

主 编◎徐凤霞 谢英彪

PINGHENG SHANSHI YISHENQING

凡膳皆药 寓医于食——食物是最好的药物

平衡膳食一身轻

民以食为天，食以平衡为先。健康和每天的饮食关系密切，饮食平衡时就是最健康的生存方式，面对于疾病，调整平衡就是最好的治疗。



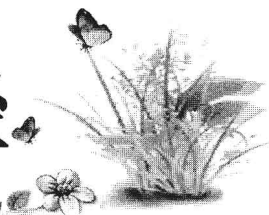
人民军医出版社





平衡膳食一身轻

PINGHENG SHANSHI YISHENQING



主 编 徐凤霞 谢英彪
副主编 黄亦琦 吴启峰
卞玉凡
编 委 周晓慧 郭宇英
苏志坚 罗友华
张 敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡膳食一身轻 / 徐凤霞, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5091-5699-5

I. ①平… II. ①徐… ②谢… III. ①膳食营养 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第076022号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 卢紫晔 责任审读: 周晓洲

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.5 字数: 209千字

版、印次: 2012年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

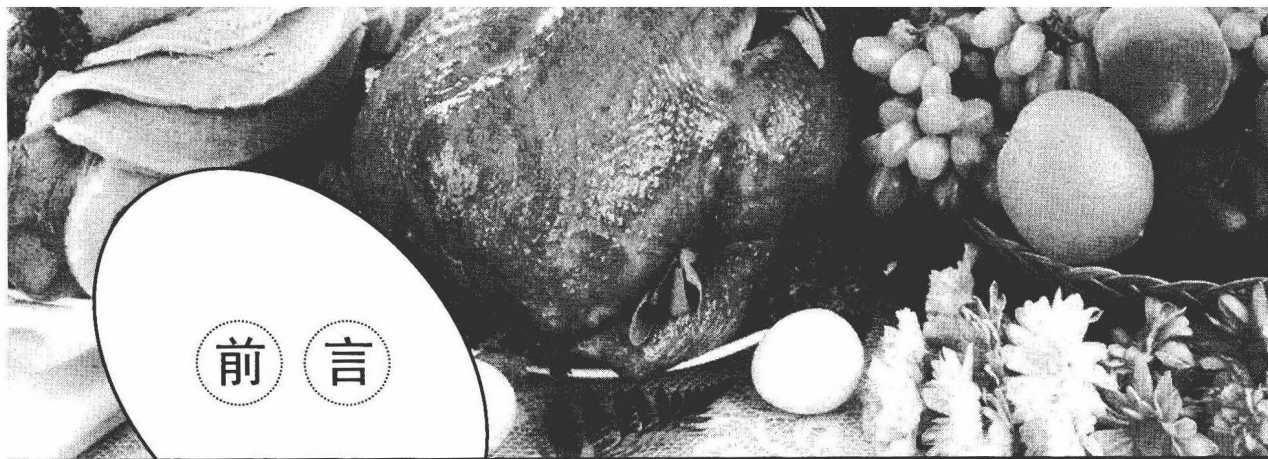
定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



本书阐述了平衡膳食的五大方面内容：天下百姓食为天，膳食平衡最优先；水糖蛋白与油脂，摄入多少应平衡；维生素与矿物质，摄入多少须平衡；食物种类千百种，搭配平衡勿忽视；老幼男女与四季，膳食平衡有差异。本书对百余个群众关心的平衡膳食热点、疑点问题进行了深度剖析，旨在引导大家走出平衡膳食的误区。本书是指导百姓平衡膳食自我保健的科普图书，适合关注健康的百姓阅读。



“民以食为天，食以平衡为先”，人的生存、工作和学习都依赖食物提供营养，合理营养、平衡膳食是健康的物质基础。产生热量的营养素有3种，即蛋白质、脂肪与糖类，其中脂肪产生的热量最多，是其他两种物质的2倍，故富含脂肪的食物又称为高热量食物。如果经常食用此类食物，摄取的热量超过人体需要而转化成脂肪积累于体内，就容易使人肥胖，从而成为高血压病、心脏病、糖尿病、脂肪肝等多种疾病的“温床”。当然，如果走向另一个极端，以低热量素食为主，则会致体内热量不足，造成营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。为保持体重适中，人体对于蛋白质、脂肪、糖类的摄取值要确定一个较合理的比例，健康人以1：1：4.5为好。

