

<<食物营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<食物营养圣经>>

13位ISBN编号：9787121165252

10位ISBN编号：7121165252

出版时间：2012-4

出版时间：电子工业出版社

作者：杨予轩

页数：440

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

前言 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 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。

1.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： 1.1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。

1.2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。

1.3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。

1.4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。

1.5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。

1.6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。

2.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。

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1-1、表1-2。

## <<食物营养圣经>>

### 内容概要

这是一本包罗万象的日常食品营养百科，由华夏家庭营养研究会一批著名食品营养专家、医学博士、特级厨师共同执笔完成，集千年中国传统养生、食疗经验与现代营养学最新研究成果之大成。书中对数百种日常生活中常见的食品的补益损忌，为我们现代人规划科学的饮食方案，安排与调整均衡的膳食营养结构，提供了不可多得的权威指导。

## 书籍目录

目 录第一章 膳食营养对人体的作用 1一、蛋白质：生命赖以存在的基础 1二、脂肪：人体需要的重要营养素 4三、碳水化合物：人类获取能量的最重要来源 6四、矿物质：对人体生理功能有重大影响的物质 7五、维生素：维持生命的元素 9六、食物纤维：具有生理活性的特殊营养素 12七、水：人类生命的源泉 13八、各种营养素之间的相互作用 14第二章 粮谷类食品 17一、粮谷的构造与营养分布 17二、粮谷的主要营养素 17大米：人间第一补物 19小麦：热量与蛋白质的主要来源 21玉米：降低胆固醇、延缓衰老的理想食物 22荞麦：中国人的“净肠草” 23燕麦：难得的食疗补品 24大麦：补中益气、实五脏厚肠胃之佳品 25小米：养心安神“代参汤” 26高粱：酿酒的重要原料 27薏苡仁：稀有的美肤佳品 28黄米：古代的百谷之长 30第三章 豆类及其制品 31一、大豆的营养价值 31二、其他豆类的营养价值 32三、豆类制品的营养价值 32大豆：最受营养学家推崇的“营养之花” 33绿豆：消毒解毒的神豆 35赤豆：与高丽参有相同药效 36豌豆：富含“精神的维生素” 37蚕豆：帮助记忆的佳豆 39扁豆：性平味甘、利水消肿 40刀豆：富含微量元素 41豇豆：适宜于糖尿病患者 42菜豆：做为蔬菜的豆类 43豆芽：世界上最早无土栽培的蔬菜 45豆腐：预防现代成人病的“植物肉” 47豆腐渣 48豆腐皮：防止脂肪肝的最佳食品 49毛豆：富含各种营养素的珍贵食物 50纳豆：喝酒人的下酒菜 