缓衰老的食品	(圆怨)
百合	温肺止咳、补中益气的食疗佳品	(圆怨)
何首乌	具有乌须发、益气血的功效	(圆圆)
甜菜	北方制糖的主要原料	(圆圆)
萝卜	“蔬中圣品”、“土人参”	(圆怨)
胡萝卜	胡萝卜素的重要来源	(圆元)
洋葱	防治都市流行病的重要蔬菜	(圆怨)

大头菜 :开胃消食的咸菜	(园园)
榨菜 :四川名产	(园园)
薤白 :散结定痛、理气宽胸	(园园)
菊芋 :消肿利水的食品	(园园)
淀粉	(园园)
摇摇附 粉皮、粉条	
莴苣 :能治失眠的蔬菜	(园园)
蒜苔 :时令名蔬	(园园)
摇摇附 蒜苗	
香椿 :有“助孕素”美称	(园园)
茭白 :具有解酒功效	(园园)
竹笋 :防治便秘的佳蔬	(猿园)
芦笋 :西方被誉为十大名菜之一	(猿园)
莼菜 :自古以来的珍蔬	(猿园)
豆瓣菜 :治疗肺病的理想食物	(猿园)
芹菜 :古代被列为“春药”	(猿园)
茼蒿菜 :吃火锅不可缺少的蔬菜	(猿园)
冬寒菜 :历史悠久的蔬菜	(猿园)
木耳菜 :清热凉血、通便解毒的蔬菜	(猿园)
空心菜 :大众蔬菜	(猿园)
苋菜 :骨折病人和临产孕妇的良蔬	(猿园)
荆芥 :有解热透疹作用	(猿园)
菜苔 :时令佳蔬	(猿园)
白菜 :大众蔬菜	(猿园)
油菜 :有散血、消肿作用	(猿园)
菠菜 :阿拉伯人称之为“菜中之王”	(猿园)
卷心菜 :“久食大益肾、填髓脑”	(猿园)
韭菜 :又被叫做“壮阳草”	(猿园)
蒲菜 :适宜于妇女食用的蔬菜	(猿园)

牛皮菜 :补血、解毒的蔬菜	(猿缘)
生菜 通乳汁、助发育的蔬菜	(猿四)
芥菜 制作梅干菜和酸菜的蔬菜	(猿四)
香菜 芳香健胃、驱风散寒的佳蔬	(猿愿)
花椰菜 富含维生素 悦的蔬菜	(猿四)
黄花菜 :古人称之为“忘归草”	(猿六)
青椒 开郁消食、温中下气	(猿四)
茄子 清热泻火的养生食品	(猿源)
西红柿 :作为宿醉时的特效解酒药	(猿苑)
荠菜 “天然之珍”	(猿四)
蕨菜 “山菜之王”	(猿四)
马兰头 著名的“青蔬三头”之一	(猿六)
马齿苋 天然的抗生素	(猿四)
苦菜 :有降低血压作用	(猿六)
茭蒿 杀菌消毒的蔬菜	(猿源)
蒲公英 家喻户晓的野菜	(猿缘)
苜蓿 :可治风湿筋骨疼痛	(猿四)
榆钱 :大荒之年的救命野蔬	(猿苑)
仙人掌 :为欧洲人列为“新型蔬菜”	(猿苑)
紫菜 味道鲜美的作汤佳品	(猿四)
发菜 素有“戈壁之珍”美誉	(猿四)
海带 “含碘冠军”	(猿六)
海藻 新型的海味蔬菜	(猿六)
石花菜 :有防暑、解毒的功用	(猿缘)
石莼 :可预防淋巴结肿大的蔬菜	(猿四)
螺旋藻 超营养价值的“保健品之王”	(猿苑)
葛仙米 :人间的稀有珍品	(猿愿)
蘑菇 :有降压、降脂、降糖功效	(猿四)
摇摇附 :平菇、香菇、草菇、金针菇	

