图书在版编目 [illegible]数据

食物营养小百科 熊国军编著 [illegible]-长春：吉林科学技术出版社，[illegible]

[illegible]

ISBN [illegible]

Ⅰ[illegible]食 [illegible]Ⅱ[illegible]熊 [illegible]Ⅲ[illegible]①食品营养—普及读物 ②饮食卫生 —普及读物 Ⅳ[illegible]

中国版本图书馆 [illegible]数据核字 [illegible]第 [illegible]号

责任编辑：车　强　　封面设计：康笑宇

食物营养小百科

熊国军　编著

吉林科学技术出版社出版、发行

河北彩虹印刷有限公司印刷

[illegible]毫米　[illegible]开本　[illegible]印张　[illegible]千字

[illegible]年 [illegible]月第一版　[illegible]年 [illegible]月第一次印刷

定价：[illegible]元

[illegible]

社址：长春市人民大街 [illegible]号　邮编：[illegible]

发行部电话：[illegible]

电子信箱 [illegible]　传真：[illegible]

版权所有　翻印必究

如有印装质量问题，可寄印厂退换。

需要全本请访问 www.ertongbook.

健康生活系列

食物营养小百科

——怎样吃最健康

朱爱娥 主编

吉林科学技术出版社

前　言

在物质文明日益发展的今天，人民群众的生活水平迅速提高，在吃的方面，人们吃得好了，对吃的要求也高了，大家都迫切需要一本能够指导自己正确掌握食物营养的书籍。为此，我们特组织了一批食物营养、健康专家认真编写了这本《食物营养小百科》，用以指导大家怎样吃最健康，怎样吃既营养又享受口福。

全书共分六章，包括营养学的基础知识、怎样吃最科学、食物的营养、日常生活与营养、不同人群不同阶段的饮食营养、疾病与食疗等内容。全书内容全面，通俗易懂，条理清晰。

本书最鲜明的特点是针对性强，极具实用性，人们在日常生活中可能遇到的关于食物营养、吃与健康等方面的问题，书中都为您作了详细、令您满意的介绍。相信它能指导大家的生活，您会从中受益，对它爱不释手。

《食物营养小百科》编委会

需要全本请访问 www.ertongbook.co

目　录

第一章　营养学的基础知识

人体的物质组成 辕圆
人体能量的来源 辕圆
什么是食物营养素 辕猿
人体需要的营养素 辕源
营养素从哪些食物中来 辕源
蛋白质的来源 辕远
蛋白质的营养价值 辕苑
蛋白质在人体中的功能 辕苑
蛋白质的生物效价 辕愿
为何说蛋白质是生命的物质基础 辕愿
蛋白质对人体健康的影响 辕怨
蛋白质的防衰及摄取方法 辕员园
糖的来源 辕员园
糖的形式 辕员园
糖类对人体的重要性 辕员源
糖类对人体有哪些功能 辕员缘
多吃糖危害大 辕员远
什么是脂肪 辕员远
脂肪的来源 辕员苑
脂肪的化学组成 辕员愿
脂肪在人体内的作用 辕员愿
必需脂肪酸的功能 辕员怨
脂肪与身体所需其他养分的关系 辕员怨
人体每日对脂肪的需求量 辕圆园
维生素是调节人体物质代谢的重要物质 辕圆园
维生素对人体的主要功用及来源 辕圆员
人体需要维生素越多越好吗 辕圆员



目　录

维生素 怫的功能 辕]圆圆
维生素 阅的摄取方法 辕]圆圆
维生素 耘具有很强的抗衰老作用 辕]圆簇
矿物质包括哪些 辕]圆原
人体必需的微量元素有多少种 辕]圆豫
钙对人体的作用 辕]圆豫
磷对人体的作用 辕]圆元
钾、钠在人体中的功能 辕]圆元
镁在人体中的作用 辕]圆元
氯在人体中的作用 辕]圆元
锌是人体不可缺少的营养素 辕]圆元
铁在人体中的作用 辕]圆苑
碘在人体中的作用 辕]圆愿
铜在人体中的作用 辕]圆愿
铜、铁元素的防衰及摄取方法 辕]圆愿
锰在人体中的作用 辕]圆怨
铬在人体中的作用 辕]圆怨
硒在人体中的作用 辕]圆怨
氟在人体中的作用 辕]猿圆
砷与锡对人体的作用 辕]猿圆
食物纤维是人体的第七营养素 辕]猿员
纤维素的来源 辕]猿员
人体营养素的生理需要量和供应量 辕]猿圆
营养素的摄入并非多多益善 辕]猿簇
核酸在人体中的作用 辕]猿源