平衡膳食不仅要关注营养素的平衡，还要关注主食与副食的平衡，谷肉果蔬的搭配平衡，荤素搭配平衡，五味平衡，颜色平衡，寒热平衡，四季平衡，精细与粗杂的平衡，饥饱平衡，三餐平衡等。在日常饮食中，一定要注意膳食平衡，才可能吃出健康，一身轻松。本书阐述了平衡膳食的五大方面内容：天下百姓食为天，膳食平衡最优先；水糖蛋白与油脂，摄入多少应平衡；维生素与矿物质，摄入多少须平衡；食物种类千百种，搭配平衡勿忽视；老幼男女与四季，膳食平衡有差异。本书对百余个群众关心的平衡膳食热点、疑点问题进行了深度剖析，旨在引导大家走出平衡膳食的误区。

树立正确的平衡膳食观念，倡导科学合理的饮食方式，让群众在看似平常的吃喝之中求得健康。

愿《平衡膳食一身轻》能成为您和家人、朋友的良师益友。

徐凤霞 谢英彪

2012年2月15日



一、天下百姓食为天，膳食平衡最优先

☆ 从民间的口头语说起.....	001
☆ 何为合理的平衡膳食.....	003
☆ 平衡膳食的具体内容.....	004
☆ 平衡膳食应满足下列条件.....	005
☆ 平衡膳食热量原理.....	006
☆ 平衡膳食的调配原则.....	007
☆ 十个网球的原则.....	008
☆ 平衡膳食的“八句话”.....	009
☆ 平衡膳食的“黄金分割律”.....	012
☆ 我的饮食是否平衡.....	013
☆ 膳食搭配要科学.....	014
☆ 平衡膳食的基本标准.....	015
☆ 平衡膳食宝塔的应用.....	017
☆ 中国菜的营养缺陷.....	019
☆ 营养配餐与平衡膳食.....	020
☆ 全面均衡膳食营养的注意要点.....	021
☆ 膳食营养素的参考摄入量.....	022
☆ 正餐与零食的平衡.....	024
☆ “酸性食物有害健康”是误导.....	026
☆ 科学配餐是平衡膳食的保证.....	028



二、水糖蛋白与油脂，摄入多少应平衡

☆ 水乃生命之源·····	030
☆ 不要等到口渴再喝水·····	030
☆ 睡前和起床后各饮1杯水·····	032
☆ 最好的水是白开水和淡茶·····	034
☆ 不良饮水陋习莫小视·····	036
☆ 需要多喝水和限量喝水的人·····	037
☆ 饮料不能代替白开水·····	039
☆ 夏日凉茶不宜随便喝·····	039
☆ 注意人体水平衡·····	041
☆ 软水和硬水·····	042
☆ 最大的能源库——糖类·····	042
☆ 糖类营养失衡对健康的影响·····	044
☆ 吃糖过多的危害·····	044
☆ 平衡膳食离不开蛋白质·····	045
☆ 蛋白质的生理价值·····	046
☆ 有效提高蛋白质的营养价值·····	046
☆ 每日膳食蛋白质供给量及食物来源·····	048
☆ 蛋白质饮食的平衡·····	048
☆ 蛋白质摄入不足对人体的危害·····	050
☆ 脂类知识知多少·····	051
☆ 脂类的生理作用·····	053
☆ 脂类营养失调对健康的影响·····	054
☆ 脂肪的食物来源与人体需要量·····	054
☆ 脂类在每日膳食的总能量中的合理比例·····	055
☆ 影响脂类消化吸收的因素·····	056
☆ 脂肪与肥胖的关系·····	057
☆ 植物油与动物油的区别·····	058
☆ 科学吃油七要点·····	059
☆ 反式脂肪酸，每人每天勿超2克·····	063



☆ 油炸油煎食品不宜多吃·····	065
☆ 杜绝食用“地沟油”·····	067



三、维生素与矿物质，摄入多少须平衡

☆ 人体代谢的调节者——维生素·····	068
☆ 维生素的食物来源与人体需要量·····	069
☆ 维生素B ₁ 的平衡·····	069
☆ 维生素B ₂ 的平衡·····	071
☆ 烟酸的平衡·····	073
☆ 维生素C的平衡·····	075
☆ 维生素A的平衡·····	076
☆ 维生素D的平衡·····	078
☆ 维生素E的平衡·····	079
☆ 矿物质对健康有什么重要作用·····	080
☆ 矿物质的食物来源与人体需要量·····	081
☆ 常量元素与微量元素·····	082
☆ 膳食中的钙平衡·····	082
☆ 膳食中的磷平衡·····	083
☆ 膳食中的铁平衡·····	084
☆ 膳食中的镁平衡·····	086
☆ 膳食中的碘平衡·····	086
☆ 膳食中的锌平衡·····	088
☆ 膳食中的铜平衡·····	089
☆ 膳食中的硒平衡·····	090
☆ 膳食中的铬平衡·····	091



