



# 重庆市居民 膳食营养指南

CHONGQINGSHI JUMIN  
SHANSHI YINGYANG ZHINAN

重庆市卫生局 | 编  
重庆市营养学会



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>





# 重庆市居民 膳食营养指南

CHONGQINGSHI JUMIN  
SHANSHI YINGYANG ZHINAN

重庆市卫生局 编  
重庆市营养学会



重庆大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

重庆市居民膳食营养指南/重庆市卫生局, 重庆市  
营养学会编. —重庆: 重庆大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5624-5428-1

I. ①重… II. ①重…②重… III. ①居民—合理营养  
—重庆市—指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第085322号

## 重庆市居民膳食营养指南

重庆市卫生局 重庆市营养学会 编

封面摄影: 沈静 插图: 申中飞

责任编辑: 沈静 梁涛 版式设计: 程晨

责任校对: 贾梅 责任印制: 张策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆高迪彩色印刷有限公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/32 印张: 3 字数: 70千

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

印数: 1—35 000

ISBN 978-7-5624-5428-1 定价: 14.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

**版权所有, 请勿擅自翻印和用本书**

**制作各类出版物及配套用书, 违者必究**

# 《重庆市居民膳食营养指南》 编委会和编写专家组

## 编委会

主任：夏永鹏 屈 谦

副主任：刘克佳 糜漫天

成 员：胡 渝 吴 颖 邓 莉

## 编写专家组：

组 长：糜漫天

成 员（按姓氏笔画排序）：

石元刚 朱俊东 杜剑云 杨小伶 李明秀

李继斌 张乾勇 周 永 常 徽

协 助：张乾勇 幸奠国 郎和东 李 书



## 前言

---

“民以食为天。”自古以来，我国就有“医食相通”的传统，饮食与人民群众的身体健康息息相关。引导群众做好膳食营养平衡，促进饮食健康，是人民群众强身健体、延年益寿的有效途径，也是“健康重庆”建设的重要内容之一。

为倡导科学营养饮食，促进市民良好饮食习惯的形成，我们组织了全市多位资深营养学专家，历时近5个月的时间，在《中国居民膳食指南（2007）》的基础上，针对重庆地方饮食文化特点和当前存在的主要膳食营养问题，编制了这本《重庆市居民膳食营养指南》。可以说，这是一本为重庆市民量身定造的、有较强针对性和操作性的膳食宝典，对6岁以上大多数正常健康人群（婴幼儿、孕妇、乳母、老年人除外）当前或今后一段时间科学、合理膳食都具有积极的指导意义。

建设“健康重庆”，需要市民的广泛参与，广大市民既是健康观念的实践者，也是健康观念的传播者。我们希望，通过这本书，能够将合理膳食的健康知识，将健康的理念和祝愿传递给大家，让更多的群众了解掌握合理膳食的方式方法，从生活中的一餐一饮做起，养成良好的饮食习惯，为自己和家人的幸福、为重庆的未来注入更多健康元素，共建共享“健康重庆”。

---

重庆市卫生局  
重庆市营养学会

# 目录

## CONTENTS



<b>一、食物多样，谷类为主</b>	- 1 -
1. 人体需要哪些营养？	- 2 -
2. 食物多样化是平衡膳食的前提	- 3 -
3. 谷类为主是平衡膳食的基本保证	- 6 -
<b>二、常吃粗粮杂粮和薯类</b>	- 9 -
1. 常吃粗粮杂粮有益健康	- 10 -
2. 粗粮虽好，不要贪多	- 11 -
3. 合理利用薯类	- 12 -
4. 玉米的营养价值	- 14 -
<b>三、多吃蔬菜水果和菌菇类</b>	- 15 -
1. 蔬菜的营养价值	- 16 -
2. 水果的营养价值	- 17 -
3. 蔬菜与水果不能替代	- 19 -
4. 菌菇类食物的营养价值	- 20 -
5. 怎样合理储藏、加工、烹调和食用蔬菜水果	- 21 -

6. 植物化学物质的功效	- 22 -
7. 膳食纤维的功效	- 23 -
<b>四、每天吃蛋、奶和大豆或其制品</b>	<b>- 25 -</b>
1. 蛋类的营养价值	- 26 -
2. 蛋类的合理食用	- 27 -
3. 奶类的营养价值	- 28 -
4. 奶及奶制品常见的品种	- 29 -
5. 奶类的合理利用	- 30 -
6. 大豆及其制品的营养价值	- 32 -
7. 大豆食品的合理利用	- 33 -
<b>五、适量消费畜、禽和鱼虾类，少吃肥肉和内脏</b>	<b>- 35 -</b>
1. 合理消费红肉，适当增加白肉	- 37 -
2. 少吃肥肉	- 38 -
3. 适量控制内脏的摄入量	- 39 -
<b>六、合理烹饪，减少油脂、烟熏和辛辣食品摄入</b>	<b>- 41 -</b>
1. 合理烹饪的重要性	- 42 -
2. 重庆人的烹饪方法有待改进	- 44 -
3. 如何有效控制油脂，尤其是烹调用油的摄入量、避免过多摄入食盐？	- 46 -
4. 正确看待和食用辛辣食品	- 49 -