51黄豆粉：可做为全价营养粉 52腐竹：豆浆中的精髓之物 53醋豆：降低血脂的特效食品 53第四章 畜、禽、肉类食品 55一、畜肉的营养价值 55二、禽肉的营养价值 56三、畜、禽肉及其制品的卫生 56牛肉：补中益气、强筋健骨 58牛肩肉 60牛胫肉 61牛肋肉 62牛腓力 63牛腿肉 64牛臀部肉 65牛里脊肉 65马肉：有长筋骨、强腰脊的功效 67羊肉：补虚益气、温中暖下的肉中上品 68猪肉：滋肝阴、生精液、润肌肤 70猪肚肉 71猪腓力肉 72猪腿肉 73猪里肌肉 74猪肝脏 75猪蹄 77猪血 78狗肉：狗肉滚三滚、神仙站不稳的香肉 79驴肉：具有“天上龙肉、地下驴肉”之称的美食 80鹿肉：补虚劳羸弱、壮阳益精的佳品 82兔肉：补中益气，凉血解毒的百味肉 83鸡肉：被称为食补之王 85鸡翅膀 86鸡胸肉 87鸡腿肉 88乌骨鸡肉 89野鸡肉 90沙鸡肉 91竹鸡肉 91鸭肉：煮烂老鸭汤、功效比黄芪 92鹅肉：喝鹅汤、吃鹅肉一年、四季不咳嗽 93鸽肉：民间称之为养血动物 95鹌鹑肉：被称为动物人参 96燕窝：被称为“宫廷大补食品” 97蛇：强筋活络、祛痹洁肤的美食 98田鸡：大补元气的营养食品 100蜗牛：凉血利尿、清热解毒 101蚯蚓：活血化淤的理想食物 102第五章 蛋类和蛋制品 104鸡蛋：被认为是一种完美食品 105鸭蛋：养阴清肺、补心止热的食物 107咸蛋 108皮蛋 109第六章 鱼类及其他水产类食品 111一、鱼类的营养价值 111二、几种水产品 and 干制水产品的主要营养价值 112三、水产品的卫生 113鳊鱼：我国淡水“四大名鱼”之首 114鲢鱼：老百姓餐桌上的佳物 114鳙鱼：富含磷脂、增强记忆力 115草鱼：暖胃和中，平肝截疟 116青鱼：增强体质、延缓衰老 117黑鱼：益胃消肿，养血补虚 118鲶鱼：催乳利尿的美食 120鲂鱼：有“味美在鳞”之称 120银鱼：养胃阴和经脉 121大马哈鱼：名播四海的名贵鱼 122凤尾鱼：富含矿物质的美味 123鳊鱼：具祛风通络，治疗口眼歪斜的功效 124鲫鱼：有健脾利水、通脉下乳的功效 125鳊鱼：冬天里最好的进补美味 126鳊鱼：富含氨基酸的美味 128鲈鱼：肉质鲜嫩的食物 129鲤鱼：妇女产后的营养补给品 130鳊鱼：被誉为鱼中上品、春令时鲜 131鳊刀鱼：可迅速增加人体精力 133柳叶鱼：最好的健康食品 133鲈鱼：名列“四大名鱼”之一 134鲟鱼：最受人们欢迎的鱼 135带鱼：有补肝养血、滋润肌肤的功效 136鳊鱼：鲜美的减肥佳品 137泥鳅：多钙食品、有“水中人参”之称 138比目鱼：主做生鱼片的原料 140河豚：味道鲜美的毒药 140鱿鱼：滋阴养胃、补虚泽肤的海鲜 141鳊鱼：高维生素与高蛋白含量的鱼种 143鲸鱼：硕大无朋的鱼霸 144黄花鱼：适宜于失眠、贫血、头晕、产后体虚症 144鲨鱼：有“海上霸王”之称 146乌贼鱼：补血养阴佳品 147虾：补肾壮阳、养血固精的佳饌 149螃蟹：补骨添髓、养筋活血的美味 150章鱼：可治夜盲症的鱼 152鱼子类：高胆固醇食品 153海马(海龙)：药用价值极高的高级补品 153魁蛤：有治疗贫血功效 154蛤蜊：有“天下第一鲜”之称 155鲍鱼：被誉为“海味之冠” 156牡蛎：益智海鲜 157贻螺：理想的减肥食品 158蚬子：可治疗黄疸性肝炎的水产 159文蛤：蛤中上品 160干贝：有降低血脂功效 161螺类：解酒热、清火眼、利大小肠的佳物 162蚌类：明目解毒、养肝凉血 164蛭子：滋阴除烦、清胃治痢 165淡菜：可促进人体的新陈代谢 166海参：高血压、冠心病患者的美食 167海蜇：被视为“水中瑰宝” 168甲鱼：治劳伤、壮阳气、大补阴之不足 169乌龟：主治阴血不足、劳热骨蒸 170第七章 蔬菜类食品 172一、蔬菜的营养价值 172二、蔬菜和水果的卫生 173番薯：被誉为“长寿果” 174豆薯：生津止渴 176山药：中医十分重视的食疗食品 176莲藕：补中益气、消热散血的润品 178马