四、食物种类千百种，搭配平衡勿忽视

☆ 谷类是能量的主要来源·····	094
☆ 膳食纤维是“第七大营养素”·····	095
☆ 膳食纤维与人体健康·····	098



☆ 粗细粮混吃应2:8开	098
☆ 方便面不能代替正餐	100
☆ 玉米是杂粮中的佼佼者	102
☆ 薯类食物不可少	103
☆ 蔬菜是每天必吃的副食品	104
☆ 蔬菜颜色密码	105
☆ 吃蔬菜的学问	106
☆ 有些蔬菜生吃有好处	109
☆ 菠菜在烹调前用沸水烫一下	109
☆ 魔芋是个好食物	111
☆ 豆芽是个宝	113
☆ 远离“毒果蔬”	115
☆ “天天吃水果，老头变小伙”	118
☆ 吃水果的最佳时间	119
☆ 水果蔬菜不能相互替代	120
☆ 请君品尝刺梨	121
☆ 终身不要断奶	124
☆ 中国人每天应吃多少奶	125
☆ 什么时间喝牛奶比较适合	126
☆ 怎样对付“乳糖不耐症”	127
☆ 喝牛奶的种种误区	128
☆ 豆类是健康食品	130
☆ 豆浆是大众化饮品	131
☆ 臭豆腐惹的祸	132
☆ 绿豆的功效不容小视	134
☆ 荤菜是优质蛋白质的主要来源	135
☆ 胆固醇的功过	136
☆ 肥肉不等于禁品	138
☆ 兔肉是“保健肉”	139
☆ 吃鸡蛋有学问	140
☆ 嗜酒酗酒要不得	142

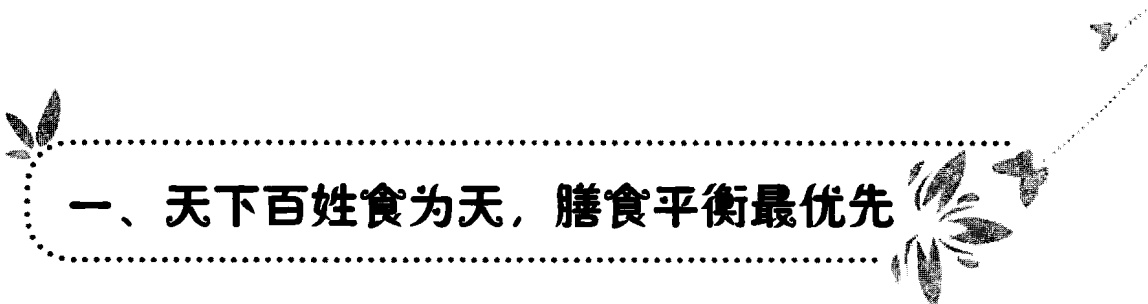


五、老幼男女与四季，膳食平衡有差异

☆ 吃好三餐，平平安安·····	146
☆ 早餐要吃好·····	147
☆ 白领午餐莫凑合·····	149
☆ 老年人晚餐八要素·····	150
☆ 老年人的营养素需求·····	153
☆ 老年人的膳食平衡·····	155
☆ 老年人饮食的注意要点·····	156
☆ 老年人不宜常吃的10类食品·····	157
☆ 减少钠盐食用量·····	159
☆ 改善饮食中的钾/钠比·····	161
☆ 限盐小窍门·····	163
☆ 老年人饮食宜“三低”·····	165
☆ 老年人饮食不要过于清淡·····	166
☆ 老年人宜常吃带馅食物·····	167
☆ 素食的功过·····	167
☆ 有助于耳聪目明的食物·····	169
☆ 老年人喝茶宜早、少、淡·····	170
☆ 老年人骨质疏松症的平衡膳食·····	171
☆ 老年人患脑卒中的平衡膳食·····	172
☆ 老年人患老年性痴呆的平衡膳食·····	173
☆ 婴儿的平衡膳食·····	175
☆ 幼儿与学龄前儿童的平衡膳食·····	176
☆ 幼儿园的合理饮食调配·····	177
☆ 幼儿饮食的加减乘除·····	178
☆ 学龄儿童的平衡膳食·····	179
☆ 青少年的平衡膳食·····	180
☆ “四条腿论”不适用于少年儿童·····	181
☆ 儿童饮食的种种误区·····	182
☆ 儿童和老年人忌多吃甜食·····	183



