

超值全彩
白金版
29.80

食物属性随手查
轻松防病保健康

食物

寒凉温热属性功效 速查全书

魏倩 编著



食物 寒凉温热 属性功效 速查全书

魏倩 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物寒凉温热属性功效速查全书 / 魏倩编著 . —北京: 金盾出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5186-0194-3

I . ①食… II . ①魏… III . ①食物养生—基本知识 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 053306 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

装订: 北京鑫海达印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 27.5

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、

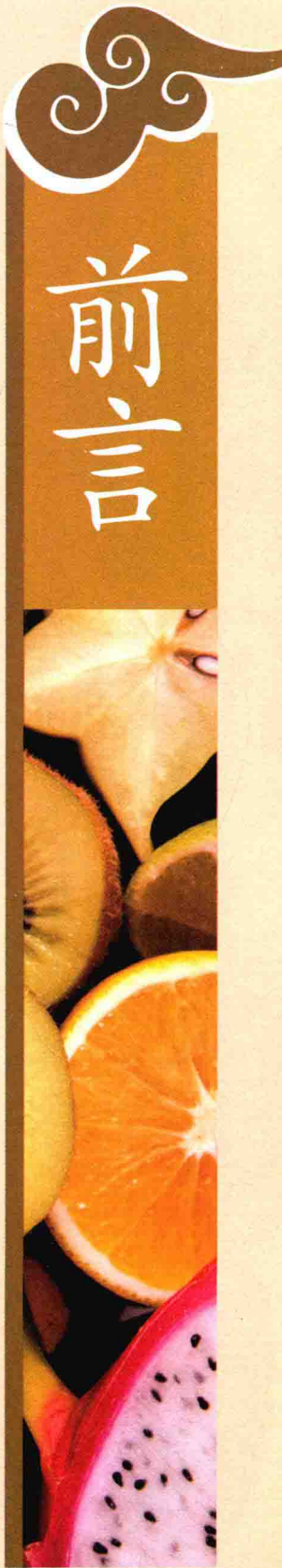
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

食物分四性，不同属性的食物对身体的作用和功效不同。食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热属性不明显的食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。食物的四性是根据吃完食物对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；吃完后能明显地消除或减轻身体寒象的就归于温、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，而性温、性热也是如此。

食物有寒凉温热之分，吃错病来找，吃对才健康。倘若忽略食物的寒凉温热属性，想吃就吃，就谈不上真正的进补，甚至会让身体遭受病痛的折磨。例如，体质偏阳者，吃过多的榴莲、红枣，会导致流鼻血、上火等；体质偏阴者，吃过多的绿豆、山竹、梨，会加重畏寒怕冷的症状，更易导致胃痛等。所以，只有掌握了食物的四性，再根据自己的体质特点来选择合适的食物，才是食物养生的妙处所在。寒、凉食物适用于热性体质，其作用主要是疏散风热、清热泻火、凉血解毒等。温、热食物则适用于寒性体质，其主要作用是温里散寒、助阳益火、活血通络等。也就是说患寒性疾病的人应该食用性质温、热的食物，如宫寒患者适合吃羊肉、韭菜、桂圆等热性食物；患热疾病的人应该多食用寒、凉的食物，如口腔溃疡患者适合吃西瓜、绿豆芽等凉性食物。只有掌握了食物的性味，再根据人的体质和疾病的性质合理安排饮食，才能更好的调理疾病、养生保健，才能做到“想吃就吃”“越吃越健康”。

用食物的寒热平衡人体的寒热，从而养护五脏六腑、预防疾病、增强抵抗力、调节心情，是养生专家提倡的食物养生理念。本书详细介绍日常生活中常见食物的寒凉温热等属性，并方便人们根据自身体质特点选择相应的食物，以调整人体气血阴阳，发挥食物的最大养生治病功效，从而保持健康体魄。全书收录上百种食材，为百姓日常生活中的营养健康知识查询提供便利，是居家必备的掌上饮食指南。





