

南京中医药大学丰盛健康学院 主编 | 丰盛健康系列丛书

全民健康 膳食宝典

医学原典支撑膳食金字塔，
一日三餐占领健康新高地。

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌
汉竹编著
健康爱家系列



全民健康 膳食宝典

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

汉竹编著·健康爱家系列

全民 健康膳食 宝典

南京中医药大学丰盛健康学院 © 主编

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

全民健康膳食宝典 / 南京中医药大学丰盛健康学院主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.5
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-4375-2

I. ①全… II. ①南… III. ①保健—食谱 IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第078730号



全民健康膳食宝典

主 编 南京中医药大学丰盛健康学院
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑 徐键萍 陈 岑
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 11
字 数 80千字
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-4375-2
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

第一章 国民膳食热点问题

了解吃的真相 走出吃的误区 / 14

- 酸奶比牛奶更有利于健康？ / 14
- 我们能完全远离食品添加剂吗？ / 15
- 每天要喝8杯水的说法有科学性吗？ / 16
- 多吃酸性食物易得癌？ / 17
- 适量饮酒真的有益健康？ / 18
- 大米、面粉越白越好？ / 19
- 吃素真的能长寿？ / 20
- 真的有消灭癌细胞的食物吗？ / 21
- 土鸡蛋的营养价值真的比洋鸡蛋高？ / 22
- 吃菜不吃饭可以减肥？ / 22
- 早餐奶可以代替早餐吗？ / 23
- 用热油锅炒菜更美味？ / 24
- 蔬菜生吃营养又健康？ / 25
- 喝纯净水一定比喝白开水更健康吗？ / 26
- 保健品能够代替药品吗？ / 27
- 大量吃甜食会导致糖尿病？ / 28
- 膳食纤维的摄入多多益善？ / 29

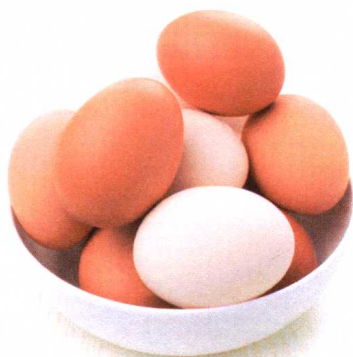
中国人最佳营养指南 / 30

- 居民膳食宝塔，平衡而合理 / 30
- 食物有四性，选食物要平调寒热 / 31
- 谷类为平衡膳食提供基本保证 / 32
- 粗细粮搭配，膳食才能平衡 / 33



Contents

- 膳食纤维是人体必需的营养成分 / 34
- 蔬果颜色是营养密码 / 35
- 禽、蛋、鱼、瘦肉为身体提供优质蛋白 / 36
- 科学烹饪减少营养损失 / 37
- 低盐饮食更有利于健康 / 38
- 五味调和, 适量最重要 / 39
- 少吃洋快餐, 避免健康风险 / 40
- 食不过量 规律运动 / 41



一日三餐合理搭配指南 / 42

- 早餐提供优质营养 / 42
- 午餐要保证足够能量 / 43
- 晚餐适量并易于消化 / 44
- 在外就餐, 好吃也不能多吃 / 45
- 清除蔬果表面农药残留物的妙招 / 46
- 科学卫生地保存食物 / 47

食品安全热点问题 / 48

- 反季节蔬菜究竟能不能吃? / 48
- 转基因食品是福还是祸? / 49
- 禽流感高发期还能吃鸡肉吗? / 50
- 铁强化酱油补铁安全吗? / 51
- 多吃烧烤易得癌症? / 52
- “牛初乳”真有神奇的保健功效吗? / 52
- 催熟水果能放心吃吗? / 53
- 什么是反式脂肪酸? / 54
- 怎样鉴别打过蜡的水果? / 55



