

◆金玮 编著

# *Jiankang Zhongguoren* 健康中国人

— 中国居民合理膳食

指导广大居民合理膳食  
改善人们的营养和健康状况  
减少和预防慢性疾病的发生  
提高国民的健康素质

【健康是人全面发展的基础 关系千家万户幸福】

红旗出版社

健康中国人

Jiankang Zhongguoren

——中国居民合理膳食

金玮 编著

红旗出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康中国人: 中国居民合理膳食/金玮编著.

—北京: 红旗出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5051-1650-4

I. 健… II. 金… III. 居民-膳食-食品营养-中国

IV. R151. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第141679号

---

书 名: 健康中国人——中国居民合理膳食

---

编 著 金 玮

责任编辑 粟博莉

责任校对 乔 雪

封面设计 佳 齐

---

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

E-mail hqcbs@publica.bj.cninfo.net

编辑部 64074196

发行部 64037154

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

---

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 200千字 印 张 8

版 次 2008年9月北京第1版 2008年9月北京第1次印刷

---

ISBN 978-7-5051-1650-4 定价: 26.80元.

---

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

# 前言

## Foreword

健康是人类生命存在的正常状态，是人类追求的永恒目标，是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。”

健康取决于很多因素，膳食营养是关键。

我国居民营养与健康状况调查结果显示，最近十年我国城乡居民的膳食营养状况有了明显的改善，儿童青少年平均身高、体重增加，营养不良和营养缺乏患病率显著下降；同时我国部分居民膳食结构不合理及身体活动减少，与膳食密切相关的肥胖、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病患病率上升迅速，铁、维生素A等微量元素缺乏在我国城乡普遍存在。分析表明，肥胖等引致慢性病的重要因素的发生率还会大幅增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命，加重疾病负担，并影响经济社会的发展和全面建设小康社会目标的实现。因此，防控慢性病，指导居民合理膳食至关重要。

均衡营养是健康的物质基础，而合理膳食又是均衡营养的根本途径。为了指导广大居民实践合理膳食，获得均衡营养，根据营养学原理，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况，特



编写了本书。

本书编写出版的意义在于帮助群众进一步理解卫生部颁布的《中国居民膳食指南》，合理选择食物，科学安排日常膳食，并进行适量的身体活动，以控制和减少慢性病，提高国民的健康素质。

合理膳食，贵在坚持。膳食对健康的影响是长期的，只要坚持不懈地采用合理膳食，形成习惯，就能充分体现其对健康的重大促进作用。希望本书的出版能为广大居民的健康带来裨益。

在编写本书的过程中，参阅了许多相关资料和文献，在此谨致谢忱！

编者

2008年8月

# 目录

## Contents

### 第一章 合理膳食是健康之本

- 一、人体必需的营养素及膳食成分 / 002
  - 1. 蛋白质 / 002
  - 2. 脂肪 / 003
  - 3. 碳水化合物 / 004
  - 4. 矿物质 / 004
  - 5. 维生素 / 006
  - 6. 膳食纤维和其他植物化学物质 / 008
  - 7. 水 / 009
- 二、合理膳食是健康的第一大基石 / 009
  - 1. 合理膳食保证了均衡营养, 维持生命和健康 / 010
  - 2. 合理膳食的基本要求 / 011
- 三、我国居民营养与健康现状 / 012
  - 1. 居民营养与健康状况明显改善 / 012

2. 居民营养与健康问题不容忽视 / 013

## 第二章 一般人群合理膳食

### 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配 / 018

1. 多样化膳食，满足人体各种营养需求 / 018
2. 坚持谷类为主，保持每天适量的谷类食物摄入 / 020
3. 注意粗细搭配，经常吃一些粗粮和全谷类食物 / 021

### 二、多吃蔬菜水果和薯类 / 022

1. 增加蔬菜和水果的摄入种类和数量 / 022
2. 选择不同品种的蔬菜合理搭配 / 024
3. 蔬菜和水果，一个都不能少 / 025
4. 增加薯类的摄入量 / 026

### 三、每天吃奶类、大豆或其制品 / 028

1. 奶及奶制品的营养价值 / 028
2. 饮奶或吃奶制品的好处 / 029
3. 提高奶类的摄入量 / 031
4. 饮用牛奶要科学 / 032
5. 哪些人不宜喝牛奶 / 033
6. 适当多吃大豆及其制品 / 034

### 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 / 035

1. 适当多吃鱼、禽肉 / 036
2. 减少猪肉摄入 / 038
3. 食用蛋类应适宜 / 038

## 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 / 039

1. 限制烹调油摄入量 / 040
2. 少吃富含氢化油脂的食物 / 041
3. 养成吃少盐膳食的习惯 / 042

## 六、食不过量，天天运动，保持健康体重 / 044

1. 如今肥胖也是病 / 045
2. 测一测，你是否属于肥胖 / 046
3. 食不过量、天天运动，预防肥胖 / 046

## 七、三餐分配要合理，零食要适当 / 049

1. 一日三餐的合理膳食结构 / 049
2. 一日三餐的进餐时间 / 050
3. 一日三餐的进食量 / 051
4. 合理选择零食 / 052

## 八、每天定量饮水，合理选择饮料 / 053

1. 水对维持生命至关重要 / 054
2. 饮水不足或过多危害健康 / 054
3. 建议每人每日的饮水量 / 055
4. 科学饮水的时间和方式 / 056
5. 合理选择饮料，饮用后应漱口 / 057
6. 经常适量饮茶 / 058