## &lt;&lt;食物营养圣经&gt;&gt;

铃薯：高血压、心脏病人的重要食物 180芋头：减肥的最佳食物 181荸荠：宽肠通便、解毒散结的食品  
 183慈姑：润肺止咳、通淋利尿的蔬菜 184粉葛：健肌退热、延缓衰老的食品 185百合：温肺止咳、补  
 中益气的食疗佳品 186何首乌：具有乌须发、益气血的功效 187甜菜：北方制糖的主要原料 188萝卜：  
 “蔬中圣品”“土人参” 189萝卜缨 190萝卜芽 190胡萝卜：胡萝卜素的重要来源 191洋葱：防治都市流  
 行病的重要蔬菜 192大头菜：开胃消食的咸菜 194榨菜：四川名产 195茭白：散结定痛、理气宽胸 195菊  
 芋：消肿利水的食品 196淀粉 197莴苣：能治失眠的蔬菜 198蒜苔：时令名蔬 200香椿：有“助孕素”美  
 称 201茭白：具有解酒功效 202竹笋：防治便秘的佳蔬 203芦笋：西方被誉为十大名菜之一 204莼菜：自  
 古以来的珍蔬 206豆瓣菜：治疗肺病的理想食物 207芹菜：古代被列为“春药” 208茼蒿菜：吃火锅不  
 可缺少的蔬菜 209冬寒菜：历史久远的蔬菜 211木耳菜：清热凉血、通便解毒的蔬菜 211空心菜：大众  
 蔬菜 212苋菜：骨折病人和临产孕妇的良蔬 213荆芥：有解热透疹作用 214白菜：大众蔬菜 215油菜：有  
 散血、消肿作用 216菠菜：阿拉伯人称之为“菜中之王” 217卷心菜：“久食大益肾、填髓脑” 219韭  
 菜：传统的“壮阳草” 220蒲菜：适宜于妇女食用的蔬菜 221牛皮菜：补血、解毒的蔬菜 222生菜：通  
 乳汁、助发育的蔬菜 222芥菜：制作梅干菜和酸菜的蔬菜 223香菜：芳香健胃、驱风散寒的佳蔬 225花  
 椰菜：富含维生素C的蔬菜 225黄花菜：古人称之为“忘归草” 227青椒：开郁消食、温中下气 228茄  
 子：清热泻火的养生食品 229西红柿：作为宿醉时的特效解酒药 230芥菜：“天然之珍” 232蕨菜：“  
 山菜之王” 233马兰头：著名的“青蔬三头”之一 234马齿苋：天然的抗生素 235蒲公英：家喻户晓的  
 野菜 236苜蓿：可治风湿筋骨疼痛 237仙人掌：为欧洲人列为“新型蔬菜” 238紫菜：味道鲜美的作汤  
 佳品 239发菜：素有“戈壁之珍”美誉 240海带：“含碘冠军” 241海藻：新型的海味蔬菜 242石花菜：  
 有防暑、解毒的功用 243石莼：可预防淋巴结肿大的蔬菜 244螺旋藻：超营养价值的“保健品之王”  
 245葛仙米：人间的稀有珍品 246蘑菇：有降压、降脂、降糖功效 247平菇 249香菇 250草菇 252金针菇  
 253黑木耳：养血活血、补气强力的佳品 254银耳：被称为“菌中明珠”的补品 255松蘑：“菌中之王”  
 257粟蘑：超级天然营养品 258猴头菇：传统的“四大名菜”之一 258竹荪：有大补之功的“真菌之  
 花” 260鸡纵：云南的著名美味 261茯苓：传统的滋补佳品 262冬虫夏草：传奇式的“中国珍宝” 263灵  
 芝：超级天然保健品 264石耳：滋阴养肺的珍品 265地衣：可防止老年性痴呆症的罕物 266冬瓜：减肥  
 瘦人、清热泻火的蔬菜 267南瓜：脾胃虚寒者的养生食品 268黄瓜：泻热、清火的养生佳品 269苦瓜：  
 适宜于糖尿病人食用的瓜菜 270丝瓜：润肤美容，强心抗毒的蔬菜 271笋瓜：治疗夜盲症的理想食物  
 272西葫芦：性寒味甘的瓜菜 273葫芦瓜：消肿结、润肌肤的瓜菜 274瓠瓜 275佛手瓜：可增强人体抵抗  
 力的蔬菜 275第八章 水果、干果类食品 277一、水果的营养价值 277甜瓜：生津止渴、清热、解暑的  
 水果 278菜瓜 279西瓜：号称夏季“瓜果之王”的养生佳品 280苹果：中外公认的保健养生神果 282梨子：  
 古称“百果之宗” 283刺梨：全价营养珍品 285桃子：重要的食疗水果 285樱桃：号称“百果第一枝”  
 287猕猴桃：被誉为“水果皇后” 288葡萄：益气养血的养生水果 289葡萄柚：美容水果 291柿子：解  
 热醒酒的特效水果 291枣子：天然的维生素丸 293杏子：抗癌之果 294桑椹：养发、润发的神果 295李子：  
 “清肝涤热、活血生津”的水果 296沙果：顺气去瘀、开胃消食的水果 297梅子：生津止渴、解酒开  
 胃 298杨梅：糖尿病人忌食的水果 299枇杷：“天上王母蟠桃、地上三潭枇杷” 300山楂：21世纪的绿  
 色保健水果 301海棠：养血明目的水果 302石榴：具解酒排毒、抑细菌、杀绦虫作用 303番石榴：防治  
 糖尿病的水果 304木瓜：天然消化酶 304番木瓜：有抗癌作用的热带水果 306无花果：外科之神药 306草  
 莓：水果中的维生素女王 307蜜柑：丰富的维生素水果 309甘蔗：天然疗脉汤 310金橘：理气醒脾、开  
 胃消食的水果 311柚子：糖尿病人的保健果 311罗汉果：演艺人员润喉清肺的良药 312香蕉：号称世界  
 四大水果之一 313菠萝：美容润肤、促进消化的佛果 314菠萝蜜：典型的热带水果 315荔枝：南方四大  
 珍果之一 316龙眼：传统的滋补极品 318芒果：热带果王 319橘子：一身是宝的水果 320柠檬：美容洁肤  
 的佳品 321橄榄：消除咽喉肿痛的保健品 323椰子：悦泽面色的南国水果 324槟榔：可治虫积、食滞、  
 腹胀、便秘的南药 325银杏：降低胆固醇的绿色保健品 326核桃：增强记忆、延缓大脑衰老的佳品 327  
 栗子：干果之王 329榛子：明目健体的坚果 330榧子：有杀虫消积，润肺滑肠功效 331松子：坚果中的  
 仙品 331杏仁：古医书称为“疗心之果” 332枸杞：营养丰富的传统滋补品 333芝麻：“八谷之中，唯  
 此为良”的抗衰老食品 335花生：有“绿色牛乳”之称的高营养食品 336莲子：补心益肾、固精安神的  
 滋补品 338芡实：“婴儿食之强壮、老人食之延寿” 339菱角：水中的妙物 340葵花子：高脂肪的零食  
 341南瓜子：有治疗前列腺增生作用 342西瓜子：润肠下气的闲食 343第九章 酒类及非酒精饮料 345一

