

《家庭营养大百科》

图书基本信息

书名：《家庭营养大百科》

13位ISBN编号：9787537536257

10位ISBN编号：7537536252

出版时间：2008-3

出版社：河北科学技术出版社

作者：李雪明

页数：368

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家庭营养大百科》

内容概要

《家庭营养大百科》汇集了营养、养生、食疗以及现代医学最新、最权威的研究成果。集科学性、实用性、趣味性为一体，以翔实的资料阐述了饮食营养保健的实践方案。

书籍目录

第一章 营养学基础知识 一、健康第一，营养第一 树立健康第一的思想 人人都应该学点营养学 营养和健康长寿有何关系 现代人的健康标准 家庭营养学概念 中国居民膳食指南 中国居民平衡膳食宝塔 二、家庭合理的膳食结构 一定要做到平衡膳食 平衡膳食包括的食物 吃饭如何做到平衡 做好家庭食谱设计 饮食搭配须科学 如何合理安排膳食 烹调加工对营养素的影响 烹调加工应注意的问题 三、家庭成员不同的营养原则 婴儿的饮食原则 幼儿与学龄前儿童的饮食原则 学龄儿童的饮食原则 青少年的饮食原则 孕妇的饮食原则 乳母的饮食原则 老年人的饮食原则 确定自己的食物需要 四、食物的消化与吸收 人体的消化系统 消化作用 消化过程 营养物质的吸收 消化系统的卫生保健

第二章 人体必需的营养素 一、蛋白质 蛋白质的生理功能 蛋白质的基本成分 蛋白质的分类 蛋白质缺乏与过量 蛋白质的每日推荐摄入量 蛋白质的食物来源 二、脂类 脂类的生理功能 脂类的分类 脂类每日推荐摄入量 脂类的食物来源 三、糖类 糖类的生理功能 糖类的组成与分类 糖类每日推荐摄入量 糖类的食物来源 糖摄入过量的危害 四、维生素 维生素的共同特点 维生素的分类 维生素缺乏 维生素A——视力的保护神 维生素D——钙质搬运工 维生素E——延缓衰老的营养素 维生素K——人体止血素 维生素B1——酶的助推器 维生素B2——皮肤助长剂 维生素B6——人体机能润滑剂 维生素B12——预防贫血的红药片 维生素PP——癞皮病的克星 叶酸——造血之神 维生素C——提升免疫力的营养素 五、矿物质 钙 铁 磷 钾 钠 碘 镁 锌 氟 铜 六、水 水的生理功能 水的摄入及来源 水的排出 每人一天需喝多少水

第三章 常用食物营养价值及经典食谱 一、谷物类 谷物类的营养价值 谷物类食品优劣鉴别方法 加工对谷物类营养价值的影响 大米 粟米 小麦 燕麦 高粱 荞麦 玉米 薏米 二、豆类 大豆的营养价值 其他豆类的营养价值 豆类食品优劣鉴别方法 黄豆 黑豆 豌豆 蚕豆 豇豆 绿豆 赤小豆 芸豆 豆腐 豆浆 三、蔬菜水果类 蔬菜的分类 蔬菜的营养价值 蔬菜加工、烹调对营养价值的影响 各种蔬菜的鉴别方法 大白菜 油菜 菠菜 韭菜 芹菜 香菜 大葱 大蒜 姜 辣椒 黄瓜 冬瓜 丝瓜 南瓜 茄子 西红柿 茼蒿 芥菜 土豆 萝卜 胡萝卜 洋葱 吃水果的好处 水果的营养价值 关于野菜和野果 水果质量的鉴别方法 苹果 香蕉 梨 桃子 西瓜 哈密瓜 葡萄 猕猴桃 柿子 大枣 橘子 菠萝 四、畜禽肉类 鲜肉的营养价值 猪肉 牛肉 羊肉 兔肉 鸡肉 鸭肉 狗肉 五、鱼虾类 鱼类的营养价值 鲤鱼 草鱼 鲫鱼 鲈鱼 鳊鱼 甲鱼 带鱼 虾 海参 六、乳类 牛奶的营养价值 奶制品的营养价值 牛奶 酸奶 羊奶 七、蛋类 蛋类的结构 蛋类的营养价值 加工、烹调对蛋类营养价值的影响 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 八、坚果类 坚果类的营养价值 加工和贮藏对坚果营养价值的影响 花生 核桃 芝麻 杏仁 栗子 葵花子 九、部分食物营养成分统计表