目　录

第二章　怎样吃最科学

怎样吃，营养才均衡 辕]猿远
平衡膳食有益健康 辕]猿苑
养成良好的饮食习惯 辕]源员
不良饮食习惯对营养素摄入的影响 辕]源圆
良好的营养可使身心健康 辕]源猿
如何吃油才健康 辕]源原
蛋白质与年轻美丽不能划等号 辕]源缘
均衡饮食，就能补充足够的维生素 辕]源远
吃素好还是吃荤好 辕]源远
素食者如何才能吃出健康 辕]源苑
荤素搭配的饮食观 辕]源愿
多吃蔬菜、水果和薯类好处多 辕]源怨
应常吃奶类、豆类及其制品 辕]缘园
经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉好处多 辕]缘员
远亲食物能吃出健康 辕]缘圆
使人青春长存、容颜久驻的核酸食品 辕]缘圆
吃粗粮杂食好处多 辕]缘猿
心理因素影响营养的吸收 辕]缘原
给饮食营养作规划 辕]缘原
饮食宜淡、少、生、杂 辕]缘远
多吃碱性食品好 辕]缘苑
膳食的 苑宜 辕]缘愿
进食过饱害处多 辕]缘愿
少吃能延年益寿 辕]远园
永葆青春的饮食秘诀 辕]远园



目　录



多喝汤好处多 辕]远员
应提倡科学饮水 辕]远圆
夏季喝冷饮能降温解渴吗 辕]远猿
哪些人不宜喝冷饮 辕]远猿
喝汽水的学问 辕]远源
宜常吃的 远种食物 辕]远缘
哪些食物不能吃 辕]远缘
树立正确的补铁观念 辕]远苑
食盐有功也有过 辕]远愿
咖啡与营养健康 辕]远怨
一日三餐较合理 辕]苑园
早餐一定要吃好 辕]苑员
午餐应吃饱 辕]苑圆
晚餐宜淡而少 辕]苑圆
细嚼慢咽利健康 辕]苑猿
食欲旺盛不一定是健康 辕]苑源
过量饮酒有害健康 辕]苑缘
怎样科学饮酒 辕]苑缘
少吃‘烧烤’益健康 辕]苑苑
有助于清除体内毒素的食物 辕]苑愿
常在外面吃不好 辕]愿园
快餐食品就是营养食品吗 辕]愿园
哪些食物不要空腹吃 辕]愿员
哪些食物不宜同时吃 辕]愿圆
当心食用某些食物之后会过敏 辕]愿猿

目　录

第三章　食物的营养

一、粮谷类

膳食中的热能主要由谷类来提供 辕曩5
不能长期食用精米 辕曩8
久储藏的稻米会有陈米味 辕曩9
谷类有何营养价值 辕曩9
谷豆类混合食用可提高蛋白质的利用率 辕曩9
粳米 辕曩9
籼米 辕曩0
糯米 辕曩0
紫糯米 辕曩0
黑米 辕曩0
薏米 辕曩1
大麦 辕曩1
荞麦 辕曩1
小麦 辕曩2
小麦标准粉 辕曩2
小麦富强粉 辕曩2
大麦米 辕曩3
青稞 辕曩3
燕麦片 辕曩3
玉米 辕曩3
玉米面 辕曩4
红高粱米 辕曩4
红高粱面 辕曩4
白高粱米 辕曩5
干切面 辕曩5

目　录



黑芝麻 …… 6

二、豆类

豆浆比牛奶有哪些优点 …… 6
国外豆腐的新品种 …… 6
为何油炸臭豆腐不宜吃 …… 7
为何不宜用氨水发豆芽 …… 7
何谓“人造奶”…… 7
不妨天天吃大豆 …… 8
豆腐好吃莫贪多 …… 8
扁豆 …… 8
黄豆 …… 8
豌豆 …… 8
豇豆 …… 9
蚕豆 …… 9
绿豆 …… 9
赤豆 …… 9
刀豆 …… 9
豆浆 …… 9
豆腐 …… 9
豆腐干 …… 9
腐乳 …… 9
黄豆芽 …… 9

三、根茎类

蔬菜的营养成分 …… 9
因人而异吃蔬菜 …… 9
哪些蔬菜污染少 …… 9

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

清除蔬菜残留农药的方法 1
蔬菜越新鲜越好 1
新鲜蔬菜水果不宜过度处理 1
怎样吃蔬菜才能吸收最多营养 2
浅色蔬菜就一定营养差吗 2
食用蔬菜有禁忌 3
水果与蔬菜也有相克现象 3
谨防蔬菜中毒 4
巧存果蔬有办法 4
保存蔬菜中维生素 悦的诀窍 5
久存新鲜蔬菜会中毒 5
对美容有特效的几种蔬菜 6
蔬菜和水果对人体益处多 6
根茎薯类蔬菜对人体不可少 6
荸荠 6
甘薯 7
生姜 7
胡萝卜 8
萝卜 8
白萝卜 9
水萝卜 9
甜萝卜 10
马铃薯 10
藕 10
藕粉 11
慈菇 11
大头菜 11
山药 12
竹笋 12