<b>七、饮食运动两平衡，维持健康体重</b>	- 51 -
1. 什么是健康体重?	- 52 -
2. 维持健康体重有什么意义?	- 52 -
3. 维持健康体重的基本原则是什么?	- 53 -
4. 如何做到合理饮食?	- 54 -
5. 如何兼顾美味与健康?	- 54 -
6. 身体活动包括哪些形式?	- 55 -
7. 如何安全进行身体活动?	- 56 -
<b>八、每天足量饮水，科学选择饮料</b>	- 57 -
1. 足量饮水对健康的重要性	- 59 -
2. 人体每天需要多少水?	- 61 -
3. 如何合理饮水?	- 62 -
4. 饮用水的分类、特点和选择	- 64 -
5. 白开水是最适合老百姓的饮用水	- 65 -
6. 常见饮料的分类、特点和选择	- 66 -
7. 健康饮酒	- 67 -
<b>九、三餐分配要合理，零食要适当</b>	- 69 -
1. 一日三餐不可少，食物搭配要合理	- 70 -
2. 切忌暴饮暴食	- 73 -
3. 就餐时的注意事项	- 74 -
4. 合理选择零食	- 74 -



5.吃零食应注意口腔卫生	- 75 -
6.吃适量坚果	- 76 -
<b>十、食物要新鲜卫生</b>	- 77 -
1.食物的选择	- 78 -
2.食物的采购与储存	- 78 -
3.食物的加工	- 82 -
4.食用的过程	- 83 -
5.个人卫生	- 84 -
<b>附录：重庆市民食物金字塔</b>	- 85 -
<b>参考文献</b>	- 88 -



一

食物多样，谷类为主





平衡膳食是实现合理营养、促进健康的根本途径。营养素种类齐全、数量充足、比例适宜是平衡膳食的基本

要求。人体需要从食物中获取的营养素共有40余种，尽管人类食用的食物多种多样，但除母乳可以满足0~6个月龄婴儿的全部营养需要外，还没有哪一种食物包含了人体所需的全部营养素。因此，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体的全部营养需求，即强调食物多样的原则。

食物可分为5大类：第一类为谷类及薯类，第二类为动物性食物，第三类为豆类和坚果类，第四类为蔬菜、水果和菌藻类，第五类为纯能量食物。平衡膳食是由这5大类食物合理搭配而组成的，但它们在平衡膳食中所占的比重各不相同。谷类食物是我国传统膳食的主体，是人体能量的主要食物来源。平衡膳食要求在食物多样化的基础上，以谷类食物为主。坚持谷类为主的膳食模式既可以给机体提供足够的能量，又有利于预防肥胖、高血压、冠心病、糖尿病等营养相关性慢性病的发生。

## 1. 人体需要哪些营养?

营养是维持人类生存和促进机体健康的重要物质基础。人体的营养需要除了传统意义上的6大类营养素（即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水）之外，近年来，大量的医学研究证据表明，植物性食物中所含的多种植物化学物质对维持人体健康也是必要的。在众多的植物性食物中，除了



含有营养素之外，还含有许多对于预防心血管疾病、肿瘤等严重威胁人类健康的慢性病发病有较好作用的其他有益成分，这些成分通称为“植物化学物质”。实验研



究证明，十字花科植物中含有的异硫氰酸盐，可以抑制由多种致癌物诱发的癌症。流行病学调查研究也发现，经常食用西兰花、卷心菜等十字花科植物的居民，胃癌、食管癌及肺癌的发病率较低。几乎所有的植物性食物都含有黄酮类化合物，大量研究结果表明，黄酮类化合物有抗氧化、抗过敏、消炎等作用，有利于高血压等慢性病的预防。人体所需的大多数营养素是人体自身不能合成的，人体必须从外来途径获得它们，我们把这些营养素称之为“必需营养素”。目前已证实人体必需的

营养素共计有40余种。此外，人体对每种必需营养素的需要有一个摄取数量上的标准，即营养素摄入量标准。制定营养素摄入量标准的意义在于：既要防止摄入不足引起营养缺乏的问题，同时又要防止摄入过多导致损害机体健康的副作用。