第四章 饮食中的营养学 一、要吃好一日三餐 健康从早餐开始 合理营养早餐的基本原则 吃早餐的最佳时间 午餐必须有足够的营养 怎样吃好午餐 晚餐宜偏素 晚饭少一口，活到九十九 二、如何编制食谱 食谱编制原则 三大营养素的计算方法 合理的膳食制度 食谱编制的步骤 食谱举例 三、营养搭配与科学烹调 食物的粗细搭配 食物的荤素搭配 食物的酸碱搭配 食物的海陆搭配 食物的冷热搭配 动物油与植物油搭配 肉类食品与蔬菜搭配 各种烹调方法对营养素的影响 蒸馒头用酵母发面好 民间腊八粥是营养比较全面的食品 制凉拌菜一定要注意卫生 食物烹调时如何去腥 四、食物相克与相宜 不可一同存放的食物 不可同时吃的食物 食物中的“鸳鸯配” 炖肉、煮豆不宜加碱 山楂不宜与猪肝、黄瓜等食物合用 鸡蛋不可以与糖同煮 食宜清淡忌厚味

第五章 特定情况下的营养学 一、四季饮食营养与保健 春季营养与保健 夏季营养与保健 秋季营养与保健 冬季营养与保健 二、美容美体营养饮食 美肤与营养 美发与营养 体形与营养 三、不同工作人群的营养 脑力劳动者所需的营养 体力劳动者所需的营养 计算机工作者的营养 女性“白领”工作者的营养 司机的营养保健 夜间工作者营养保健 噪声环境作业人员的营养 运动员的营养保健 四、不同生理条件人群的营养 孕妇的合理膳食 婴儿营养 幼儿营养 老年人的营养保健

第六章 常见病营养治疗 一、心血管系统疾病营养治疗 冠心病的营养治疗 高血压的营养治疗 低血压的营养治疗 高脂血症的营养治疗 二、消化系统疾病营养治疗 消化不良的营养治疗 腹泻的营养治疗 胃炎的营养治疗 消化性溃疡的营养治疗 便秘的营养治疗 痔疮的营养治疗 三、呼吸系统疾病

营养治疗 感冒的营养治疗 支气管炎患者的营养治疗 肺炎的营养治疗 哮喘的营养治疗 四、泌尿系统疾病营养治疗 膀胱炎的营养治疗 慢性前列腺炎的营养治疗 尿路结石的营养治疗 急性肾小球肾炎的营养治疗 慢性肾小球肾炎的营养治疗 急性肾衰竭的营养治疗 慢性肾衰竭的营养治疗 五、内分泌系统和代谢疾病营养治 糖尿病的营养治疗 肥胖症的营养治疗 痛风的营养治疗 骨质疏松症的营养治疗 甲状腺功能减退症的营养治疗 甲状腺功能亢进症的营养治疗 六、肝胆系统疾病营养治疗 病毒性肝炎的营养治疗 脂肪肝的营养治疗 肝硬化的营养治疗 胆囊炎的营养治疗 胆结石的营养治疗 胰腺炎的营养治疗 七、外科手术的營養支持 术前营养饮食调理 术后营养饮食调理 腹部一般手术营养调理 口腔疾病术后营养调理 胃大部切除后饮食调理 小肠切除后饮食调理 直肠及肛门手术后饮食调理 断肢再植和骨折饮食调理 八、外科疾病营养治疗 骨质增生的营养治疗 颈椎病的营养治疗 关节炎的营养治疗 腰椎间盘突出症的营养治疗 九、儿科疾病营养治疗 小儿发热的营养治疗 小儿腹泻的营养治疗 小儿营养不良的营养治疗 小儿肥胖症的营养治疗 小儿感冒的营养治疗 小儿厌食症的营养治疗 小儿麻疹的营养治疗 十、五官科疾病营养治疗 口臭的营养治疗 口腔溃疡的营养治疗 牙周炎的营养治疗 咽喉炎的营养治疗 鼻出血的营养治疗 鼻窦炎的營養治疗 眼疲劳的营养治疗 近视的营养治疗 青光眼的营养治疗 白内障的营养治疗 耳聋的营养治疗 十一、抗癌防癌营养措施 肿瘤与营养因素的关系 几种有抗癌作用的食物 在饮食上如何防癌 癌症患者的饮食安排 放疗患者饮食注意 世界癌症研究会的14条膳食建议 肺癌营养治疗食谱 胃癌营养治疗食谱 肝癌营养治疗食谱 食道癌营养治疗食谱 肠癌营养治疗食谱 乳腺癌营养治疗食谱