目录



第一章 吃对食物，轻松防病保健康

食物与人体健康.....	2
食物的种类与营养价值	2
食物的成分与身体健康	4
平衡膳食宝塔	5
食物是最好的医药	7
密不可分的食物与药物	7
食物医药的六大优点	10
养生吃什么	10
食养应先调和脾胃	12
食物养生要因人而异	12
认识食物的性味与归经	13
四性五味，食物的健康密码	13
五味与五脏的对应关系	16
食物归经，有序地调养身体	17
食物的阴阳属性，与人体阴阳密切相关	19
膳食中暗藏科学的黄金分割法	22
不同体质的食疗调养方法	24
平和体质	24
阳盛体质	24
阳虚体质	25
气虚体质	25
血虚体质	25
阴虚体质	26
气郁体质	26
血瘀体质	26
痰湿体质	27
顺时养生更健康	28
四季变化影响人体健康	28

春季饮食养生	29
夏季饮食养生	32

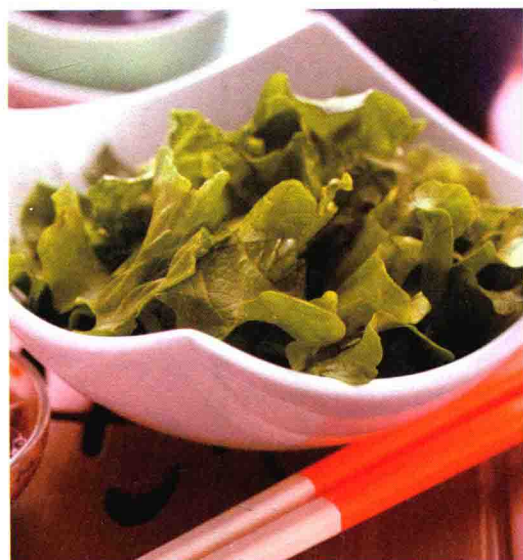
秋季饮食养生	34
冬季饮食养生	36

第二章 蔬菜类性味寒热功效速查



白萝卜——顺气，利便，生津止渴	40
大白菜——解热除烦，通利肠胃	42
小白菜——延缓皮肤衰老	44
南瓜——补血又排毒	46
马齿苋——清热解毒，祛湿止带	48
油菜——润滑胃部，通郁结之气	50
生菜——镇痛催眠，降低胆固醇	52
胡萝卜——清热解毒，壮阳补肾	54
茄子——预防脑血栓，降低胆固醇	56
西红柿——防晒防癌，维护性功能	58
青椒——抗寒镇痛，预防癌症	60
秋葵——强肾补虚，美白护肤	62
冬瓜——清热解暑，美容养颜	64
苦瓜——预防心血管疾病、糖尿病	66
丝瓜——清热解毒，护肤养颜	68
西葫芦——清热润肺，润泽肌肤	70

洋葱——畅清血脂，促进人体新陈代谢 ...	72
韭菜——补肝肾，壮阳固精	74
卷心菜——抗炎杀菌，预防胃溃疡	76
西蓝花——维护血管韧性，提高抗病能力	78
芥菜——明目通便，消肿抗病毒	80
菠菜——滋阴润燥，预防贫血	82
芹菜——镇静安神，降血压	84
香菜——醒脾壮阳，促进血液循环	86
苋菜——清热解毒，促进身体发育	88
茼蒿——润肺化痰，消食开胃	90
荠菜——止血健胃，降血压	92
莴笋——改善心肌功能，预防癌症	94
竹笋——清热化痰，开胃健脾通便	96
芦笋——防癌抗癌，保护眼睛	98
茭白——利尿止渴，解酒毒	100
山药——温补脾胃，延缓细胞衰老	102
芋头——洁齿，辅助治疗癌症	104
黄瓜——减肥美容，降低血糖	106
莲藕——养血生津，散瘀止血	108
空心菜——洁齿防龋，增强抗病能力	110
蕹菜——去痰生津，沁心透脾	112
大蒜——消炎杀菌，预防癌症	114
大葱——解热祛痰，防治感冒	116
生姜——促进食欲，防晕车，止呕吐	118
绿豆芽——祛痰去热，对抗坏血病	120
黄豆芽——预防动脉硬化	122
香椿——抗衰老，补阳滋阴	124
莼菜——增强机体免疫功能	126
苦菜——清热解毒，预防癌症	128



