

## 十五、营养与饮食学

### (一)我国公共营养事业的发展

我国 1936 年首次提出“中国民众最低限度的营养需要”未列入维生素的需要量，1949 年后前中央卫生研究院营养学系在编辑包括维生素含量在内的《食物成分表》时，提出了一个“我国的膳食营养素需要量推荐标准”。1962 年召开中国生理科学会营养专业会议时，正式发表了我国膳食营养素供给量推荐标准。以后中国营养学会在大量实验研究和实际调查的基础上，于 1981 年和 1988 年进行了两次修订，修订后的标准所包括的营养指标已由最初的 10 项增加至 15 项，人群的年龄划分也由最初的 11 个增加至 21 个年龄段。1988 年修定时，我国营养工作者在热能需要量方面已对各主要工种的劳动项目及各兵种测出热能消耗率；对我国的谷类、豆类等消化率，植物蛋白质的生理价值及营养效果的影响因素，蛋白质的互补作用，多种维生素、无机盐和微量元素的营养效用及影响因素等方面都作了大量的工作。

### (二)食物与营养工作的发展

1952 年由我国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的前身——中央卫生研究院营养学系，测定了北京 300 种食物中 5 种维生素的含量，并编制出版了我国第一本较完整的《食物成分表》，该表包括有约 300 余种食物中 15 种营养素的含量。

八十年代以来我国还进行了一些食物营养成分分析方法的研究和建立工作，1986 年由我国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编写了我国第一本“食物营养成分测定方法”一书，该书既考虑了最新仪器设备，又兼顾有益于普及的一般方法，对全国不同地区食物分析方法的统一起到了很大作用。1986 年在王光亚和沈治平两位研究员的主持下，组成了有 15 个省市自治区、直辖市有关单位参加的“全国食物成分测定工作协作组”，经过数年的共同努力，1989 年完成了各地区食物中多种营养素的测定工作。经过四十年来对各种食物成分分析数据的不断积累，食物成分表也进行了数次修定，1991 年再次修订出版的食物成分表中分析项目已达 28 大类，包括 3282 种食物中的 24 种一般营养素含量，1388 种食品中的 18 种氨基酸含量，932 种食品中 26 种脂肪酸含量和 962 种食品中的胆固醇含量。这表明了我国的营养分析工作在建国以来的 40 年中已取得重大发展。

五十年代初曾对市场上 58 种婴儿代乳食品做了营养成分分析，动物生长试验以及氮、钙、磷代谢观察等研究，结果发现大多数食品的营养成分比例都不适合营养素供给量要求，维生素均低于标准，经研究改进，提出了“5410”配方代乳品，向全国几个大城市推广生产，取得了较好效果。七十年代后期，在全国的南北地区因地制宜研制了多种代乳品配方，并汇编成册向全国推广介绍。八十年代以“5410”配方为基础，加以补充、改进工艺过程，研究、试制了适宜于 1~6 个月婴儿食用的“婴儿营养粉”和 6 个月以后的断奶食品“宝宝乐”，其营养效果均不低于以乳为主食的婴儿代乳品。在卫生部及轻工业部组织领导下，对婴幼儿配方乳粉，断奶期配方食品、断奶期补充食品及某些婴儿强化食品都制定了营养卫生标准。

八十年代以来，国际上对母乳喂养的优越性有了更科学的认识，同时对孕妇、乳母的营养状况与乳汁分泌的质和量，以及对胎儿生长发育的关系等进行

了大量研究。

### (三) 营养与疾病的研究工作

1985年在卫生部、教育部的支持下，浙江医科大学和中山医科大学分别成立了营养专业和临床营养专业，开始了临床营养医师的培养。八十年代以来，临床营养工作的队伍不断得到扩大，卫生部也曾委托几所医学院校开办过短期临床营养进修班。1986年由关桂梧主编出版了“营养学基础与临床实践”，1990年由顾景范、邵继智主编出版了“临床营养学”，这两部临床营养学专著的出版，弥补了我国临床营养学专著的空白，对我国临床营养工作起到了积极的推动作用。

我国营养与疾病研究较多的是地方病和老年常见病。我国医学人员经长期研究，首先发现克山病的发生与膳食中缺硒有关，大规模预试验证实，亚硒酸钠可以预防急性克山病的发生，并因此获得了克劳斯施瓦茨国际奖。近些年来，我国在老年营养需要和衰老与营养方面进行了大量工作，发现营养与促进老化程度的自由基有着密切的关系。适当限制进食(主要限制能量)，而蛋白质充裕时，能抑制脂质过氧化作用，维生素A、E、C、B、胡萝卜素、硒等能提高机体抗自由基作用，因此有利于延缓衰老。研究认为癌症、心脑血管疾病、骨质疏松、白内障、糖尿病等一些老年多发病均与饮食习惯和营养状况有密切关系。如食盐过多与高血压的发生有密切关系，某些营养素摄入过高或过低以及某些饮食习惯的食物中含有较多的致癌物质，均与癌症的发生有密切关系。并且研究筛选出了大蒜、中华猕猴桃、沙棘、富硒麦芽粉、蔬菜、香菇、茶叶等一些具有抗癌防癌作用的食物，在合理膳食搭配防治这些老年常见病的研究方面取得不少成果。此外，我国儿童缺铁性贫血的患病率很高，认为与膳食中铁的摄入、吸收和利用有关，目前正在开展防治研究，已研制出一些由血红素型铁制做的食品 and 制剂，有较好的作用。对儿童缺钙和维生素D引起的佝偻病、缺锌引起的生长发育迟缓和异食癖等也正在研究中。