- 黑木耳 :养血活血、补气强力的佳品 (猿怨)
- 银耳 :被称为“菌中明珠”的补品 (猿园)
- 松蘑 :“菌中之王” (猿园)
- 摇摇附 :榛蘑、黄蘑
- 粟蘑 :超级天然营养品 (猿猿)
- 猴头 :传统的“四大名菜”之一 (猿源)
- 竹荪 :有大补之功的“真菌之花” (猿远)
- 鸡纵 :云南的著名美味 (猿苑)
- 茯苓 :传统的滋补佳品 (猿愿)
- 冬虫夏草 :传奇式的“中国珍宝” (猿怨)
- 灵芝 :超级天然保健品 (猿园)
- 石耳 :滋阴养肺的珍品 (猿园)
- 地衣 :可防止老年性痴呆症的罕物 (猿源)
- 冬瓜 :减肥瘦人、清热泻火的蔬菜 (猿缘)
- 摇摇附 :节瓜
- 南瓜 :脾胃虚寒者的养生食品 (猿远)
- 黄瓜 :泻热、清火的养生佳品 (猿愿)
- 苦瓜 :适宜于糖尿病患者食用的瓜菜 (猿园)
- 丝瓜 :润肤美容、强心抗毒的蔬菜 (猿员)
- 笋瓜 :治疗夜盲症的理想食物 (猿圆)
- 西葫芦 :性寒味甘的瓜菜 (猿猿)
- 摇摇附 :崇明金瓜
- 葫芦瓜 :消肿结、润肌肤的瓜菜 (猿源)
- 摇摇附 :瓠瓜
- 佛手瓜 :可增强人体抵抗力的蔬菜 (猿远)

第八章 水果、干果类食品

- 甜瓜 :生津止渴、清热、解暑的水果 (源园)
- 摇摇附 :哈密瓜、菜瓜

西瓜	:号称夏季“瓜果之王”的养生佳品	(源园)
苹果	:中外公认的保健养生神果	(源缘)
梨子	:古称“百果之宗”	(源苑)
刺梨	:全价营养珍果	(源院)
桃子	:重要的食疗水果	(源园)
櫻桃	:号称“百果第一枝”	(源园)
猕猴桃	:被誉为“水果皇后”	(源源)
葡萄	:益气养血的养生水果	(源缘)
葡萄柚	:美容水果	(源苑)
柿子	:解热醒酒的特效水果	(源愿)
枣子	:天然的维生素丸	(源员)
杏子	:抗癌之果	(源院)
桑椹	:养发、润发的神果	(源源)
李子	:“清肝涤热、活血生津”的水果	(源缘)
沙果	:顺气去瘀、开胃消食的水果	(源苑)
梅子	:生津止渴、解酒开胃	(源苑)
杨梅	:糖尿病人忌食的水果	(源院)
枇杷	:“天上王母蟠桃、地上三潭枇杷”	(源园)
山楂	:21世纪的绿色保健水果	(源院)
海棠	:养血明目的水果	(源源)
石榴	:具解酒排毒、抑细菌、杀绦虫作用	(源院)
番石榴	:防治糖尿病的水果	(源院)
木瓜	:天然消化酶	(源缘)
番木瓜	:有抗癌作用的热带水果	(源苑)
无花果	:外科之神药	(源院)
草莓	:水果中的维生素女王	(源院)
蜜柑	:丰富的维生素水果	(源院)
甘蔗	:天然疗脉汤	(源源)
金橘	:理气醒脾、开胃消食的水果	(源院)

柚子 糖尿病人的保健果	(源源)
罗汉果 演艺人员润喉清肺的良药	(源缘)
香蕉 号称世界四大水果之一	(源源)
菠萝 美容润肤、促进消化的佛果	(源愿)
菠萝蜜 典型的热带水果	(源源)
荔枝 南方四大珍果之一	(源缘)
龙眼 传统的滋补极品	(源源)
芒果 热带果王	(源源)
橘子 一身是宝的水果	(源缘)
柠檬 美容洁肤的佳果	(源愿)
橄榄 消除咽喉肿痛的保健品	(源源)
椰子 悦泽面色的南国水果	(源源)
槟榔 可治虫积、食滞、腹胀、便秘的南药	(源源)
银杏 降低胆固醇的绿色保健品	(源源)
核桃 增强记忆、延缓大脑衰老的佳品	(源四)
栗子 干果之王	(源愿)
榛子 明目健体的坚果	(源源)
榧子 有杀虫消积 润肺滑肠功效	(源贞)
松子 坚果中的仙品	(源源)
杏仁 古医书称为“疗心之果”	(源德)
枸杞 营养丰富的传统滋补品	(源缘)
芝麻 “八谷之中 唯此为良”的抗衰老食品	(源葩)
花生 有“绿色牛乳”之称的高营养食品	(源德)
莲子 补心益肾、固精安神的滋补品	(源贞)
芡实 “婴儿食之强壮、老人食之延寿”	(源德)
菱角 水中的妙物	(源源)
葵花子 高脂肪的零食	(源四)
南瓜子 有治疗前列腺增生作用	(源贞)
西瓜子 润肠下气的闲食	(源愿)