第三章 水果类性味寒热功效速查



西瓜——治肾炎水肿，肝病黄疸	130
葡萄——补气血，益肝肾	132
梨——清心，润肺，降火	134
柚子——止咳平喘，清热化痰	136
猕猴桃——抑制抑郁症，补充脑力	138
桑葚——补血滋阴，生津止渴	140
苹果——增强记忆力，辅助减肥	142
水蜜桃——滋补病体，预防贫血	144
李子——美容，促进造血功能	146
青梅——抗肿瘤，清除血液垃圾	148
杏——抗癌，预防慢性疾病	150
大枣——补气养血，安神解郁	152
樱桃——补气养血，养颜驻容	154
柿子——健脾开胃，涩肠止血	156
黑加仑——抗氧化，预防关节炎	158
无花果——润肠通便，预防癌症	160
草莓——益气补血，预防动脉硬化	162
橙子——通气化痰，促进消化	164
柑橘——止咳化痰，预防动脉硬化	166
柠檬——预防心脑血管疾病	168
菠萝——利尿抗炎，降低血压	170
荔枝——生津止渴，补脾养血	172
芒果——杀菌消炎，滋养皮肤	174
木瓜——丰胸，健脾消食	176
香蕉——润肠通便，释放压力	178



杨梅——抗氧化，降低血脂浓度	180
阳桃——生津止渴，消除炎症	182
椰子——清凉消暑，防治皮肤病	184
枇杷——润肺止咳，延缓衰老	186
橄榄——生津，醒酒安神	188
哈密瓜——增强造血功能	190
香瓜——生津解渴，补充蛋白质	192
甘蔗——解酒通便，美白牙齿	194
火龙果——消炎，抗氧化	196
山竹——降燥开胃，补养病体	198
山楂——疏通经络，活血化瘀	200
榴梿——开胃，滋阴壮阳	202

第四章 五谷杂粮类性味寒热功效速查



粳米——防过敏，增强肠胃蠕动	204	高粱米——和胃健脾	212
糯米——壮气活血，温补身体	206	薏米——祛湿美容，预防脚气病	214
小米——养肾气，滋阴养肺	208	黄米——滋阴养肺	216
玉米——明目，预防心脑血管疾病	210	黑米——抗衰老，预防动脉硬化	218

小麦——活血化痰，养护子宫	220
荞麦——消炎，降低胆固醇	222
燕麦——预防骨质疏松	224
黄豆——抗衰老，增强大脑活性	226
黑豆——消肿下气，压热解毒	228
红豆——生津健脾，养气血	230
绿豆——解毒，抗菌抑菌	232
青豆——预防心脏病，延年益寿	234
芸豆——增强免疫力，抑制肿瘤	236
豇豆——抗病毒，防治糖尿病	238
扁豆——清热解毒，抗氧化	240



豌豆——抗菌消炎，抗癌防癌	242
蚕豆——增强记忆力，强健骨骼	244

第五章 水产类性味寒热功效速查



青鱼——抗癌抗衰老	246
草鱼——防治心血管疾病	248
鲮鱼——消炎化痰，暖胃补虚	250
鲤鱼——补充蛋白质，预防冠心病	252
鲫鱼——健脾利湿，活血通络	254
鲈鱼——增强造血功能	256
带鱼——祛风止血，补益五脏	258
银鱼——治疗脾胃虚弱	260
鮑鱼——补脑养脑，调节血压	262
鱿鱼——平肝明目，预防老年痴呆	264



墨鱼——滋阴养血，利水调经	266
鳙鱼——补气养虚，催乳	268
黄鱼——对抗产后虚弱	270
鲳鱼——抗氧化，降低胆固醇	272
鳕鱼——明目养肝，治疗糖尿病	274
黄鳝——补脑健脑，调节血糖	276
泥鳅——保肝，治疗阳痿、痤疮	278
河虾——通乳健体，调养病体	280
对虾——通络开胃，抗氧化	282
虾米——补养身体，预防骨质疏松	284
牡蛎——健脑益智，宁心安神	286
海蟹——对抗结核病	288
海参——治伤抗炎，促进身体发育	290
海蜇——降血压，维护甲状腺功能	292
河蚌——清热解毒，消炎安神	294
蛤蜊——明目化痰，改善阴虚体质	296
田螺——解毒养肝，治疗狐臭	298
紫菜——软坚散结，防治甲状腺肿大	300
海带——美容瘦身，消除乳腺增生	302
扇贝——降低胆固醇	304