第二章 国民健康自我管理

必须关注的12项健康指标 / 58

呼吸指标 / 58

体温指标 / 59

脉搏指标 / 60

体重指标 / 60

血压指标 / 61

血糖指标 / 62

血脂指标 / 62

代谢综合征指标 / 63

尿量指标 / 64

粪便指标 / 64

肝功能指标 / 65

肾功能指标 / 65

“四高”人群饮食与营养处方 / 66

糖尿病

“三低”饮食结构 / 66

控制总热量摄入 / 67

适度摄入碳水化合物 / 68

糖尿病患者一周营养处方推荐 / 69

高血压病

三餐定时定量，控制体重 / 70

预防血栓须控制脂肪摄入量 / 71

低钠限盐，保护心血管 / 72

限制烟酒，减轻血管负担 / 74

高血压病患者一周营养处方推荐 / 75

高脂血症

严格控制胆固醇 / 76

科学摄入优质脂肪 / 77

补充植物蛋白和钾、钙元素 / 78

高脂血症患者一周营养处方推荐 / 79

高尿酸血症及痛风

控制饮食中的嘌呤摄入 / 80

控制食物总热量，远离高脂食物 / 81

全身调养以降低尿酸水平 / 82

痛风患者一周营养处方推荐 / 83

Contents

常见病饮食与营养处方 / 84

慢性肠胃炎

避免刺激性食物 / 84

保证能量的同时调养肠胃 / 85

合理补充维生素C / 86

慢性肠胃炎患者一周营养处方推荐 / 87

脂肪肝

避免高脂肪食物 / 88

控制摄入的食物总热量 / 88

脂肪肝患者一周营养处方推荐 / 89

慢性腹泻

选择低脂高能量食物 / 90

慢性腹泻患者一周营养处方推荐 / 91

慢性习惯性便秘

适量摄入膳食纤维 / 92

不能依赖泻药 / 93

规律运动 / 94

慢性习惯性便秘患者一周营养处方推荐 / 95

骨质疏松

保证蛋白质的合理供给 / 96

适量维生素D促进钙吸收 / 97

科学运动可以增加骨密度 / 98

骨质疏松患者一周营养处方推荐 / 99

癌症

改善生活方式是预防癌症的关键 / 100

不能偏食“超级抗癌食物” / 101

合理摄入膳食纤维 / 102

坚持积极运动的生活方式 / 103

慎用高剂量的膳食补充剂 / 104

癌症可防可治，并非绝症 / 104

癌症患者一周营养处方推荐 / 105



缺铁性贫血

- 多吃含铁元素丰富的食物 / 106
- 巧妙去除干扰铁吸收的食物成分 / 106
- 贫血患者一周营养处方推荐 / 107

过敏

- 查清过敏原 / 108
- 按体质吃对食物 / 108
- 过敏患者一周营养处方推荐 / 109

单纯性肥胖

- 提倡低脂肪、低能量膳食 / 110
- 科学地进行体育锻炼 / 111
- 减肥不能减主食 / 112
- 单纯性肥胖患者一周营养处方推荐 / 113

失眠

- 先找失眠原因，慎用安眠药物 / 114
- 松弛心理 / 114
- 调整睡眠周期 / 115
- 养成良好的入睡习惯 / 116
- 失眠患者一周营养处方推荐 / 117