## &lt;&lt;食物营养圣经&gt;&gt;

、酒的种类与卫生 345二、非酒精饮料与卫生 346黄酒：被称为“液体蛋糕” 347米酒：历史悠久的佳酿 349葡萄酒：保护心脏的饮品 350啤酒：开胃消食的液体面包 351白酒：古称“百药之长” 354露酒：糖尿病人忌服 355滋补药酒 356常用水：生命的源泉 359矿泉水 360纯净水 361茶：解渴提神的人间仙品 362银杏茶：降压、降脂、降胆固醇的饮品 364绞股蓝茶：消除疲劳、延缓衰老的保健饮品 365杜仲茶：有明显降压功效 366金银花茶：被称为“神水”的重要保健饮品 366各种果茶 367各种蔬菜汁：被称为“植物之血” 369蜂蜜水：人体的“健康之友” 369红糖水：活血化淤的妇女保健饮料 371汽水：解温消暑饮料 373可乐饮料：提神解渴的清凉饮品 373咖啡：素有兴奋剂之称 374豆浆：现代人的理想饮料 376第十章 奶和乳类制品 378一、奶类食品的营养价值 378二、奶制品的营养价值 379三、奶与奶制品的卫生 381人乳：婴儿无可替代的生命之泉 382牛奶：世界公认的最佳营养保健品 384马奶：人类理想的饮品 386冰淇淋：高热量、高脂肪的冷饮 387第十一章 调味品 389一、食用油脂的卫生 389二、酱油、酱、食醋的卫生 389三、味精的卫生 390四、食盐的卫生 390葱：温通阳气的养生佐料 390大蒜：被誉为“广谱抗菌素” 391姜：心血管系统有益的保健佳品 393辣椒：维生素含量居蔬菜之首 394姜黄：肝脏的保健食品 395胡椒：世界级的调味品 396花椒：著名的佐菜香料 396大茴香：重要的香料 397小茴香：香味浓烈的调料 398桂皮：常用的调味品 399丁香：广受欢迎的调味品 399草果：卤菜的重要调料 400砂仁：南方的辅助调料 400山柰：卤汤的重要佐料 400甘草：润肺止咳的药材 401白豆蔻：风味菜肴的调味料 401荜拨：芳香型的调味品 402芥末：具有杀菌和防腐作用 403芝麻油：动脉血管的清道夫 403花生油：中老年人理想的食用油 405大豆油：心脏病患者理想的食油 406橄榄油：“可以吃的化妆品” 406菜子油：高血压患者忌食 407棉子油：有防治心脏病的作用 408其他植物油 408色拉油：多种植物油的合成品 409猪油：具有特殊香味的食用油 410牛油：高胆固醇的油脂 411鱼油：用于医药制品 411奶油：西餐的重要营养品 412酱油：精制发酵的五味调合液体 413醋：增强体质的健康调味品 414盐：有“百味之长”的美称 415料酒：烹饪的调味酒 416砂糖：人体重要的热量来源 417酱：我国独有的传统美味 418豆豉：被日本营养界非常重视的调料 419巧克力：“助产大力士” 420食碱：治胃酸、化食滞 421味精：现代调味品 422食用香精 423食用色素 424附录 食品营养成分的计算 425一、食品原料所含营养素的计算 425二、各营养素总量的计算 425三、食品营养素损失率的计算 425