第六章 干果类性味寒热功效速查



- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 花生——降低胆固醇，养血通乳.....306 | 松子——润肠通便，防治心血管疾病.....320 |
| 板栗——益气补脾，预防心血管疾病.....308 | 榛子——调整血压，补养病体.....322 |
| 杏仁——抗炎镇痛，平喘.....310 | 莲子——清心安神，养精.....324 |
| 葡萄干——防治贫血和冠心病.....312 | 葵花子——安定情绪，促进心血管健康.....326 |
| 核桃——益智补脑.....314 | 西瓜子——清肺化痰，预防动脉硬化.....328 |
| 白果——抑菌杀菌，治疗肺结核.....316 | 南瓜子——解毒，预防前列腺疾病.....330 |
| 腰果——消除疲劳，辅助治疗癌症.....318 | |

第七章 肉、禽类性味寒热功效速查



- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 鸡肉——补虚益气，暖胃生津.....332 | 马肉——预防动脉硬化.....362 |
| 鸡肝——养肝补血，抗衰老.....334 | 驴肉——补气养血，预防心血管疾病.....364 |
| 鸡血——排毒，防治贫血.....336 | 鸽肉——滋发养发，预防贫血.....366 |
| 鸭肉——补虚劳，益五脏.....338 | 兔肉——健脑益智，促进身体发育.....368 |
| 鸭血——净化体内有害物质.....340 | |
| 鹅肉——滋阴润肺.....342 | |
| 牛肉——养血补虚，增强免疫力.....344 | |
| 牛肝——生津明目，抗肿瘤.....346 | |
| 羊肉——促进血液循环，防止贫血.....348 | |
| 羊肝——促进代谢，调理气色.....350 | |
| 猪肉——滋养脏腑，滑润肌肤.....352 | |
| 猪肝——增强造血功能.....354 | |
| 猪腰——和肾补腰，利尿消肿.....356 | |
| 乌鸡肉——温中补气，滋补身体.....358 | |
| 狗肉——调整血压，改善性功能.....360 | |



第八章 乳、蛋、豆制品类性味寒热功效速查



- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 牛奶——补脑健脑，促进身体发育.....370 | 鸡蛋——延缓衰老，防止动脉硬化.....376 |
| 羊奶——滋补身体，提高抗病能力.....372 | 鸭蛋——促进骨骼发育，防治贫血.....378 |
| 酸奶——促进食欲，维护肠道健康.....374 | 鹅蛋——养肝明目，补充氨基酸.....380 |

鸽蛋——滋阴补肾，改善细胞活性382
鹌鹑蛋——治疗肾虚阳痿384
豆腐——补充优蛋白，预防老年痴呆386

豆浆——驱寒健体，防治心脑血管疾病 388
腐竹——预防骨质疏松，增强肌肉力量 390

第九章 菌菇类性味寒热功效速查



木耳——补气养血，预防结石392
草菇——解毒，治疗糖尿病394
香菇——健脑益智，增强免疫力396
蘑菇——镇痛止咳，防癌抗癌398

平菇——补肝和胃，改善体质400
金针菇——健脑抗疲劳，促进代谢402
猴头菇——养脾护胃，预防癌症404

第十章 调味品及其他类性味寒热功效速查



花椒——散寒镇痛，生发阳气406
胡椒——祛腥解毒，光洁皮肤408
丁香——温中暖胃，止呕410
大茴香——抗菌，保护呼吸系统健康412
肉桂——通经，抗菌抗辐射414
豆蔻——活血化瘀，促进子宫复原416

蜂蜜——改善便秘，促进心脑血管功能 ...418
芥末——解毒杀菌，促进血液循环420
燕窝——安胎养神，改善化疗副作用422
茶叶——降低胆固醇，预防癌症424
陈醋——杀菌，美容瘦身426



第一章

吃对食物，
轻松防病保健康

食物与人体健康

食物的种类与营养价值

谷类及薯类

谷类食品包括全谷类和加工谷类两大类。谷物食品主要包括纤维、矿物质、B族维生素等营养素。

全谷类食品

提到谷类食品，我们会想到面包、麦片粥、面粉、米饭，但鲜有人能够知道全谷类食品和加工谷类食品之间的区别。全谷类食物中，麸皮、胚芽和胚乳的比例和它们在被压碎或剥皮之前的比例是一样的。面粉、加工面粉、去除胚芽的玉米粉并不是全谷类食物，在食物中加了麸皮的食物也不是全谷类食物。全谷类食物是纤维和营养素的重要来源。它们能够提高我们的耐力，帮我们远离肥胖、糖尿病、疲劳、营养不良、神经系统失常、胆固醇等相关心血管疾病及肠功能紊乱。