慢性疲劳

- 调整饮食，舒缓心理压力 / 118
- 慢性疲劳患者一周营养处方推荐 / 119



Contents

第三章 特定人群膳食指南

孕期女性与哺乳期女性 / 122

孕早期

及时补充叶酸 / 122

膳食清淡、可口 / 123

糖尿病孕妇要合理计划饮食 / 124

少食多餐，准备营养小零食 / 125

孕中期

增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入量 / 126

适当增加奶类的摄入 / 127

孕末期

常吃含铁丰富的食物 / 128

合理加餐，为分娩准备能量 / 129

适度摄入脂肪类食物 / 130

维持体重的适量增加 / 131

月子调理期

食物均衡不过量 / 132

增饮奶类，多喝汤水 / 133

婴幼儿及学龄前儿童 / 134

0~6个月

产后初乳营养好 / 134

纯母乳喂养 / 135

6~12月

母乳依然是理想的天然食物 / 136

及时合理添加辅食 / 137

辅食添加的原则和顺序 / 138

科学卫生地制作辅食 / 139

1~3岁

营养齐全、搭配合理的营养餐 / 140

逐渐培养幼儿独立进食的行为 / 141

学龄前儿童

营养均衡，树立良好饮食习惯 / 142

从饮食中获得充足的铁 / 143

多吃富含锌和碘的食物 / 143

儿童与青少年 / 144

三餐定时定量，不能盲目节食 / 144

吃富含铁和维生素C的食物 / 144

每天进行充足的户外活动 / 145

远离烟酒需纳入家庭教育 / 145

老年人 / 146

粗细粮搭配 / 146

豆类食品补充优质蛋白 / 147

多吃蔬菜和水果 / 148

合理有度地增加奶制品 / 149

食不过量，但不能刻意节食 / 150

保持健康体重，规律运动 / 151

Contents

附录 食物营养数据表

人体必需营养素 / 152

膳食宝塔建议不同能量水平的食物摄入量所提供能量、蛋白质构成比 / 153

谷类、薯类食物互换表 / 154

蔬菜类食物互换表 / 154

水果类食物互换表 / 155

肉类食物互换表 / 155

鱼虾类食物互换表 / 156

大豆类食物互换表 / 156

乳类食物互换表 / 156

常见糖类的血糖生成指数(GI) / 157

常见食物的血糖生成指数 / 157

富含维生素C的蔬果 / 158

富含胡萝卜素的蔬果 / 159

富含钾的蔬果 / 160

常见身体活动的强度(MET)和千步当量数 / 161

常见谷类和杂豆食物的营养成分含量 / 164

常见蔬菜中的营养成分含量 / 166

常见水果中的营养成分含量 / 168

常见菌类食物中的营养成分含量 / 169

大豆及部分制品营养成分 / 170

奶及奶制品营养成分 / 172

膳食宝塔建议不同能量水平的食物摄入量所提供营养素 / 174

参考文献 / 175

汉竹编著·健康爱家系列

全民 健康膳食 宝典

南京中医药大学丰盛健康学院 © 主编



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

编委会

主任编委

- 谢英彪 南京中医药大学第三附属医院名医馆教授、主任医师
南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问
国家级重点学科“中医养生学”学术带头人
- 郑锦锋 南京军区南京总医院营养科主任、副主任医师

副主任编委

- 朱永华 南京中医药大学丰盛健康学院副院长
- 刘尧芬 江苏省人民医院营养科教授、主任医师
南京中医药大学丰盛健康学院营养顾问
- 周莉 苏州大学附属第一医院临床营养科主任、副主任医师
- 施洪飞 南京中医药大学第二临床学院营养教研室主任、教授
- 徐广飞 南通大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授

编委

- 戴永梅 南京医科大学附属南京妇幼保健院营养科主任、副主任医师
- 曾珊 江苏省人民医院营养科副主任、副主任医师
- 李梅 南京儿童医院护理部主任、副主任护师，原营养科主任
- 王静 南京鼓楼医院营养科副主任医师
- 刘泽萱 江苏省中医院营养科副主任医师
- 谢秋 江苏省张家港市第一人民医院营养科主任、主任医师
- 邱小文 广州军区总医院营养科主任、副主任医师
- 张片红 浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任、副主任医师
- 陈伟 北京协和医院肠内肠外营养科主任、副主任医师
- 谢琪 山西医科大学第二医院营养科主任、副主任医师
- 张美芳 上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科主任、副主任医师

前言

养生保健讯息总若“横看成岭侧成峰”，难得专家的一锤定音。

本书由南京中医药大学丰盛健康学院携18位资深营养学专家、医学专家联袂打造，是一本破解吃的真相、重塑膳食营养权威的“红宝书”。书中的每一处结论都经过权威论证。

当下流行的饮食热点问题、食品安全问题，专家们用事实粉碎流言，帮你轻松走出营养误区，吃出健康和长寿。把握营养健康和口味享受的平衡，科学的饮食搭配将开启最佳营养状态。

