

中国营养学会编著

营养科普系列丛书

总主编 葛可佑

副总主编 苏宜香 杨月欣



食物的 营养秘密

营养专家带你步入健康生活

杨月欣 主编

- 食物营养，专家帮你细琢磨
- 食药同源，营养专家古话今说

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

食物的营养秘密 / 杨月欣主编; 中国营养学会编著.

北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(营养科普系列丛书)

ISBN 978-7-5019-6577-9

I. 食… II. ①杨…②中… III. 食品营养-基本知识

IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第128854号

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 付佳

责任终审: 劳国强

封面设计: 印象·迪赛

版式设计: 印象·迪赛

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵 张可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第2次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 7

字数: 140千字

书号: ISBN 978-7-5019-6577-9

定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81350S1C102ZBW

中国营养学会编著

营养科普系列丛书

总主编 葛可佑

副总主编 苏宜香 杨月欣



食物的 营养秘密

何	梅	周瑞华	杨月欣	主编 编者
付	婷	付	徐爱萍	
		佳	杨月欣	



中国轻工业出版社

中国营养学会 营养科普系列丛书编委会

总 主 编 葛可佑

副 总 主 编 苏宜香 杨月欣

编委会委员 马冠生 华金中 李淑媛 苏宜香 杨月欣 易国勤 徐 超 贾健斌
常翠青 韩 萍 翟凤英 何 梅

分册主编和编者

■《食物的营养秘密》

主编 杨月欣

编者 何梅、周瑞华、徐爱萍、付婷、付佳、杨月欣

□《营养素的故事》

主编 杨月欣

编者 刘静、徐祺寿、肖荣、黄国伟、李勇、杨月欣

□《厨房营养直通车》

主编 易国勤

编者 朱建如、宋毅、龚晨睿、易国勤

□《我的平衡膳食》

主编 翟凤英

编者 于冬梅、李园、杜文雯、张继国、郭海军、樊朝阳、翟凤英

□《宝贝营养》

主编 苏宜香

编者 陈超刚、叶艳彬、苏宜香、钱兴国

□《成长的营养》

主编 马冠生、胡小琪

编者 李林中、杜松明、马冠生、胡小琪

□《做健康美丽女人》

主编 韩萍

编者 韩萍、裴兰英

□《老年营养话题》

主编 徐超

编者 周波、王松涛、刘艳、周芸、徐超

□《运动与营养》

主编 常翠青

编者 伊木清、李世成、魏守刚、崔玉鹏、常翠青

□《常见病的饮食营养调理》

主编 李淑媛

编者 康宇、李淑媛

序

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加；各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点，传播一些违反科学原理的说法，以至于误导群众或造成群众无所适从的混乱局面。

中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的危害，从而维护身体的健康。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。丛书包括《营养素的故事》《宝贝营养》《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

王德明
2008年9月

前言

食物作为营养物质的载体，是人体赖以生存的最基本物质，因此才有“民以食为天”的古话。自然界中食物品种繁多，现代食品工业的极大发展，又使得食品的种类得到极大地丰富。认识各类食物，享受其美味和营养，正是本书的目的。

本书共分为九章，涉及了的食物21大类以及其加工食品，包括日常消费的大众食品，也包括燕窝、鱼翅等高端食品等近200种。本书以食物的营养成分含量为基础，从客观数据出发，并结合大量的科学研究证据，来讲述食物的营养特点、对机体的功能作用，以及食用时的注意事项。此外，本书对于原型食物的产地、俗名等也进行了介绍，为了便于读者对食物的理解和记忆，本书摘用了《本草纲目》和《中药大词典》中相关食物的描述。

本书语言力求简单、通俗、重点突出，核心信息用框架标出，容易查找，并结合相关数据表格，希望读者一看就懂，久而久之，成为自己的营养师。此书在奥运之年出版，也祝愿读者热爱运动，热衷膳食营养，保障身体健康。由于编者的时间限制，如有任何问题或疏漏，请发至nutri@163.com和作者联系，希望我们能吧营养工作做得更好。

杨月欣

2008年9月

第一篇 认识食物

- 1 什么叫营养和营养素? [010]
- 2 营养从哪里来? [011]
- 3 食物的分类有哪些? [011]
- 4 超市食品标志知多少? [012]
- 5 如何解读食品营养标签? [013]
- 6 什么是合理膳食? [014]