章节摘录

第一章营养学基础知识当前我国正步入小康社会，建设小康社会，提高全民的健康水平非常关键，而健康的物质基础是合理的营养。均衡膳食是合理营养的唯一手段，合理营养既是均衡膳食产生的结果，又是人体健康的物质基础。通过均衡膳食达到合理营养目标，就能促进人体健康，提升机体免疫力，减少各种疾病，改善生命质量，提高劳动效率，增强人民体质，延长人类有效寿命。

一、健康第一，营养第一“民以食为天”，“安身之本必资于食”，人类是通过有规律、有选择地摄入食物来满足自身的生理需要，即维持生命、保证健康。而食物的营养水平又与人类的智力和身体健康、与民族的兴衰和发展密切相关。只有遵循营养学基本原理，合理营养，平衡膳食，科学安排日常饮食，才能保证身体健康，有充沛的体力和精神进行工作和学习。树立健康第一的思想大千世界，芸芸众生；来也匆匆，去也匆匆，所求者何？财富、地位、名誉、权力、家庭、成就……都是十分诱人的，我们每个人都有理由和权利去追求、去享受。然而，在你为这些令人炫目的目标而不知疲倦、不分昼夜全力打拼时，你是否想到还有一种东西虽然常常引不起我们的注意但却比这些更珍贵、更值得追求呢？有些人也许有时间想得到，但却随即置于脑后；有些人整天忙忙碌碌也许根本就没有想到，以致本末倒置，最后遗憾终生……这种东西是什么？就是健康。健康虽不等于一切，但没有了健康一切都将不复存在。如果缺少了健康这张通行证，一切都划上休止符。正如一个非常通俗的比喻：健康是1，其余的事业、职位、家庭、父母、妻儿、财产、金钱等都可以看作0，有了这个1将会是一个庞大的数字，某人或许非常的富有，但若失去了这个1，一切都成为0。21世纪的人类社会，一方面创造了空前的物质文明，让世界变得丰富多彩；另一方面，紧张的生活节奏、激烈的社会竞争、无处不在的环境污染和生活压力，造成人群中亚健康状况居高不下。全世界真正健康的人只占5%，经卫生检查诊断患有疾病的人占20%，而处于亚健康状态的人占到75%。2006年9月18日国家体育总局公布的全国第二次国民体质监测公报显示，和2000年相比，国民体质综合指数提高了3.43%，但身体体态综合指数下降了30.86%，身体机能综合指数下降了9.65%。人生需要的是一条健康之路。有了健康，我们才能凭着自己的聪明才智去努力创造、经营自己美好的人生。但在现实生活中，有些人知道健康的重要，却不知道如何去掌控自己的健康；有些人上知天文下知地理，却不知道健康的确切含义；有些人只知道自己爱吃什么，却不知道应该吃什么；有些人只要身体不舒服就去医院寻医求药，却不知道在自己的家中通过膳食来进行调理；有些人把自己的健康甚至生命交给了医生，却不知道健康完全掌握在自己手中……所以，没有健康知识而拥有健康那是运气，胡吃海喝长期积累而最终患病那是必然。在物质生活日益丰富的现代社会，健康已成为人们最宝贵的财富，是人们珍惜和极力追求的目标。健康生活方式的开始不分早晚，只要下决心行动就好，行动就能养成习惯，有了习惯就会成为一种享受和愉快而不是负担，再往后就会品尝到健康所带来的快乐。所以本书想告诉读者的是，当你健康之时，注意自己均衡的膳食调理，疾病就会很难光顾你的身体；当你处于亚健康状态之时，针对自己的状态选择适合的膳食加上营养素的调理，会使你从亚健康状态向健康状态转变；当你生病之后，在医生为你用药物治疗的同时配合以饮食、生活调理，对症食疗或补充保健食品强化剂，对疾病恢复将大有益处，有时会收到事半功倍的效果。所以，当健康生活方式不再是一个空洞的口号而成为生活的一部分，这时你就真正掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。健康是上苍赋予我们的权利，但同时，保持健康也是每个人的责任。我们的身体受之于父母，因此我们要对自己负责；我们同时又是社会中的一员，因此我们要对社会负责，为我们的生活环境和所处的社会多做贡献。既是责任，就要主动去追求健康、经营健康，唯有自己对自己的健康产生责任感之后，您才能去寻找健康之路，并真正拥有健康、享受健康。愿大家遵循养生之道，通过营养、保健、生活调理，将“生命列车”从亚健康状态驶回到健康状态，共同迈向健康长寿之路！人人都应该学点营养学近年来，我国人民的生活水平逐步提高，餐桌上的食品越来越丰富。大多数人已经由过去的怎样吃得饱向怎样吃得好、吃得香甜可口转化。与此同时，农贸市场和食品商店里的食品更是应有尽有。在食品相当丰富的情况下，每个家庭都应该讲究营养，人人都来学习一些营养学知识，这是健康长寿的需要。因为，许多人只知道人活着就得吃东西，孩子长身体更要多吃些营养丰富的食品。可是，人活着为什么要吃东西？应该吃哪些东西？各种不同的食品都含有哪些重要营养素？各类不同的人群在营养上有哪些不同的要求？如不同年龄、体质、职业、工作（劳动）量，在饮食上要特别注意什么？病人的饮食有何特点？不同疾病在营养上有何不同需要？等等，大多数人不了解。不仅如此，各种食品在搭配和烹调上也有许多学问。因此，营养学已经成为一门关系到每个人健康和寿命的科学。如果每个家庭都能重视它，从食物采购