☆ “青春痘”的饮食宜忌·····	184
☆ 学生迎考的合理膳食·····	185
☆ 让孩子增高的营养处方·····	187
☆ 女青年的营养供给与平衡膳食·····	189
☆ 女性膳食的合理搭配·····	190
☆ 少女忌只吃素食·····	191
☆ 能吃的“美容化妆品”·····	192
☆ 养发吃什么·····	197
☆ 吃出苗条身材·····	199
☆ 怎样吃出性情来·····	202
☆ 少女忌拒绝脂肪·····	203
☆ 孕妇的营养供给与平衡膳食·····	204
☆ 孕期的饮食安排与禁忌·····	205
☆ 产妇的合理营养·····	206
☆ 乳母的营养供给与平衡膳食·····	207
☆ 中年女性的营养需求·····	208
☆ 中年男性的平衡膳食·····	209
☆ 对抗疲劳的合理膳食·····	210
☆ 餐桌上的“伟哥”·····	213
☆ 春季的膳食平衡·····	217
☆ 夏季的膳食平衡·····	218
☆ 秋季的膳食平衡·····	219
☆ 冬季的膳食平衡·····	220



一、天下百姓食为天，膳食平衡最优先



☆ 从民间的口头语说起

在民间流传着这样一句口头语：“吃不愁，穿不愁，就是血黏稠；学历不高，就是血压高；职务不高，就是血脂高；工资不高，就是血糖高；住房不大，就是肚皮大；成绩不突出，就是腰椎间盘突出。”

这句口头语是说，吃喝不当引起的富贵病和营养失调性疾病已经向普通老百姓袭来。据调查，因营养失调引起的心脑血管疾病及恶性肿瘤已成为所有疾病死亡原因的前三位。冠心病、肥胖病、脂肪肝、糖尿病、血脂异常等病已在大中城市成为一个必须面对的营养性问题。心脑血管病已成为各大城市居民死亡的“第一杀手”，我国每年约死亡300万人，平均每小时死亡300人，每年经济损失2 000亿元。侯耀文、马季、高秀敏，还有特型演员古月等明星均死于冠心病、心肌梗死，为我们敲响了警钟。目前我国已有9 000万人正遭受糖尿病的困扰和折磨，糖尿病的患病率、致残率、病死率及总体健康危害程度已跃居非传染性疾病的第三位。我国脂肪肝的发病率为10%~15%，男女性别差异大，男性发病率约为女性的4倍，往常被视为中老年发病率高的脂肪肝，已经向20岁左右的年轻人袭来，甚至出现小学生患病的报道。一般以30多岁的人群为多，其发病率可高达20%~30%。现在我国有2亿多人体重超重，1亿多人患有高脂



血症，其中75%的患者没有明显临床症状，具有一定的隐蔽性，是导致心脑血管疾病的“隐形杀手”。2004年公布的我国高血压病患者为1.6亿人，2007年已上升为2亿人，也就是说目前我国每5个成年人中便有1名高血压病患者。而且，人们对高血压病的知晓率仅为30.2%，治疗率仅24.7%，控制率仅为6.1%。每年新增高血压病患者1万人。癌症是当今世界上严重威胁人类生命的疾病，为“三大死神”之一。全球每年新发生的癌症患者达700万人次，我国每年发病人数约160万。而且，全国癌症病死率逐年增加，在城市已上升为第1位，在农村已上升为第2位。更令人担忧的是，癌症死亡者年龄集中在生产能力最旺盛的年龄段中，在城市35—60岁人群死亡原因中，有1/3左右死于癌症。癌症的发生不仅对人民群众健康和生命的威胁明显增加，也给家庭、单位和个人带来巨大的经济损失。据报道，全国每年因癌症早亡、失能造成的间接经济损失达1 400多亿元。