第二篇 谷薯类食物

- 1 稻米——世界一半以上人口的主食 [017]
- 2 小米——高维生素B₁食物 [018]
- 3 小麦粉——富含膳食纤维的谷类 [019]
- 4 燕麦与燕麦片——半纤维素含量遥遥领先 [019]
- 5 薏米——药食皆佳的粗粮 [020]
- 6 玉米——高维生素食物 [021]
- 7 黑米——高蛋白质、高矿物质食物 [022]
- 8 土豆——第二面包 [022]
- 9 红薯——香甜可口的润肠食品 [023]
- 10 山药——滑润的碳水化合物 [024]
- 11 芋头——老少皆宜的美食 [025]
- 12 魔芋——膳食纤维之王 [026]
- 13 荞麦——可防治心血管疾病 [027]
- 14 青稞——具有长寿的医疗保健功能 [027]

第三篇 豆类 and 坚果类食物**豆类**

- 1 大豆——田中之肉 [030]
- 2 绿豆——消暑的佳品 [031]
- 3 红小豆——高淀粉含量的“饭豆” [032]
- 4 芸豆——高钾高镁低钠的小豆 [033]
- 5 蚕豆——富含磷脂的豆类 [034]
- 6 豆腐、豆浆、腐竹——常见豆制品 [035]

坚果类

- 7 核桃——高脂高蛋白的佳品 [037]
- 8 榛子——坚果之王 [038]
- 9 栗子——可与人参果媲美 [039]
- 10 松子——坚果中的脂肪之冠 [040]
- 11 开心果——高脂、高蛋白小吃 [041]
- 12 腰果——大饱口福高能量食品 [041]
- 13 花生——高不饱和脂肪酸食品 [042]
- 14 葵花子——可作零食可榨油的坚果 [043]
- 15 南瓜子——补钙坚果 [044]

第四篇 蔬菜类食物

- 1 胡萝卜——胡萝卜素的源泉 [046]
- 2 白萝卜(菜服)——营养丰富的小人参 [047]
- 3 绿豆芽——经济实惠的营养食品 [048]
- 4 黄豆芽——蛋白质丰富的蔬菜 [049]
- 5 西红柿——色彩鲜艳的抗氧化食物 [050]
- 6 黄瓜——可以美容的瓜菜 [051]
- 7 冬瓜——利水消肿的天然食品 [051]
- 8 苦瓜——维生素C丰富的食物 [052]
- 9 丝瓜——浑身是宝的瓜类 [053]

- 10 南瓜——糖尿病患者的佳品 [054]
- 11 佛手瓜——含锌丰富的瓜品 [055]
- 12 茄子——血管的捍卫者 [056]
- 13 大蒜——神奇的天然抗菌素 [057]
- 14 柿子椒——富含维生素C的彩椒 [058]
- 15 辣椒——我有减肥作用的辣椒素 [059]
- 16 洋葱——我“冲”我杀菌 [060]
- 17 小白菜——物美价廉的绿色蔬菜 [061]
- 18 油菜——含多种营养素的佼佼者 [062]
- 19 西兰花——胡萝卜素之王 [062]
- 20 菠菜——营养素齐全的蔬菜 [063]
- 21 苋菜——我很高钙 [064]
- 22 芹菜——降血压的美味 [065]
- 23 生菜——口感鲜嫩就是我 [066]
- 24 空心菜——维生素总动员 [066]
- 25 芥蓝——富含胡萝卜素的食物 [067]
- 26 香菜——芳香健胃、提味之品 [068]
- 27 韭菜——预防便秘的高手 [069]
- 28 竹笋——低脂肪、高纤维的佳品 [070]
- 29 萝卜缨——请不要将我丢弃 [071]
- 30 蕨菜——山菜之王 [072]
- 31 香椿——树上的蔬菜 [072]
- 32 百合——滋补汤饮的宠儿 [073]
- 33 茭白——膳食纤维的供应商 [074]
- 34 茴香——含胡萝卜素丰富的香料 [075]
- 35 生姜——杀菌解毒的高手 [076]
- 36 马蹄（荸荠）——地下雪梨 [077]
- 37 莲藕——出污泥而甘甜 [078]