第九章 酒及非酒精饮料

- 黄酒 :被称为“液体蛋糕”…………… (源~~源~~)
- 米酒 :历史悠久的佳酿…………… (源~~源~~)
- 葡萄酒 :保护心脏的饮品…………… (源~~源~~)
- 啤酒 :开胃消食的液体面包…………… (缘~~源~~)
- 白酒 :古称“百药之长”…………… (缘~~源~~)
- 露酒 :糖尿病人忌服…………… (缘~~源~~)
- 滋补药酒…………… (缘~~源~~)
- 常用水 :生命的源泉…………… (缘~~源~~)
- 摇摇附 :纯净水、矿泉水、磁化水
- 茶 :解渴提神的人间仙品…………… (缘~~源~~)
- 银杏茶 :降压、降脂、降胆固醇的饮品…………… (缘~~源~~)
- 绞股蓝茶 :消除疲劳、延缓衰老的保健饮品…………… (缘~~源~~)
- 杜仲茶 :有明显降压功效…………… (缘~~源~~)
- 金银花茶 :被称为“神水”的重要保健饮品…………… (缘~~源~~)
- 桑芽茶 :糖尿病的克星…………… (缘~~源~~)
- 各种果茶…………… (缘~~源~~)
- 各种蔬菜汁 :被称为“植物之血”…………… (缘~~源~~)
- 蜂蜜水 :人体的“健康之友”…………… (缘~~源~~)
- 红糖水 :活血化瘀的妇女保健饮料…………… (缘~~源~~)
- 摇摇附 :白糖水
- 汽水 :解温消暑饮料…………… (缘~~源~~)
- 可乐饮料 :提神解渴的清凉饮品…………… (缘~~源~~)
- 咖啡 :素有兴奋剂之称…………… (缘~~源~~)
- 豆浆 :现代人的理想饮料…………… (缘~~源~~)

第十章 摇奶和乳类制品

- 人乳 : 婴儿无可替代的生命之泉 (缘圆)
- 牛奶 : 世界公认的最佳营养保健品 (缘圆)
- 摇摇附 酸牛奶、奶粉
- 马奶 : 人类理想的饮品 (缘圆)
- 冰淇淋 : 高热量、高脂肪的冷饮 (缘圆)

第十一章 摇调味品

- 葱 : 温通阳气的养生佐料 (缘圆)
- 大蒜 : 被誉为“广谱抗菌素” (缘圆)
- 姜 : 心血管系统有益的保健佳品 (缘圆)
- 辣椒 : 维生素含量居蔬菜之首 (缘圆)
- 姜黄 : 肝脏的保健食品 (缘圆)
- 胡椒 : 世界级的调味品 (缘圆)
- 花椒 : 著名的佐菜香料 (缘圆)
- 大茴香 : 重要的香料 (缘圆)
- 小茴香 : 香味浓烈的调料 (缘圆)
- 桂皮 : 常用的调味品 (缘圆)
- 丁香 : 广受欢迎的调味品 (缘圆)
- 草果 : 卤菜的重要调料 (缘圆)
- 砂仁 : 南方的辅助调料 (缘圆)
- 山柰 : 卤汤的重要佐料 (缘圆)
- 甘草 : 润肺止咳的药材 (缘圆)
- 白豆蔻 : 风味菜肴的调味料 (缘圆)
- 摇摇附 红豆蔻
- 荜拨 : 芳香型的调味品 (缘圆)
- 芥末 : 具有杀菌和防腐作用 (缘圆)
- 芥子 : 促进消化的调味品 (缘圆)
- 芝麻油 : 动脉血管的清扫夫 (缘圆)

花生油 :中老年人理想的食用油	(缘炮)
大豆油 :心脏病患者理想的食油	(缘愿)
橄榄油 :“可以吃的化妆品”	(缘愿)
菜子油 :高血压患者忌食	(缘愿)
棉子油 :有防治心脏病的作用	(缘愿)
其他植物油	(缘愿)
色拉油 :多种植物油的合成品	(缘缘)
猪油 :具有特殊香味的食用油	(缘缘)
牛油 :高胆固醇的油脂	(缘缘)
鱼油 :用于医药制品	(缘远)
奶油 :西餐的重要营养品	(缘炮)
酱油 :精制发酵的五味调合液体	(缘愿)
醋 :增强体质的健康调味品	(远愿)
盐 :有“百味之长”的美称	(远愿)
料酒 :烹饪的调味酒	(远愿)
砂糖 :人体重要的热量来源	(远愿)
酱 :我国独有的传统美味	(远愿)
豆豉 :被日本营养界非常重视的调料	(远愿)
巧克力 :“助产大力士”	(远愿)
食碱 :治胃酸、化食滞	(远愿)
味精 :现代调味品	(远缘)
摇摇附 :鸡精	
食用香精	(远炮)
食用色素	(远愿)