## 九、如饮酒应限量 / 059

1. 适度饮酒对身体有益 / 060
2. 过量饮酒危害健康 / 061
3. 限量饮酒，切勿贪杯 / 063





## 十、吃新鲜卫生的食物 / 064

1. 选用新鲜食物，防止食物变质引起的健康危害 / 065
2. 注意食品卫生，预防食源性疾病 / 066
3. 学会鉴别食物的新鲜度 / 067
4. 合理储藏食物，保持新鲜、避免污染 / 068

## 第三章 孕期妇女合理膳食

### 一、孕前期妇女合理膳食 / 072

1. 孕前3个月补充叶酸 / 072
2. 适当多摄入含铁丰富的食物 / 074
3. 多食海产品预防出生缺陷 / 075
4. 准备怀孕的夫妻双方应戒烟、戒酒 / 076

### 二、孕早期妇女合理膳食 / 079

1. 膳食以清淡、适口为宜 / 079
2. 少食多餐，保证进食量 / 081
3. 多摄入富含碳水化合物的谷类或水果 / 082
4. 继续补充叶酸，至整个孕期 / 084
5. 继续戒烟、禁酒，并远离吸烟环境 / 085

### 三、孕中、末期妇女合理膳食 / 087

1. 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入量 / 087
2. 适当增加奶或奶制品的摄入量 / 088
3. 多吃富含铁的食物 / 090
4. 适当调节食物摄入量，维持体重的适宜增长 / 091

5. 继续戒烟、戒酒 / 093
6. 浓茶、咖啡应尽量避免 / 093
7. 刺激性食物应尽量少吃 / 094

## 第四章 哺乳期妇女合理膳食

### 一、哺乳期妇女的营养需求 / 096

1. 供给足够的热能 / 097
2. 供给充足的优质蛋白质 / 097
3. 适当增加脂肪的摄入 / 098
4. 增加膳食钙的摄入量 / 098
5. 摄入充足的微量营养素 / 099
6. 摄入足量的水 / 099

### 二、哺乳期膳食的合理安排 / 100

1. 增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入 / 100
2. 增加海产品的摄入 / 101
3. 适当增饮奶类，多喝汤水 / 101
4. 忌烟酒，避免喝浓茶和咖啡 / 102

### 三、产褥期膳食的合理安排 / 103

1. 食物多样充足而不过量 / 103
2. 重视蔬菜和水果的摄入 / 104
3. 适当活动，保持健康体重 / 105

## 第五章 婴幼儿及学龄前儿童合理膳食

### 一、0~6月龄婴儿的合理喂养 / 108

1. 纯母乳喂养 / 108
2. 产后应尽早开奶 / 109
3. 尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D / 110
4. 及时补充适量维生素K / 111
5. 不能用纯母乳喂养时，应采用人工喂养 / 112
6. 定期监测生长发育状况 / 114

### 二、6~12月龄婴儿的合理喂养 / 115

1. 继续母乳喂养，适量补充奶类制品 / 115
2. 及时合理添加辅助食品 / 116
3. 尝试多种多样的食物 / 118
4. 鼓励婴儿自己进食 / 118
5. 定期监测生长发育状况 / 119
6. 注重饮食卫生 / 120

### 三、1~3岁幼儿的合理膳食 / 121

1. 继续给予母乳喂养直到2岁 / 121
2. 选择营养丰富、易消化的食物 / 122
3. 采用适宜的烹调方式和加工方法 / 123
4. 规律进餐，重视良好饮食习惯的培养 / 124
5. 合理安排零食，避免过瘦与肥胖 / 125
6. 每天均匀地足量饮水 / 126
7. 确保饮食卫生 / 127
8. 定期监测生长发育状况 / 127

#### 四、学龄前儿童合理膳食 / 128

1. 食物多样, 谷类为主 / 129
2. 多吃新鲜蔬菜和水果 / 129
3. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉 / 130
4. 每天饮奶, 常吃大豆及其制品 / 131
5. 膳食清淡少盐, 合理选择零食 / 132
6. 保持正常体重增长, 避免肥胖 / 134
7. 培养良好饮食习惯 / 134
8. 注意进餐卫生 / 136

## 第六章 儿童青少年合理膳食

### 一、儿童青少年的营养特点及需求 / 138

1. 儿童青少年的营养特点 / 138
2. 儿童青少年的营养需求 / 139
3. 儿童青少年易患的营养缺乏病 / 139

### 二、儿童青少年合理膳食指导 / 141

1. 三餐定时定量, 保证吃好早餐 / 142
2. 千万不要盲目节食 / 143
3. 经常吃富含铁和维生素C的食物 / 144
4. 每天进行充足的户外运动 / 145
5. 不吸烟、饮酒 / 146