、搭配到烹饪，都能讲究科学，从每个家庭成员的身体实际出发，合理膳食，那么受益的将是全体家庭成员。孩子会长得更快、更壮、更聪明；成年人会精力充沛、身强体壮；老年人则会延缓衰老，获得长寿。假如家庭生活忽视营养，家庭成员不懂得营养学知识，不能用营养科学指导自己的饮食，而是片面地喜欢吃什么、就吃什么久而久之，势必损害健康，甚至会引发多种疾病。有人专门对此做过调查，结果十分惊人，在所有的疾病中，竟有1/3左右是由于营养不当或失调引起的。可见，营养与人类健康或疾病的关系多么密切。有人或许会说，营养学既然是一门科学，自己文化水平不高，身边又没有老师，能学会吗？这种顾虑是不必要的。因为营养知识并不深奥，更不神秘，尤其是讲的都是人们十分熟悉的食品知识，很容易掌握，一学就懂。现在介绍营养学的普及读物相当多，各地书店都能买到。所以，只要重视它，认真地学，很快就会学到手。最有效的学习方法是边学边用，边看边做，在实践中提高。营养和健康长寿有何关系没有营养，就没有生命。不仅如此，人类的健康水平和寿命长短与营养状况有着十分密切的关系。充足、合理的营养不但能提高人类的健康水平，而且还能预防多种疾病的发生，延长人类的平均寿命，有助于整个民族的繁衍昌盛。大量的调查统计资料表明，一个地区、一个国家的居民总体健康状况如何和寿命长短，与他们的营养水平相关。比如，当今世界上平均寿命排在前几位的日本、瑞典等国，不仅国民经济水平高，人民生活富裕，而且营养科学普及得也较好，绝大多数人营养充足、合理，我国人民今昔生活水平、营养条件与健康状况和寿命的变化，也雄辩地说明了这一点。建国前，人民生活贫困，多数人连肚子都填不饱，根本谈不上什么营养，因此，健康水平普遍低下，平均寿命仅36岁。现在，生活条件大为改善，营养水平显著提高，我国人民的健康状况也随之大为改观，平均寿命已达到70岁。合理营养为什么能增进健康长寿？这主要在于营养状况对许多疾病都有直接或间接的关系。如常见的缺铁性贫血，小儿维生素D缺乏病以及甲状腺肿、营养不良症等，主要就是由于某些或某种营养素缺乏引起的。同时，营养缺乏或失调，还会导致人体免疫功能的降低，因而也容易发生多种疾病，还会加速衰老的进程。对病人来说，营养尤为重要，它关系到疾病的病程与预后。营养不平衡还会成为肥胖、心血管病以及肿瘤的诱因，严重地影响着人类的健康与寿命。由此可见，营养与人类健康长寿的关系是何等的密切。综上所述，合理的营养是健康长寿的基本要素，这不但是人类正常生长发育的需要，也是增强体质、提高智力的需要。科学研究表明，人类大脑的发育状态与营养状况关系密切，欲使孩子聪明，必须讲究营养。