加工谷类

谷类在加工时，麸皮和胚芽基本上都除掉了，同时把膳食纤维、维生素、矿物质和其他有用的营养素，如木脂素、植物性雌激素、酚类化合物和植酸也一起除掉了。但加工谷类的质地更细一些，保存期也更长一些。现在，很多加工谷类中被人工加入了很多营养素，也就是说，在这些加工谷类中加入了铁、B族维生素（叶酸、维生素B₁，维生素B₂和烟酸）。不过，在这种再加工的谷类中，往往不会加入纤维，除非加进了麸皮。

人们吃饭时，不太在意吃到嘴里的是什么食物，就像他们不在意吸收到身体里的是什么化学物质一样。动物在这个食物链的最顶部，所以它们吃了最多的污染物。而食肉的人类还在动物的上边。多吃全谷



除了一般的营养素，全谷类食物中还含有其他营养素，对身体健康非常重要。木酚素和植物性雌激素（异黄酮素）是类雌激素，存在于一些植物和植物产品中。木脂素化合物或者多酚是非常强的抗氧化物，特别是类黄酮。除了强化免疫系统，它们还有助于预防心脏病和高血压，还能强化身体整个系统。多酚还有抗生素和抗病毒的效果。全谷类食物中发现的另一个重要的补充物是植酸，也叫肌醇六磷酸。所有这些营养素都可以预防癌症。



加工谷类食物的膳食纤维和营养素都有所缺失。

类食物最大的优点之一就是谷类位于食物链的最底部，它们受的污染最轻。所以，多吃谷类可以减少杀虫剂和其他化学物质的摄入。

动物性食物

这一类食物包括猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等畜肉类，鸡、鸭、鸽子等禽肉类，水产中的鱼虾、贝类及以上食物的副产品（如奶类和蛋）等。

人体组织的大约 20% 是由蛋白质组成的，人体生长需要 22 种氨基酸来配合，其中只有 14 种能够由人体自身来产生。剩下的 8 种氨基酸是：色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、缬氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸。这 8 种氨基酸必须从食物中获得。肉类和豆类组中所有的食物都含有必需氨基酸。

除了蛋白质之外，肉类中还有其他种类的营养物质。但肉类最大的缺点之一是它含有饱和脂肪。所以，动物性食品的日建议摄入量为 125 ~ 200 克。

豆类及其制品

豆类是指豆科农作物的种子，有大豆、蚕豆、绿豆、赤豆、豌豆等，就其在营养上的意义与消费量来看，以大豆为主。各种豆类蛋白质含量都很高，如大豆为 41%、干蚕豆为 29%、绿豆为 23%、赤豆为 19%。豆类蛋白质的含量较高、质量较好，是非常适合人们食用的植物蛋白，其营养价值接近动物性蛋白。以大豆为例，大豆所含蛋白质较高，1000 克黄豆蛋白质的含量相当于 2000 瘦猪肉或 3000 克鸡蛋或 12 千克牛奶的含量。因此，黄豆被人们称之为“植物肉”。另外，大豆氨基酸的组成与牛奶、鸡蛋相差不大，豆类蛋白质氨基酸的组成特点是均富含赖氨酸，而蛋氨酸稍有不足。研究证明，食用豆类还能够降低人体脂肪含量。

蔬菜水果类

这类食物中，除含有蛋白质、脂肪、糖、维生素和矿物质外，还有成百上千种植物化学物质。这些天然的化学物质，是植物用于自我保护、避免遭受自然界细菌、病毒和真菌侵害的具有许多生物活性的化合物。尽管人们目前对每一种植物化合物的生物活性还不完全了解，但可以肯定的是它们对人类健康（包括预防和对抗皮肤过敏、各种病原体的入侵乃至人类衰老和癌症等），都有着重要影响。