《全民健康膳食宝典》是您和家人一日三餐合理搭配的指南。从膳食配方到多种营养素，从实用选材到配餐策略，教你做自己的营养管理师。

12项健康指标，轻松自查。认清自己的身体状态，有针对性地制定膳食、运动方案。各种食物的营养成分表、常见食物的血糖生成指数……在本书附录中均一目了然。

“四高”人群、孕产妇、婴幼儿、青少年、老年人……特定人群的膳食指导，一本书买回家，全家人都用得上，幸福的真谛就是共享健康。

南京中医药大学董事会 名誉董事长
南京中医药大学丰盛健康学院 院长
世界健康促进联合会 会长
中华中医药学会药膳分会常务理事

李昌群

第一章 国民膳食热点问题

了解吃的真相 走出吃的误区 / 14

- 酸奶比牛奶更有利于健康？ / 14
- 我们能完全远离食品添加剂吗？ / 15
- 每天要喝8杯水的说法有科学性吗？ / 16
- 多吃酸性食物易得癌？ / 17
- 适量饮酒真的有益健康？ / 18
- 大米、面粉越白越好？ / 19
- 吃素真的能长寿？ / 20
- 真的有消灭癌细胞的食物吗？ / 21
- 土鸡蛋的营养价值真的比洋鸡蛋高？ / 22
- 吃菜不吃饭可以减肥？ / 22
- 早餐奶可以代替早餐吗？ / 23
- 用热油锅炒菜更美味？ / 24
- 蔬菜生吃营养又健康？ / 25
- 喝纯净水一定比喝白开水更健康吗？ / 26
- 保健品能够代替药品吗？ / 27
- 大量吃甜食会导致糖尿病？ / 28
- 膳食纤维的摄入多多益善？ / 29

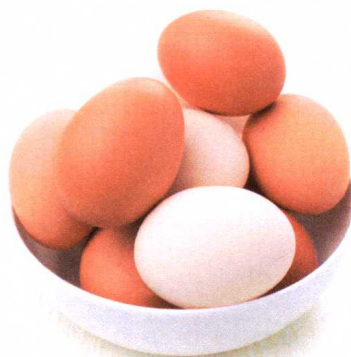
中国人最佳营养指南 / 30

- 居民膳食宝塔，平衡而合理 / 30
- 食物有四性，选食物要平调寒热 / 31
- 谷类为平衡膳食提供基本保证 / 32
- 粗细粮搭配，膳食才能平衡 / 33



Contents

- 膳食纤维是人体必需的营养成分 / 34
- 蔬果颜色是营养密码 / 35
- 禽、蛋、鱼、瘦肉为身体提供优质蛋白 / 36
- 科学烹饪减少营养损失 / 37
- 低盐饮食更有利于健康 / 38
- 五味调和，适量最重要 / 39
- 少吃洋快餐，避免健康风险 / 40
- 食不过量 规律运动 / 41



一日三餐合理搭配指南 / 42

- 早餐提供优质营养 / 42
- 午餐要保证足够能量 / 43
- 晚餐适量并易于消化 / 44
- 在外就餐，好吃也不能多吃 / 45
- 清除蔬果表面农药残留物的妙招 / 46
- 科学卫生地保存食物 / 47

食品安全热点问题 / 48

- 反季节蔬菜究竟能不能吃？ / 48
- 转基因食品是福还是祸？ / 49
- 禽流感高发期还能吃鸡肉吗？ / 50
- 铁强化酱油补铁安全吗？ / 51
- 多吃烧烤易得癌症？ / 52
- “牛初乳”真有神奇的保健功效吗？ / 52
- 催熟水果能放心吃吗？ / 53
- 什么是反式脂肪酸？ / 54
- 怎样鉴别打过蜡的水果？ / 55