第五篇 水果类食物

- 1 苹果——健康水果之最 [080]
- 2 梨——天然矿泉水 [081]
- 3 桃子——高铁的水果 [082]
- 4 李子——高果酸的食物 [083]
- 5 杏——酸酸甜甜就是我 [084]
- 6 枣——补气的良品 [085]
- 7 葡萄——抗氧化物质的富含者 [086]
- 8 石榴——富含膳食纤维的多籽水果 [087]
- 9 柿子——高维生素的美味 [088]
- 10 猕猴桃——维生素C之王 [089]
- 11 柑橘——宜常吃不宜多吃的水果 [089]
- 12 橙——促消化解油腻的美丽水果 [090]
- 13 柠檬——爱美者的宠儿 [091]
- 14 榴莲——热带“果王” [092]
- 15 荔枝——甜味十足的美容食品 [093]
- 16 芒果——高胡萝卜素高硒食品 [093]
- 17 椰子——高脂、高纤维热带之品 [094]
- 18 香蕉——膳食纤维丰富的水果 [095]
- 19 木瓜——丰胸佳品 [096]
- 20 哈密瓜——含糖很高的甜瓜 [097]

第六篇 菌藻类食物

- 1 蘑菇——一条腿赛过四条腿 [099]
- 2 香菇——B族维生素之冠 [099]
- 3 平菇——百姓饭桌上的常客 [101]
- 4 口蘑——食用菌之王 [102]
- 5 金针菇——高赖氨酸的菌类 [102]

- 6 榛蘑——高铁高锌的菌类 [103]
- 7 黑木耳——铁含量丰富的美味 [104]
- 8 银耳——美容养颜的菌藻类 [104]
- 9 海带——含碘冠军 [105]
- 10 紫菜——维生素宝库 [106]
- 11 石花菜——便秘患者的首选 [107]
- 12 螺旋藻——营养素的丰富来源 [108]

第七篇 动物性食物

禽畜类

- 1 猪肉——优质蛋白质的来源 [111]
- 2 猪肝——维生素A丰富的食品 [112]
- 3 猪蹄(猪皮)——美容食品 [113]
- 4 牛肉——肉中骄子 [114]
- 5 羊肉——冬季防寒的佳品 [115]
- 6 兔肉——肉中佳品 [115]
- 7 驴肉——理想的高蛋白低脂肪食品 [116]
- 8 鸡肉——炖汤补品 [117]
- 9 鸭肉——夏季的清补佳品 [118]
- 10 鹅肉——含高不饱和脂肪酸 [119]
- 11 火鸡肉——复活节的食物象征 [120]

乳类及其制品

- 12 母乳——最天然的营养食品 [121]
- 13 牛奶——天然的钙资源 [122]
- 14 酸奶——老少皆宜的营养品 [123]
- 15 奶油——空白能量食品 [124]

蛋类及其制品

- 16 鸡蛋——自然界最优质的蛋白质 [125]

- 17 松花蛋——杰出的碱性工艺食品 [126]
- 18 鹌鹑蛋——心血管患者的选择 [127]

海产品

- 19 草鱼和鲤鱼——肉质细嫩的美味 [128]
- 20 胖头鱼——使人聪明的大头鱼 [129]
- 21 鲈鱼——适合清蒸的鱼品 [130]
- 22 带鱼——肉肥刺少的鱼类 [131]
- 23 黄鱼——具有延缓衰老的作用 [132]
- 24 甲鱼——大补之品 [133]
- 25 三文鱼——可生吃的健康鱼类 [133]
- 26 虾——高蛋白低脂肪的美味 [134]
- 27 蟹——优质蛋白质食物 [135]
- 28 扇贝——低脂肪的贝类 [136]
- 29 牡蛎——海中牛奶 [137]
- 30 蛤蜊——海鲜中的平民 [138]
- 31 海蜇——清凉爽脆的海产品 [139]
- 32 鱿鱼——含牛磺酸丰富的海产品 [140]