因此，优生优育也离不开合理的营养。人到中老年，由于机体的逐渐老化，对营养有特殊的需要，若不注意营养，不仅容易患病，还会加速衰老，影响寿命。现代人的健康标准健康是指不仅不生病，而且机体与环境之间在生理上、心理上、社会上保持相对平衡，有适应社会生活的能力。营养是维持人体生命的先决条件，是保证身心健康的物质基础。健康的标志（全世界公认的13个方面）：生气勃勃，富有进取心。性格开朗，充满活力。正常身高与体重。保持正常的体温、脉搏和呼吸（体温37℃；脉搏72次/分钟；呼吸，婴儿45次/分钟，6岁25次/分钟，15~25岁18次/分钟，年龄稍大又有增加）。食欲旺盛。明亮的眼睛和粉红色的眼膜。不易得病，对流行病有足够的耐受力。正常的大小便。淡红色舌头，无厚的舌苔。健康的牙龈和口腔黏膜。光滑的皮肤，柔韧而富有弹性，肤色健康。光滑带光泽的头发。指甲坚固而带微红色。

家庭营养学概念（1）营养学营养学是研究人体营养规律及其改善措施的科学。具体说就是研究人体对食物的利用与代谢规律及科学确定人体对营养素需要量的科学。研究内容涉及人体对营养需要量、各类食品营养价值、不同人群的营养、营养与疾病、社区营养等诸多方面。营养学研究的目的是根据机体在不同生理、病理情况下体内新陈代谢的需要，科学确定机体营养素的需要量，制定合理地利用营养素的组织原则，指导工农业生产的发展，从膳食营养上保证人体的需要。即营养学是一门研究食物、营养、人体、环境关系的综合学科。营养学又可根据研究内容和目的分为基础营养学和应用营养学。基础营养学主要研究人体的新陈代谢规律、不同营养素的生理功能、新陈代谢中营养素的相互关系和人体对营养素的需要量。应用营养学则要研究人体不同生理情况下的营养需求，如孕妇乳母营养、婴幼儿营养、青少年营养、中老年营养、营养缺乏症等；研究特殊工作条件下的营养（特殊营养），如接触有毒物质的人员营养、运动员营养、高温作业人员营养、低温作业人员营养、高原作业人员营养、太空作业人员营养、潜水作业人员营养等；研究病人营养也称临床营养；研究在不同地区、不同社会环境生活的人群营养状况及营养改善和政策，也称公共营养。（2）食品根据中国1995年通过的《食品卫生法》的规定：食品是指“各种供人食用或者饮用的成品和原料，以及按照传统既是食品又是药品的物品，但是不包括以治疗为目的的物品”。人类为了维持生命与健康，保持生长发育和从事劳动，每日必须摄取足够的、含有人体需要的各种营养的食物。食品的作用主要有以下两点：为人体提供必要的营养素，满足人体营养需要。食品