## 章节摘录

版权页：插图：三、碳水化合物：人类获取能量的最重要来源碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名之碳水化合物。

碳水化合物分为单糖、双糖、多糖等三类。

碳水化合物在人体内主要以糖元的形式储存，量较少，仅占人体体重的2%左右。

1.碳水化合物对人体的生理作用在人体中，碳水化合物的主要生理作用表现在五个方面：1.1 提供热能人体中所需要的热能60%~70%来自于碳水化合物，特别是人体的大脑，不能利用其他物质供能，血液中的葡萄糖是其唯一的热能来源，当血糖过低时，可出现休克、昏迷甚至死亡。

1.2 构成机体和参与细胞多种代谢活动在所有的神经组织和细胞核中，都含有糖类物质，糖蛋白是细胞膜的组成成分之一，核糖和脱氧核糖参与遗传物质的构成。

糖类物质还是抗体、某些酶和激素的组成成分，参加机体代谢，维持正常的生命活动。

1.3 保肝解毒当肝脏贮备了足够的糖元时，可以免受一些有害物质的损害，对某些化学毒物如四氯化碳、酒精、砷等有较强的解毒能力。

此外，对各种细菌感染引起的毒血症也有较强的解毒作用。

1.4 帮助脂肪代谢脂肪氧化供能时必须依靠碳水化合物供给热能，才能氧化完全。

糖不足时，脂肪氧化不完全，就会产生酮体，甚至引起酸中毒。

1.5 节约蛋白质在某些情况下，当膳食中热能供给不足时，机体首先要消耗食物和体内的蛋白质来产生热能，使蛋白质不能发挥其更重要的功能，影响机体健康。

而膳食中碳水化合物供给充足时，膳食中热能也相应增加，这样就可以使蛋白质得到节省。

2.碳水化合物的主要食物来源食物中碳水化合物的主要来源是粮谷类和薯类食物，粮谷类一般含有碳水化合物为60%~80%，薯类为15%~29%，豆类一般含碳水化合物为40%~60%，大豆含碳水化合物较少，为25%~30%。

饮食中的单糖、双糖主要来自蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。

一般认为，纯糖的摄人不宜过多，成人以每日25克为宜。

四、矿物质：对人体生理功能有重大影响物质矿物质也叫无机盐，是指构成人体的除氢、氮、氧、碳以外的其他各种化学元素。

已发现的大约有60余种，其中含量较多的元素称宏量元素，有钙、镁、钠、钾、磷、硫、氯7种。

多数含量甚微，其含量小于体重的0.01%的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等14种称为人体必需的微量元素。

矿物质在体内尽管量很小，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

1.矿物质对人体的生理作用在人体中，矿物质的主要生理作用表现在7个方面：1.1 构成人体组织如骨骼、牙齿的主要成分是钙和磷，肌肉中含有硫，神经组织中含有磷，血红蛋白中含有铁等。