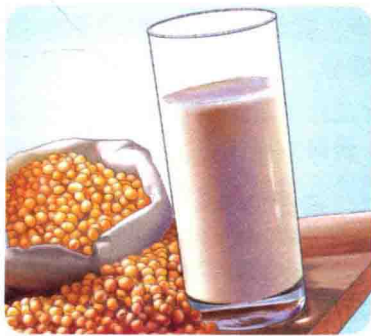
植物化学物质具有一系列潜在的生物活性，如提高



谷类的建议日摄入量为 300 ~ 500 克。



动物性食物的种类极为丰富，是人类获取蛋白质、脂肪、热量及多种矿物质和维生素的重要来源。



豆类中含有丰富的蛋白质，对人的生存有着重要影响。由大豆制成的豆制品包括豆腐、豆浆等营养也十分丰富。大豆异黄酮有多种结构，其中三羟基异黄酮具有抗氧化剂，对乳腺癌、骨质疏松、心脏病等许多慢性疾病具有预防作用。豆类及豆制品的建议日摄入量为 50 克。



多吃蔬菜可以降低患 2 型糖尿病、口腔癌、胃癌、结肠直肠癌、肾结石、高血压等疾病的风险。蔬菜水果类食物的日建议摄入量为 1 000 克。

免疫力、抗氧化和自由基、抑制肿瘤生成、诱导癌细胞良性分化等。有激素活性的植物化学物质还可抑制与激素有关的癌症发展。例如，儿茶酚能遏止癌细胞分裂，减缓其扩散速度。黄酮类物质可延长体内重要抗氧化剂（如维生素 C，维生素 E 和 β -胡萝卜素）的作用时间，降低血小板活性，防止血液凝集，从而对心血管疾病（如中风、冠心病等）具有预防作用。

食物的成分与身体健康

对于味觉来说，食物仅仅能提供感官上的刺激，我们能品尝出并记住各种食物不同的味道，这也是我们对食物最表层的认识。但对于整个身体，食物提供的不仅仅是味觉刺激，还意味着蛋白质、脂肪、维生素等基本的营养成分，意味着机体的各个器官和系统的正常运行，意味着生命的延续和个体的生长发育。要想知道食物是怎样影响我们的健康，就要先了解它们的基本组成成分有哪些。



大量的科研人员对食物的营养成分进行研究。

蛋白质

蛋白质是生命与各种生命活动的物质基础，是构成器官的重要元素，由 20 多种氨基酸按不同的顺序和结构构成的一种复杂的高分子结构。蛋白质存在于肉类、禽类、鱼类、贝类、坚果、种子、豆类、谷类、奶制品和蛋类中。蛋白质也供给热量，碳水化合物、脂肪和蛋白质都含有碳、氢、氧，但只有蛋白质含有氮、硫和磷。所有这些营养素对生命、生长和维持健康都非常重要。

矿物质和微量元素

矿物质和微量元素包括钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等多种物质，这一大类物质不含热量，但是它们是地球上所有物质的构成基础。几乎所有食物都能提供或多或少的矿物质和微量元素，只是种类和数量上有所差别。我们的身体利用、存储和消耗掉矿物质和微量元素，它们支持身体结构和功能，帮助身体产生能量。矿物质有时候相互之间能抵消，我们要通过饮食搭配来保证身体摄取足量的矿物质和微量元素。

维生素

维生素是一组有机化合物，包括维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D 和维生素 E 等几大类，它们共同的特点是能够加强氨基酸、碳水化合物和脂肪在人体器官内的新陈代谢。这就是说，尽管维生素本身不能为身体提供能量，但是却能促进新陈代谢，把食物转化成人体所需要的能量。B 族维生素，包括烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 B₆，能帮助身体释放能量、建立新组织、生成血红细胞，保持神经系统的良好运转。作为抗氧化物，维生素 E 在细胞氧化过程中保护维生素 A 和必需氨基酸不受侵害。谷物和动物性食品能提供大量的 B 族维生素；蔬菜和水果是维生素 C 的主要来源、维生素 D 和维生素 E 及一部分维生素 A 大量存在于动物性食物中，蔬菜和水果（如胡萝卜、芒果）当中也含有维生素 A 的植物形式（即胡萝卜素）。