第八篇 食用油和调味品

- 1 豆油——饱和脂肪酸丰富的油脂 [142]
- 2 花生油——优质植物油 [143]
- 3 玉米胚芽油——稳定的植物油 [143]
- 4 菜籽油——传统常用油 [144]
- 5 芝麻油与芝麻酱——不饱和脂肪酸丰富的香油 [145]
- 6 橄榄油——降血脂的营养油 [146]
- 7 棕榈油——易凝固的油脂 [147]
- 8 蚝油——氨基酸丰富的鲜味调料 [147]

- 9 酱油——调味的多面手 [148]
- 10 酱——美味高钠的调味品 [149]
- 11 腐乳——传统发酵调味品 [150]
- 12 醋——调味“食总管” [151]
- 13 盐——使用率最高的调味品 [152]
- 14 味精与鸡精——我鲜我美味 [152]
- 15 花椒——麻辣诱惑 [153]
- 16 大料——高膳食纤维调料 [154]

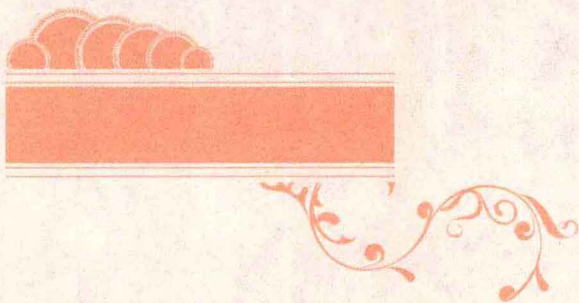
第九篇 传统养生补品

- 1 燕窝——美容基因 [156]
- 2 鱼翅——补品中的上品 [157]
- 3 鲍鱼——高蛋白高硒食品 [157]

- 4 海参——高蛋白低脂肪海产品 [158]
- 5 鹿茸——补气强骨的佳品 [159]
- 6 蜂胶——天然抗氧化物质 [160]
- 7 阿胶——补血补气的佳品 [160]
- 8 人参——补气安神的佳品 [161]
- 9 丹参——心血管的保护者 [161]
- 10 黄芪——降压补气之品 [162]
- 11 枸杞——药食两用的佳品 [162]
- 12 灵芝——提高免疫力的“仙草” [163]
- 13 豆蔻——去腥添味的妙品 [164]
- 14 红花——可榨油的降脂物 [165]
- 15 红景天——高原反应的克星 [166]



第一篇 认识食物



① 什么叫营养和营养素?

你可能经常听说或者自己也经常说到“营养”这个名词,究竟什么是营养呢?通俗地讲,营养就是食物在摄入机体后,其中有用的物质经胃肠道的消化和吸收,并经机体利用以维持人体生命活动的过程。人从胎儿阶段开始便从母体中获得自己所需要的营养物质,出生后便从膳食中获得营养,人体对营养的需求一直持续到生命结束。

营养素是指食物中具有特定生理作用,用以维持机体生长发育、活动、正常代谢的物质。通俗地讲就是食物中能被机体消化、吸收和利用的有机和无机物质。营养素的最基本作用有:①供给能量,以维持体温和从事生理活动或劳动;②构成身体的组成部分,供给生长、发育及组织自我更新所需要的材料;③保护器官功能,调节代谢反应,使身体各部分工作能正常进行。

营养专家提示

● 营养素的长期缺乏会导致营养缺乏症,如:营养性水肿、贫血、夜盲症、脚气病、糙皮病、坏血病、佝偻病等。

● 营养长期过剩也会引起多种代谢综合征,如:肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等。

饮食建议

不同年龄、性别,不同劳动强度和生理状态的人,对各营养素的需要量不同,个体应根据自身状况进行不同食物选择和饮食搭配。

经过科学家们上百年的研究成果的积累,确定了人体必需的营养素:蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素五大类。

维生素包括脂溶性维生素(如:维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)和水溶性维生素(如:维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、叶酸、生物素、尼克酸、泛酸等)。矿物质如:钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、碘、锰等。缺少这些物质,机体就不能维持正常的生命活动。每种营养素在人体内都有各自的独特功能,任何单一营养素的摄入都不能满足人体每日新陈代谢的需要,对处于生长发育期的青少年来说,这一点更为重要。所以我们提倡应该合理膳食、均衡营养。

2 营养从哪里来?