另外，无机盐也是某些具有重要生理功能的酶和激素的成分，如细胞色素、过氧化氢酶及过氧化物酶都含有铁，碳酸酐酶和胰岛素含有锌等等。

1.2 维持水电平衡钠和钾是维持机体电解质和体液平衡的重要阳离子。

体内钠正常含量的维持，对于渗透平衡、酸碱平衡以及水、盐平衡有非常重要的作用。

1.3 维持组织细胞渗透压矿物质中钾、钠、氯等正负离子在细胞内外和血浆中分布不同，其与蛋白质、重碳酸盐一起，共同维持各种细胞组织的渗透压，使得组织保留一定水分，维持机体水的平衡。

1.4 维持机体的酸碱平衡细胞活动需在近中性环境中进行，氯、硫、磷等酸性离子和钙、镁、钾、钠等碱性离子适当配合，以及重碳酸盐、蛋白质的缓冲作用，使得体内的酸碱度得到调节和平衡。

1.5 维持神经、肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性镁、钾、钙和一些微量元素(如硒)对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。

1.6 构成体内生物活性物质，参与酶系统的激活如铁是血红蛋白、肌红蛋白及细胞色素系统中的成分等。

1.7 参与人体代谢磷是能量代谢不可缺少的物质，它参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分。

## &lt;&lt;食物营养圣经&gt;&gt;

而甲状腺素有促进新陈代谢的作用。

当然，矿物质在人体中的作用还远远不止以上这些。

2.主要矿物质的主要食物来源2.1 钙的主要食物来源钙是中国人易缺乏的矿物质之一，临床上，婴幼儿主要表现为佝偻病、牙齿发育不全；成年人表现为骨质软化；老年人表现为骨质疏松症。

乳和乳制品是钙的最好食物来源，不但其钙的含量丰富，而且人体容易吸收利用，是婴幼儿最理想的补钙食品。

在补充钙的同时应注意补充维生素D或多晒太阳，以促进钙的吸收利用。

2.2 铁的主要食物来源铁是人体必需微量元素中含量最多的一种。

铁的缺乏可引起缺铁性贫血，多见于婴幼儿、儿童、少年、孕妇、乳母和老年人。

含铁丰富食品有动物内脏、动物全血、肉鱼禽类、豆及蔬菜等。

在选择含铁丰富食品摄入的同时，应注意补充维生素c，以促进铁的吸收。

2.3 锌的主要食物来源锌缺乏会导致自发性味觉减退，食欲不振，厌食、异食癖，生长发育迟缓，严重者为侏儒，性器官和机能不发育，伤口不愈合，抵抗力下降等。

动物性食品是锌的主要来源，其中内脏、肉类和一些海产品是锌含量最丰富的来源。

虽然全谷类总含锌量相当高，但大部分存在于麦麸和胚芽中，而且在磨面中丢失相当多的锌。

锌摄入过量会产生毒性。

2.4 硒的主要食物来源我国部分农村地区发生的克山病与硒的缺乏有关。

食物含硒量随地理化学条件的不同而异，不同地区土壤和水中的含硒量差异较大，因而食物的含硒量也有很大差异，一般来讲，肝、肾、海产品及肉类为硒的良好来源，谷类含硒随产地土壤含量而异，蔬菜和水果一般含量较少。

但如果硒摄入过多，也可引起硒中毒。

2.5 碘的主要食物来源碘缺乏在成人可引起甲状腺肿，在胎儿期和新生儿期可引起呆小病。

含碘量较高的食物有海产品，如每百克干海带含碘24000微克，干紫菜1800微克，干淡菜1000微克，干海参600微克。

海盐中含碘一般在30微克/公斤以上。

碘摄入过多，也可引起高碘性甲状腺肿。

2.6 铬的主要食物来源人体的铬不足易引起糖尿病、高脂血症，继而引起冠心病、动脉硬化等疾病。

富含铬的食物有牡蛎、啤酒酵母、干酵母、蛋黄和肝，其次为肉制品、海产品、奶酪和粗粮，而米、面和菜中，特别是精制食品中含铬低或几乎不含铬。

## <<食物营养圣经>>

### 编辑推荐

《食物营养圣经:400种食材营养全分析(修订版)》对食物的营养进行了全面分析，健康食材一网打尽，详解营养成分、食疗价值，科学的食用方法，是一本集现代营养分析与中国传统饮食智慧完美结合，即是营养宝典，又是食疗全书，是吃出健康的必备工具书。

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:<http://www.tushu007.com>