以上富贵病的发病率与危害是多么的惊人！“富贵病这只狼来了！”并非危言耸听。追究其发病的原因，主要是膳食失衡、营养失调所导致，要想防止这些疾病的发生，“管住嘴”是根本的措施。人们在思考这样一个现实的问题：为什么现在钞票多了，生活好了，食物丰富了，慢性病、富贵病却反而多了。在崇尚文明和追求健康的当今社会，多数人的膳食不科学，他们跟着潮流吃，跟着时髦吃，跟着社会吃，跟着感觉吃，跟着广告吃。对吃什么，吃多少，怎么吃，何时吃，糊里糊涂，存在重重误区。

西方有学者说：“现在一些人把大量不合适食物塞进肚子，疾病丛生。就好比用自己的牙齿挖自己的坟墓。”法国一位专家说过：“一个民族的命运要看他们吃的是什么是和怎么吃。”我国民众营养观念正在由“温饱型”向“健康型”实现跨越性转变。饮食营养问题已经摆上人们的议事日程。据调查，中国人的“营养盲”多于“文盲”，膳食平衡、营养合理知识的公众知晓率很低，膳食营养教育严重滞后。世界卫生组织进行过大量的调查研究，早在2004年便指出：“世界上因食成疾而吃死的人，比因饥饿而饿死的人多。”

所以，重视合理营养、平衡膳食关系到千家万户，关系到每个人的健康。



☆ 何为合理的平衡膳食

平衡膳食是指膳食中的食物种类齐全、数量适当、营养素之间的比例合理，并且与身体消耗的营养素保持相对的平衡。因此，平衡膳食要求每日膳食中的各种营养素品种齐全、比例恰当，所提供的各种营养素符合身体每天的需要。中国营养学会于2000年推出了《中国居民膳食营养素参考摄入量》标准。在家庭日常膳食中，如能严格按照这个标准制订每天的食谱，就可以说你的家庭达到了平衡膳食。

根据平衡膳食的要求，任何一种营养素的摄入量不可过多也不能过少，要与身体需要量相符。这样才能既满足人体对营养素的生理需求，避免发生营养素缺乏，又能防止因营养素摄入过量而导致的营养过剩。为此，在每日膳食中，各类食物的营养搭配应当科学合理，如米、面类与燕麦、高粱等杂粮的搭配，各种主食和鱼、肉、蛋、奶、瓜果蔬菜等副食的搭配，荤菜和素菜的搭配等都要合理调配，恰到好处，以起到各种食物所含营养成分的优势互补作用。

根据各类食物的营养价值构成合理的饮食结构，是达到良好营养的关键。合理的营养，是指各种营养素相互之间保持合适的比例。人体的营养需要与饮食的供给之间建立平衡的关系，达到有足够的热量，适当量的蛋白质，充分的矿物质，丰富的维生素，适量的食物纤维，充足的水分6项要求，方可谓合理的平衡饮食。

具体说来，合理的每日平衡饮食需要包括下面几类食物。

1. 粮食类食物 它是供给热能的主要来源。每日所摄入的粮食量，应与热量需要相适应，符合劳动强度的要求，但它受副食供给量的影响。此外，因为各种粮食的营养成分不完全相同，所以应粗细粮搭配，多种粮食混食。

2. 蛋白质食物 包括各种瘦肉类（如鸡、鸭、鱼、肉等动物性食物）、蛋类、乳类、大豆及其制品等。要求每日蛋白质食物中，动物性的最好能达到总蛋白质量的1/3，不能满足时，可用黄豆或豆制品代替一部分动物性蛋白质食物。



3. 菜果类食物 它是矿物质、维生素、纤维素等的主要来源。成年人每日最好能吃400~500克蔬菜, 100~200克水果。由于不同品种蔬菜所含营养素差异较大, 所以每日饮食中要多吃几种蔬菜, 尤其绿叶蔬菜要多吃。同时, 还应常吃些黄色与橙红色的蔬菜。

4. 烹调用的油脂 饮食中的脂肪, 一部分来自食物本身, 另一部分来自烹调用油。近年来社会公认要少用动物脂肪来炒菜, 主张用植物油, 同时要求饮食中的油脂总量不宜过多。

☆ 平衡膳食的具体内容

具体地讲, 平衡膳食是指同时在4个方面使膳食营养供给与机体生理需要之间建立起平衡关系, 即: 氨基酸平衡、能量营养素构成平衡、酸碱平衡及各种营养素摄入量之间的平衡, 只有这样才有利于营养素的吸收和利用。