因此，人体必须每日从外来途径获取种类齐全、数量适宜的必需营养素才能满足维持生存和促进健康的需要。

## 2. 食物多样化是平衡膳食的前提

摄取食物是正常生理情况下人体从外来途径获取营养需要



的主要方式。可供人类食用的食物是多种多样的，从食物的营养价值来看，各种食物所含的营养成分并不完全相同，各自有其营养特点。通常，按食物的来源性质及营养特点把食物分为5大类：第一类为谷类及薯类，谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，它们主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素；第二类为动物性食物，包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，它们主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A、B族维生素和维生素D；第三类为豆类和坚果，包括大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁等坚果类，它们主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E；第四类为蔬菜、水果和菌藻类，它们主要提供膳食纤维、矿物





质、维生素C、胡萝卜素、维生素K及植物化学物质；第五类为纯能量食物，包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，它们主要提供能量，其中，植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。从以上各类食物的营养价值特点可以看出，不同种类的食物各自都有优点和缺点，营养价值的高低只是一个相对的概念。比如，谷类食物由于人体必需的赖氨酸含量较低，故其蛋白质营养价值较低，但谷类食物富含淀粉，同时也有较多的矿物质、B族维生素和膳食纤维等，而大多数动物性食物蛋白质的氨基酸组成适合人体需要，故其蛋白质营养价值较高，但碳水化合物含量极少，不含维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素等。因此，各类不同的食物并没有绝对的好坏之分，但如何选择食物的种类和数量来搭配日常膳食却存在着合理与否的问题。



在我们所吃的天然食物中，单一或少数几种食物所组成的膳食无法满足人体对40余种必需营养素的需求，而且其所含有的营养素也难以保证所有的种类都能达到相应摄入量标准的需求。因此，只有通过不同种类的多种食物进行合理搭配组成的平衡膳食，才能满足人体的各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

平衡膳食是实现合理营养的根本途径，而食物多样化则是平衡膳食的前提条件，因此，我们提倡在日常膳食中应广泛食

平衡膳食是实现合理营养的根本途径，而食物多样化则是平衡膳食的前提条件，因此，我们提倡在日常膳食中应广泛食



用多种多样的食物。

### 3. 谷类为主是平衡膳食的基本保证

谷类食物包括稻米、小麦，以及玉米、高粱、荞麦、小米等杂粮，我们的祖先早在3 000多年前的《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食调养原则。从中可以看出，古人很早就认识到了谷类食物在日常膳食中的重要地位。提倡以谷类为主的平衡膳食也符合现代营养学的科学营养原则。谷类是营养较为全面的一类食物，谷类食物中的碳水化合物（主要形式为淀粉）含量在70%以上，蛋白质含量8%左右，脂肪含量1%左右，还含有丰富的矿物质、B族维生素和膳食纤维。为什么平衡膳食要求在食物多样化的基础上，强调以谷类为主呢？首先是从能量的、食物来源的角度来分析，人体的能量来源物质是膳食中提供的碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大营养素，合理的能



量来源分配比例是：来自碳水化合物的能量为55%~65%，来自脂肪的能量为20%~30%，来自蛋白质的能量为10%~15%。因此，要科学合理地满足机体的能量需要，就必须以富含



碳水化合物的食物作为日常膳食的主要基础食物，而谷类食物突出的营养特点就是碳水化合物含量高。其次是从预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症等慢性病发生的角度来分析，谷类食物中的脂肪含量很低，且以不饱和脂肪酸



为主，不仅不含胆固醇，而且还含有丰富的膳食纤维。因此，以谷类为主体的膳食结构可以避免出现欧美等发达国家以动物性食物为主体的膳食模式（高能量、高脂肪、高蛋白和低膳食纤维的膳食特点）所带来的心脑血管疾病、糖尿病和癌症等慢性病发病风险显著增加的弊端。

提倡以谷类为主的膳食模式既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪和胆固醇，有利于预防营养相关性慢性病的发生。随着我国经济的不断发展和居民生活水平的提高，很多居民开始倾向于食用更多的动物性食物和油脂。第四次全国居民营养与健康状况调查结果显示，在一些比较富裕的家庭中，动物性食物的消费量甚至已经超过了谷类的消费量，膳食模式







正逐步接近西方发达国家，这种“西方化”“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，容易导致肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等“文明病”“富贵病”。近年来，

我国营养相关性慢性病发病率的上升速度很快，这与居民膳食结构的上述不良变化有较为密切的关系。谷类食物是我国传统膳食的主体，我们应当继续传承这个良好的传统饮食习惯。事实上，西方国家已经

意识到他们的膳食模式存在严重的弊端，他们正在向以谷类为膳食主体的东方国家膳食模式逐步过渡。要坚持以谷类为主，应保持每天膳食中有适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄入250~400克为宜。