### 三、青春期少女合理膳食安排 / 148

1. 供给足够的热能 / 149
2. 蛋白质的摄入量要充足 / 149
3. 注意补铁 / 149
4. 选择含钙质高的食物 / 149
5. 科学减肥 / 150

## 第七章 中老年人合理膳食

### 一、老年人的营养需求 / 152

1. 热能 / 152
2. 蛋白质 / 152
3. 脂肪 / 153
4. 糖（碳水化合物） / 153
5. 膳食纤维 / 154
6. 维生素 / 154
7. 矿物质 / 156

### 二、中老年人合理膳食指导 / 157

1. 食物要粗细搭配、烹制宜松软易于消化吸收 / 158
2. 重视预防营养不良与体重不足 / 159
3. 积极防治贫血 / 162
4. 适量户外活动，维持健康体重 / 163

### 三、中老年人饮食营养误区 / 166

1. 钙摄入量普遍不足 / 166

2. 怕胆固醇高就一点肉也不敢吃 / 166
3. 药物、保健药和补品吃得过多 / 167

## 第八章 合理膳食四大要素

### 一、以膳食宝塔为参照 / 170

### 二、以安全饮食为基础 / 172

1. 选购新鲜卫生食物 / 173
2. 烹调加工要卫生 / 174
3. 生吃蔬菜水果要洗净 / 176
4. 不食用病死禽畜 / 178
5. 讲究饮水卫生, 注意饮水安全 / 179
6. 注意饮食宜忌 / 181

### 三、以合理烹调为前提 / 182

1. 合理烹调的基本要求 / 182
2. 主食的合理制作 / 183
3. 蔬菜的合理烹调 / 183
4. 鱼、禽、蛋和瘦肉的合理烹调 / 185
5. 合理烹调十不宜 / 186

### 四、以良好的饮食习惯为保证 / 188

1. 不挑食、偏食 / 188
2. 饮食适量, 不宜饥也不宜饱 / 189
3. 细嚼慢咽 / 189
4. 不暴饮暴食 / 190

5. 少吃刺激性强的食物 / 191
6. 不吃过热、过硬、过酸食物 / 191
7. 不吃汤泡饭 / 191
8. 饭前喝汤 / 191
9. 晨起喝水 / 192
10. 饭后漱口 / 192

## 第九章 合理膳食五项注意

### 一、莫入营养误区 / 194

1. 大米、面粉越白越好 / 194
2. 长期吃素可健康长寿 / 195
3. 把吃水果当正餐 / 195
4. 饭后吃水果 / 196
5. 水果榨汁喝 / 197
6. 劳累后进补鱼、肉、蛋 / 198
7. 盲目进补蛋白质 / 198

### 二、严防食物中毒 / 199

1. 毒蘑菇中毒 / 199
2. 未熟的四季豆中毒 / 200
3. 未成熟和发芽马铃薯中毒 / 200
4. 含氰甙类植物中毒 / 201
5. 鲜黄花菜中毒 / 201
6. 生豆浆中毒 / 201
7. 河豚鱼中毒 / 202
8. 有毒贝类中毒 / 202

9. 冷荤熟食引起的细菌性食物中毒 / 203
10. 亚硝酸盐中毒 / 203
11. “瘦肉精”中毒 / 205

### 三、科学选食保健食品 / 206

1. 什么是保健食品 / 206
2. 如何正确对待和选购保健食品 / 207
3. 莫将保健食品当药吃 / 208

### 四、合理选食强化食品 / 210

1. 什么是强化食品 / 210
2. 市场上常见的强化食品 / 211
3. 如何选择强化食品 / 212

### 五、谨慎选食转基因食品 / 213

1. 什么是转基因食品 / 213
2. 转基因食品的种类 / 214
3. 正确对待和选择转基因食品 / 215

## 第十章 合理膳食，防治疾病

### 一、合理膳食，让高血压“低头” / 218

1. 定时定量，少食多餐 / 218
2. 适当摄入低脂肪、优质蛋白质食物 / 219
3. 限制含胆固醇高的食物 / 219
4. 提倡吃谷薯类食物 / 219
5. 多吃绿色蔬菜和新鲜水果 / 220





6. 饮食要清淡，不宜太咸 / 220
7. 多食含钙高的食物 / 221
8. 最好不饮酒，或减少饮酒量 / 221

## 二、合理膳食，预防脑卒中 / 222

1. 低盐、低脂、低胆固醇的饮食 / 222
2. 坚持营养均衡 / 223

## 三、合理膳食，向心梗说“不” / 224

## 四、把好饮食关，控制痛风 / 225

## 五、食用合格碘盐，预防碘缺乏病 / 226

1. 碘与人体健康 / 226
2. 碘缺乏病的防治 / 227

## 六、合理膳食，减少癌症的发生 / 229

1. 癌症的形成与发展 / 229
2. 常见癌症与饮食的关系 / 230
3. 世界癌症研究基金会癌症预防的建议 / 238