附录一摇食品营养成分的计算

附录二摇日常食品一般营养成分(全国代表值)

第一章 膳食营养对人体的作用

现代医学认为,营养是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料,转变为可供人体能量的整个过程的总称。从营养科学来说,就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素指的则是维护机体健康以及提供生长发育和体力的需要的各种食物所含的营养成分。

它们是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、粗纤维和水。人体本身就是由这些营养素构成的。以正常的成人为例,蛋白质占体重的16%,脂肪占15%,糖占30%,无机盐占4%,维生素占0.5%,粗纤维和水占30%。

这七类营养素在人体内各司其职,各显神通,相互协调,相互制约,共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用,使机体合理适当地吸收良好的营养素,并切实做到各类营养素的科学搭配,对于生命的健康至关重要。

一、蛋白质:生命赖以存在的基础

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质,生命的产生、存在和消亡,无一不与蛋白质有关。可以这样认为,没有蛋白质便没有生命。

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物,含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。食物蛋白质中有20多种氨基酸,其中有8种是机体不能合成而必须由食物供给的,称为必需氨基酸,它们分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨

酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质,如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质,植物中的大豆亦含有完全蛋白质,缺乏必需氨基酸或者含量很少,不能维持机体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质,如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等;一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主,也属于不完全蛋白质。

蛋白质对人体的作用

在人体中,蛋白质的主要生理作用表现在六个方面:

构成和修复身体各种组织细胞的材料

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等,甚至包括体外的头皮、指甲都含有蛋白质,这些组织细胞每天都在不断地更新。因此,人体必须每天摄入一定量的蛋白质,作为构成和修复组织的材料。

构成酶、激素和抗体

人体的新陈代谢实际上是通过化学反应来实现的,在人体化学反应的过程中,离不开酶的催化作用,如果没有酶,生命活动就无法进行,这些各具特殊功能的酶,均是由蛋白质构成。此外,一些调节生理功能的激素如胰岛素,以及提高机体抵抗力而保护机体免受致病微生物侵害的抗体,也是以蛋白质为主要原料构成的。

维持正常的血浆渗透压,使血浆和组织之间的物质交换保持平衡。如果膳食中长期缺乏蛋白质,血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低,血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成临床上的营养不良性水肿。

供给机体能量

在正常膳食情况下,机体可将完成主要功能而剩余的蛋白质,氧化分解转化为能量。不过,从整个机体能量而言,蛋白质的这方面功能是微不足道的。

维持机体的酸碱平衡

机体内组织细胞必须处于合适的酸碱度范围内,才能完成其

正常的生理活动。机体的这种维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统来实现的。蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分,因此说蛋白质在维持机体酸碱平衡方面起着十分重要的作用。

员 运输氧气及营养物质

血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分,供组织细胞代谢使用。体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合,将其作为载体才能运转。例如铁蛋白、钙结合蛋白、视黄醇结合蛋白等都属于此类。

圆 蛋白质的生理价值

蛋白质的生理价值是指进入人体蛋白质的保留量和吸收量的百分比。食物蛋白生理价值的高低,取决于其氨基酸的组成。凡是食物蛋白质中所含氨基酸的种类和数量越接近人体的需要,其蛋白质的生理价值就越高。生理价值高的蛋白质称优质蛋白,衡量食物中所含蛋白质的营养价值,主要是看这些蛋白质的生理价值。生理价值越高,说明机体的利用率越高,营养价值也越大。

由于各种食物所含氨基酸不同,在日常饮食中合理搭配各类食品,则几种食物蛋白质中的氨基酸又可以互相弥补,从而使蛋白质的生理价值得以提高,这种现象称为蛋白质的互补作用。例如鸡蛋烧土豆就可以获得较高的蛋白质利用率。为了更好地发挥蛋白质的互补作用,在食物搭配时可以遵循以下三个原则:一是搭配的食物品种越多越好,品种越多,氨基酸的种类也越多;二是搭配的食物种属越远越好,如动物类与植物类之间搭配,就较单纯的植物类之间搭配更有利于提高蛋白质的生理价值;三是搭配的食物要同时吃,这是因为人体所需要的氨基酸只有同时到达身体组织才能构成组织蛋白。

几种常用食物蛋白的生理价值和几种混合食物蛋白质的生理价值见表 员—员表 员—圆