大自然给我们提供了各种各样的食物,每一种食物都能提供不同的营养物质,所以说:没有不好的食物,只有不好的膳食搭配。现在让我们来看看每日所需的营养素能从哪些食物中得到。

含蛋白质较多的食物 动物性食物中以蛋类(鸡、鸭等)、瘦肉(猪、羊、牛、家禽等)、乳类(人、羊、牛乳)、鱼类(淡水、海水)、虾(淡水、海水)等含量丰富;植物性食物中以豆类(如:黄豆、蚕豆等)、坚果(如:花生、核桃、瓜子等)含量较多,米、麦中也有少量的蛋白质。

含脂肪较多的食物 动物油,如猪油、鱼肝油;植物油,如菜籽油、花生油、豆油、芝麻油。肉类、蛋、黄豆等也含有脂肪。

含碳水化合物较多的食物 谷类如米、面、玉米等;薯类中的山芋、土豆、芋头;糖类;水果等。

提供矿物质的食物 含钙较多的食物有奶类、豆类、蛋黄,骨头等;含磷较多的食物有酵母、坚果、肉、蛋、鱼、虾、奶粉、肝脏等;肝脏中含铁最丰富,其次为血、心、瘦肉、蛋、绿叶菜、海菜类(干)、杏脯等,谷类中也含有一定量的铁质;含锌较多的食物有牡蛎、海米、奶酪和奶粉、蛋黄等;含碘较多的食物有海产品如海带、紫菜等。

维生素 维生素A含量丰富的食物有肝脏、牛奶、蛋黄,以及黄色和深绿色蔬菜如胡萝卜、苋菜等;含维生素B₁较多的食物有谷类、麦麸、糠皮、豆类等;含维生素B₂较多的食物有肝、肾、蛋黄、酵母、牛奶、各种叶菜;含维生素C较多的食物有新鲜蔬菜、水果和豆芽等;含维生素D较多的有鱼肝油、蛋黄等;含叶酸较多的食物为酵母、动物肝脏及绿叶蔬菜。

营养补充剂用于补充由于膳食不足或不平衡的时候,但永远无法取代均衡饮食。

营养专家提示

饮食建议

任何膳食都是由多种食物组成,只有在食物品种和数量上搭配合理,才能提供平衡、优良的营养。

3 食物的分类有哪些?

在超市、粮店和自由市场我们可以看到种类繁多,琳琅满目的食物,可以给消费者提供多种选择。为达到合理营养、促进健康的目的,我们建议大家广泛食用多种食物。那么食物

认

识

食

物



的分类有哪些呢?从营养的角度,食物分为以下几类:

第一类为谷薯类及杂豆 谷类包括米、面、杂粮等,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供能量、碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、B族维生素。

第二类为蔬菜、水果类 包括鲜豆、根茎类、叶菜类、茄果类蔬菜,以及瓜果梨桃等,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素、多种植物性功效成分等。

饮食建议

◎ 每类食物为机体提供的主要营养素是不同的,所以在每日膳食中要注意食物的多种多样,合理搭配,营养均衡。

◎ 蔬菜和水果虽然相似,但含有的营养价值各有优势,不能完全相互替代。

第三类为动物性食物 包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和部分B族维生素。

第四类为奶类、大豆类及坚果 包括奶及奶制品、大豆、核桃等坚果,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第五类为油、盐 包括动植物油、食盐,主要提供能量、必需脂肪酸以及钠等。

4 超市食品标志知多少?

当你走进食品超市,不仅琳琅满目的食品令你眼花缭乱,而且多种多样的食品标识也会让你困惑不解,那么请让我带你了解一下生活中最常见的几种国家食品标志。

“保健食品”是指适宜于特定人群食用,提供营养素、有特定调节功能。也正因为如此,保健食品有一定的适应范围及食用时间的限制。

“特殊膳食食品”是指为满足某些特殊人群的生理需要,或某些疾病患者的营养需要,按特殊配方而专门加工的食品。

“无公害食品”是指源于良好生态环境,按照专门的生产技术规程生产或加工,无有害物质残留或残留控制在一定范围之内,符合标准规定的卫生质量指标的农产品。

“绿色食品”是指从种植到运输再到餐桌各环节都是无污染的安全、优质、营养的食品。绿色食品按照特定生产方式生产,经过专门机构认定,许可使用“绿色食品”标志的食品,级别比无公害食品更高。