中的某些成分具有调节人体新陈代谢、增强防御疾病能力、促进康复等作用。满足人们的不同嗜好和要求。(3) 营养原意为“谋求养生”，是指人体消化、吸收、利用食物或营养物质的过程，也是人类从外界获取食物满足自身生理需要的过程，包括摄取、消化、吸收和体内利用等。营养的核心是“合理”，就是“吃什么”、“吃多少”、“怎么吃”。合理营养是一个综合性概念，它既要求通过膳食调配提供满足人体生理需要的能量和多种营养素，又要建立合理的膳食制度和应用科学的烹调方法，以利于各种营养物质的消化、吸收和利用。此外，还应避免膳食构成的比例失调、某些营养素摄入过多以及在烹调过程中营养素的损失或有害物质的形成，因为这些都可能影响身体健康。合理营养的意义是：促进生长发育，防治疾病，增进智力，促进优生，增强机体免疫功能，促进健康长寿。

(4) 营养素是指保证人体生长、发育、繁衍和维持健康生活的物质。目前，已知有40~45种人体必需的营养素，其中人体最主要的营养素有碳水化合物、蛋白质、脂类、水、矿物质、维生素。人类为维持正常生理功能和满足劳动及工作的需要，必须每日从外界环境摄入必要的物质——由食物组成的膳食。(5) 绿色食品并非指“绿颜色食品”，而是对“无污染食品”的一种形象表述，特指无污染、安全、优质、营养的食品，由专门机构认定，分为A级和AA级，有专用标志性商标。A级：限制使用农药、化肥等化学合成物的可持续农业产品；AA级：对应的是有机食品。(6) 有机食品根据国际有机农业运动联合会(IFOAM)的有关规定，有机食品应符合：有机(天然)食品的原料须来自有机农业的产品；须按照有机农业生产和有机食品加工标准生产加工；产品须经过授权的有机食品颁证组织进行质量检查并符合有机食品生产标准。即根据有机农业和有机食品生产、加工标准而生产加工的、由授权的有机(天然)食品颁证组织颁发证书、供人们食用的一切食品称为有机食品。(7) 食品卫生世界卫生组织(WHO)对食品卫生的定义是：从食品的生产、制造到最后消费之间无论任何步骤，都能确保食品处于安全、完整及美好的情况。食品的安全与卫生关系到食用者的健康和生命。而影响食品卫生乃至食用安全的因素较多，除了食物本身可能存在的影响食品卫生的因素外，各类食物从原料生产、加工、运输、贮存及销售等环节都有可能受到不同程度有毒有害物质的污染，如农药的滥用、工业三废排放、非食品添加剂的使用或食品添加剂超量使用、食品的腐败变质及不科学的加工方法等，会导致对人体的急性、慢性毒害和致癌、致畸、致突变，使人的健康和生命遭到威胁。因此必须运用科学技术、道德规范、法律规范等手段来保证食品的安全卫生。绿色食品的兴起，充分说明了人们对食品安全性的重视。目前世界各国都在极力推广绿色食品、有机食品、无公害食品。中国居民膳食指南(1) 食物多样、谷类为主人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养素需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而提倡人们广泛食用多种食物。多种食物应包括以下五大类：第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

《家庭营养大百科》

编辑推荐

《家庭营养大百科》告诉读者营养学基础知识、人体必需的营养素、常用食物营养价值、饮食中的营养学、特定情况下的营养学、常见病营养治疗。

《家庭营养大百科》

精彩短评

- 1、此书的内容有点多，真的有点像百科全书。
- 2、内容很全面，比较详细！

《家庭营养大百科》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com