碳水化合物

碳水化合物存在于谷类产品（如面包、米饭等）、玉米、土豆及其他蔬菜、水果和糖果中。它们是由成千上万个葡萄糖分子构成的。消化系统把这些分子分解成独立的葡萄糖分子，进入血液循环。如果它们不能作为能量被马上消耗掉，多余的葡萄糖就会转化成糖原存储在肝脏和肌肉中。当糖原存储到饱和状态时，如果热量的需要也已满足，这些糖原就会转化成脂肪存储在脂肪组织中。

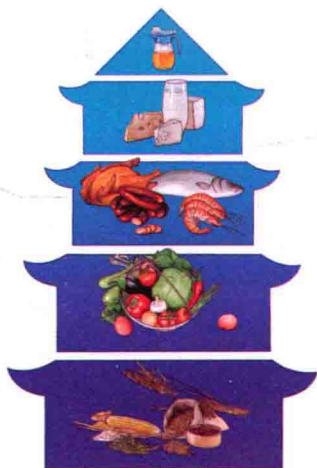
脂肪

脂肪由脂肪酸组成，是由三分子脂肪酸与一分子甘油脱去三分子水构成的酯，通常不溶于水。脂肪酸黏附于一种叫做甘油的物质上。脂肪是人体三大能量来源之一，1克脂肪可供37千焦热量，是构成机体组织、供给必需脂肪酸、协助吸收利用脂溶性维生素的重要营养素。脂肪存在于黄油、人造黄油、植物油、调味汁、奶制品（脱脂牛奶除外）、烘烤食品、坚果、种子、肉类（肉眼可以看见的脂肪）、鱼类和贝类（肉眼看不见的脂肪）中。脂肪是产生能量的最重要的营养素，所以我们的身体需要一小部分脂肪。胆汁酸能通过血液循环促进脂肪的消化。如果不能作为能量消耗掉，脂肪就会存储在组织中备用。

平衡膳食宝塔

中国居民平衡膳食宝塔是根据《中国居民膳食指南》结合中国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并以直观的宝塔形式表现出来，便于群众理解和在日常生活中实行。

平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。它所建议的食物量，特别是奶类和豆类食物的量可能与大多数人当前的实际膳食还有一定距离，对某些贫困地区来讲可能距离还很远，但为了改善中国居民的膳食营养状况，这是不可或缺的部分。应把它看作是一个奋斗目标，努力争取，逐步达到。平衡膳食宝塔共分5层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。宝塔没有建议食糖的摄入量，因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多，少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品。食盐和饮酒要尽量减少。



中国居民平衡膳食宝塔中各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的。



食物应包括以下5大类：谷类及薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果类、纯热量食物。

第1类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂类粮，薯类包括土豆、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2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3类为豆类及其制品：包括大豆及其制品（如豆腐、豆浆、豆干等），主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第4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5类为纯热量食物：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。

平衡膳食宝塔建议各类食物参考摄入量

食物	低能量膳食 (约 7 550 千焦)	中等能量膳食 (约 10 000 千焦)	高能量膳食 (约 11 700 千焦)
谷类	300 (克/日)	400 (克/日)	500 (克/日)
蔬菜	400 (克/日)	450 (克/日)	500 (克/日)
水果	100 (克/日)	150 (克/日)	200 (克/日)
肉、禽	50 (克/日)	75 (克/日)	100 (克/日)
蛋类	25 (克/日)	40 (克/日)	50 (克/日)
鱼虾	50 (克/日)	50 (克/日)	50 (克/日)
豆类及豆制品	50 (克/日)	50 (克/日)	50 (克/日)
奶类及奶制品	100 (克/日)	100 (克/日)	100 (克/日)
油脂	25 (克/日)	25 (克/日)	25 (克/日)

特定人群膳食指南

人群	膳食指南
婴儿	1. 鼓励母乳喂养 2. 母乳喂养四个月逐步添加辅食
幼儿与学龄前儿童	1. 每日饮奶 2. 养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯
学龄儿童	1. 保证吃好早餐 2. 少吃零食，饮用清淡饮料，控制食糖摄入
青少年	1. 多吃谷类，供给充足的能量 2. 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入 3. 参加体育活动，避免盲目节食
孕妇	1. 自妊娠第四个月起，保证充足的能量 2. 妊娠后期保证体重的正常增长 3. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入
哺乳期妇女	1. 保证供给充足的能量 2. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入
老年人	1. 食物要粗细搭配，易于消化 2. 积极参加适度体力活动，保持能量平衡