“有机食品”指来自有机农业生产体系,根据有机农业生产要求和相应标准生产加工,

目前，转基因食品对人体是否会有影响尚无定论。但在研究、生产、销售转基因产品时，存在各种各样的转基因产品扩散、污染及安全隐患。

目前中国市场上的转基因食品种类主要是大豆及大豆制品、玉米及玉米制品、油菜及油菜制品。

并且通过合法的、独立的有机食品认证机构认证的农副产品及其加工品。由于有机食品的生产过程不使用化学合成的农药、化肥、激素、抗生素、食品添加剂等，禁止使用基因工程技术和该技术的产物及其衍生物。因此，对有机食品中污染物质的含量一般要比普通食品要求严格。

以转基因生物为原料加工生产的食品称之为转基因食品。我国要求原料及其加工的食品含有基因修饰有机体或表达产物的，都要标注“转基因××食品”或“以转基因××食品为原料”的字样。当转基因食品来自具有潜在致敏性的食物时，还要标注

“本品转××食物基因，对××过敏者注意”等字样。若食品中不含转基因成分，可标无转基因声称。

5 如何解读食品营养标签？

随着人们健康意识的提高和营养知识的增加，越来越多的人关注到了食品上的营养标签。只要学会阅读标签的技巧，我们就可以科学地选择食物，进而为自己、家人和朋友选择合适的食品。那么食品的营养标签能带给我们哪些信息呢？

营养成分

食物营养成分列表中，首先列出的是能量和核心营养成分，以及含量较高的营养成分，一般有能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物。除此之外就是该食品中比较有特点的营养素，如钙、铁等矿物质，维生素A、维生素B₂等维生素。（见下图1）

营养声称

如果你仔细观察会发现，有些标签上标出“高钙”、“低糖”、“增加膳食纤维”等字样。消费者可以根据自己的身体状况和营养需要选择适合的食物。（见下图2）

健康声称

有些标签上还具有食品中某营养素维持人体正常生长、发育和生理功能作用的声称，消费者可以以此为参考来选择食品。（见下图3）



饮食建议

膳食相关代谢综合征的患者，应关注营养标签上相关成分的含量信息。如：高血压患者应注意钠的含量，高血脂和肥胖患者应注意饱和脂肪和胆固醇的含量，糖尿病患者应注意碳水化合物和糖的含量。

XX牌 3层高钙梳打饼干

营养成分表

项目	每100克	营养素参考值/%
能量	2010千焦	24
蛋白质	10.0克	17
脂肪	22.0克	
碳水化合物	60.0克	20
钠	200毫克	10
钙	300毫克	38
维生素D	1.0微克	20

补充钙的关键在于钙的合理吸收
XX牌3层梳打饼干特有高钙配方。

- 钙是人体骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨骼密度。
- 蛋白质有助于组织的形成和成长。

⑥ 什么是合理膳食？

合理膳食是指一日三餐所提供的营养能满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。《中国居民膳食指南》对一般人群的膳食指南共有10条：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要

合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；如饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。

饮食建议

以上五类食物长期缺乏任何一种都会影响身体健康，为保持均衡膳食，人们每天的膳食不宜太精，更不应在节日中暴饮暴食，真正做到粗细搭配、有荤有素，健康才会有保障。

为了帮助人们把《中国居民膳食指南》具体应用于日常膳食实践，中国营养学会针对我国居民膳食的主要特点，根据平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物的适宜消费量，并以宝塔的形式表达，称为《中国居民平衡膳食宝塔》。平衡膳食宝塔共分

五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。谷类食物位居底层，每人每天应摄入250~400克；蔬菜和水果居第二层，每天应分别摄入300~500克和200~400克；鱼、禽、肉、蛋等

动物性食物位于第三层，每天应摄入**125~225克**（鱼虾类50~100克，畜、禽肉50~75克，蛋类25~50克）；奶类和豆类食物合居第四层，每天应吃相当于鲜奶**300克**的奶类及奶制品和相当于干豆**30~50克**的大豆及豆制品。第五层塔顶是烹调油和食盐，每天烹调油不超过**30克**，食盐不超过**6克**。