目　录

莴笋 辕] 员苑
茭白 辕] 员愿
菱 辕] 员愿

▷ 四、嫩茎叶类

什么是蔬菜营养分类法 辕] 员怨
菠菜豆腐不宜同吃 辕] 员怨
有些蔬菜的菜根对治疗疾病有疗效 辕] 圆园
不要吃畸形瓜菜蛋鱼 辕] 圆园
菜汁的合理药用 辕] 圆员
白菜 辕] 圆员
小白菜 辕] 圆圆
薤菜 辕] 圆圆
石菜 辕] 圆猿
菠菜 辕] 圆猿
生菜 辕] 圆猿
芹菜 辕] 圆猿
芹菜茎 辕] 圆源
芹菜叶 辕] 圆源
水芹菜 辕] 圆源
韭菜 辕] 圆缘
青韭 辕] 圆缘
韭黄 辕] 圆缘
韭菜苔 辕] 圆缘
韭菜花 辕] 圆远
圆白菜 辕] 圆远
油菜 辕] 圆苑
油白菜 辕] 圆苑
油菜心 辕] 圆苑



目　录

菜花 辕] 员园苑
木耳菜 辕] 员园愿
豆瓣菜 辕] 员园怨
大蒜 辕] 员园怨
蒜黄 辕] 员园怨
蒜苗 辕] 员猿园
洋葱 辕] 员猿园
大葱 辕] 员猿园
小葱 辕] 员猿园
香葱 辕] 员猿员
香菜 辕] 员猿员
蕨菜 辕] 员猿员
香椿 辕] 员猿圆
苦菜 辕] 员猿圆
淡菜 辕] 员猿圆
苋菜 辕] 员猿猿
绿苋菜 辕] 员猿猿
茴香菜 辕] 员猿源
龙须菜 辕] 员猿源

▷ 五、瓜及茄果类

蔬菜纤维不等于食物纤维素 辕] 员猿缘
苦味蔬菜有益健康 辕] 员猿缘
维生素制剂不能代替蔬菜 辕] 员猿远
蔬菜摄入量并非多多益善 辕] 员猿苑
世界卫生组织提出的食品安全十律 辕] 员猿愿
冬瓜 辕] 员猿怨
黄瓜 辕] 员猿怨
南瓜 辕] 员源园



目　录



丝瓜 辕 员园
西瓜 辕 员园
苦瓜 辕 员员
甜瓜 辕 员员
白瓜 辕 员圆
番瓜 辕 员圆
瓢瓜 辕 员圆
木瓜 辕 员圆
西红柿 辕 员猿
茄子 辕 员源
辣椒 辕 员源
红辣椒 辕 员缘
干辣椒 辕 员远
朝天椒 辕 员远
哈密瓜 辕 员远
哈密瓜干 辕 员远
佛手瓜 辕 员苑
笋瓜 辕 员苑
菜瓜 辕 员苑

六、野菜类

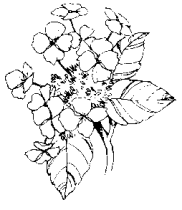
春食野菜益处多 辕 员愿
食用野菜应适量 辕 员愿
如何防止蔬菜在焯水时营养素流失 辕 员怨
做菜馅时不要挤去菜汁 辕 员怨
马齿苋 辕 员园
刺儿菜 辕 员园
枸杞头 辕 员员
菊花脑 辕 员员

目　录

桔梗 辕]员猿员
败酱草 辕]员猿员
发菜 辕]员猿猿
鸭跖草 辕]员猿猿
七星草 辕]员猿猿
母猪藤 辕]员猿源
马兰草 辕]员猿源
星宿菜 辕]员猿源
山梗菜 辕]员猿源
野黄菊 辕]员猿愿
蒲公英 辕]员猿愿
清明菜 辕]员猿愿
野菊 辕]员猿愿
野苋菜 辕]员猿愿
蕨菜 辕]员猿怨
枸杞子 辕]员猿怨
活麻 辕]员猿怨

七、干鲜水果类

水果的分类 辕]员猿远
水果的营养价值 辕]员猿苑
吃水果不可过量 辕]员猿愿
吃水果最适宜在什么时间 辕]员猿思
苹果 辕]员园园
柠檬苹果 辕]员园员
苹果脯 辕]员园员
沙果 辕]员园员
山楂 辕]员园猿
桃 辕]员园猿



目　录



李光桃 辕]员缘
桃干 辕]员缘
橄榄 辕]员缘
荔枝 辕]员源
葡萄 辕]员源
绿葡萄 辕]员缘
葡萄干 辕]员缘
混合无核葡萄干 辕]员缘
梨 辕]员缘
猕猴桃 辕]员远
樱桃 辕]员苑
杏 辕]员愿
杏干 辕]员愿
杏脯 辕]员愿
李子 辕]员愿
草莓 辕]员怨
柑橘 辕]员怨
桑椹 辕]员园
柿 辕]员猿
石榴 辕]员猿
枣 辕]员圆
干酸枣 辕]员圆
干红枣 辕]员圆
黑枣 辕]员榛
蜜枣 辕]员榛
香蕉 辕]员榛
柚 辕]员榛
菠萝 辕]员源
龙眼 辕]员源

需要全本请访问 www.ertongbook.co