1. 氨基酸平衡 蛋白质营养价值的高低, 很大程度上取决于食物中所含的8种必需氨基酸的数量及比例, 只有数量与比例同人体的需要接近时, 才能合成人体的组织蛋白质, 反之则会影响食物中蛋白质的利用。世界卫生组织提出了一个人体所需8种必需氨基酸的比例, 比例越与之接近, 生理价值越高。生理价值接近100时, 即氨基酸全部被吸收, 就称为全部氨基酸平衡。

能达到氨基酸全部平衡的蛋白质, 称之为完全蛋白质。利用这个标准可以对各种食物的蛋白质进行氨基酸评分。鸡蛋、母乳的氨基酸比例与人体极为接近, 因此可称为氨基酸平衡的食品。而多数食品均属氨基酸构成不平衡, 所以蛋白质的营养价值就受到影响。如玉米中亮氨酸过高, 影响了异亮氨酸的利用; 小米中精氨酸过高, 影响了赖氨酸的利用。因此以植物性为主的膳食, 应注意食物的合理搭配, 纠正氨基酸构成比例的不平衡。如果将谷类与豆类混食, 制成黄豆玉米粉、黄豆小米粉等, 可提高蛋白质的利用率和营养价值。

2. 能量营养素构成平衡 糖类、脂肪、蛋白质均能给机体提供能量, 故称为能量营养素。当适当摄入这3种物质时, 各自的特殊作用可发挥并互相起到促



进和保护作用，这种情况称之为能量营养素构成平衡，反之，将会对机体产生不利影响。

通过动物实验和对人体的观察，糖类、蛋白质、脂肪三者摄入量的合适比例为6.5:1:0.7，这样在体内经过生理燃烧后，分别给机体提供的能量为：糖类占60%~70%、蛋白质占10%~15%、脂肪占20%~25%。这就是能量营养素平衡，反之则可能出现不良后果。

当膳食中糖类摄入量过多时，能量比例会增高，破坏三者平衡，会使体重增加，并且增加消化系统和肾脏的负担，从而减少其他营养素的摄入机会。当膳食中脂肪能量提供过高时，将引起肥胖、高血脂和心脏病。蛋白质能量提供过高时，则影响蛋白质正常功能发挥，造成蛋白质消耗，影响体内氮平衡。相反，当糖类和脂肪能量供给不足时，就会削弱对蛋白质的保护作用。三者之间是互相影响的，一旦出现不平衡，将会影响身体的健康。

3. 各种营养素摄入量间的平衡 各种营养素之间存在着错综复杂的关系，并且在不同的生理状态和不同的活动中，营养素的需要量也有所不同，因此中国营养学会制定了各种营养素的每日供给量。我们膳食中所摄入的各种营养素在一定的周期内，保持在标准供给量上下误差不超过10%的范围内，这种相互间的比例，即可称为营养素间的基本平衡。

4. 酸碱平衡 正常情况下人的血液由于自身的缓冲作用，pH为7.3~7.4。人们食用适量的酸性食品和碱性食品，将会维持体液的酸碱平衡，但食品若搭配不当，则会引起生理上的酸碱失调。

常见的酸性食品有蛋黄、大米、鸡肉、鲤鱼、面粉、猪肉、牛肉、干鱿鱼、啤酒和花生等；常见的碱性食品有海带、菠菜、西瓜、萝卜、茶叶、香蕉、苹果、草莓、南瓜、四季豆、黄瓜和藕等。

☆ 平衡膳食应满足下列条件

1. 一日膳食中食物构成要多样化，各种营养素应品种齐全，包括供能食物，



即蛋白质、脂肪及糖类；非供能食物，即维生素、矿物质、微量元素及纤维素。粗细混食，荤素混食，合理搭配，从而能供给膳食者必需的热能和各种营养素。

2. 各种营养素必须满足儿童生长发育需要，不能过多，也不能过少。

3. 营养素之间比例应适当。如蛋白质、脂肪、糖类供热比例为1:2.5:4，优质蛋白质应占蛋白质总量的1/2~2/3，动物性蛋白质占1/3。三餐供热比例为早餐占30%左右，中餐占40%左右，晚餐占25%左右，午后点心占5%~10%。

4. 科学地加工烹调。食物经加工与烹调后应尽量减少营养素的损失，并提高消化吸收率

5. 良好的用膳制度。一日三餐定时定量，且热能分配比例适宜，养成良好的饮食习惯。

6. 食物对人体无毒无害，保证安全。食物不应含有对人体造成危害的各种有害因素。食物中的有害微生物、化学物质、残留农药、食品添加剂等应符合食品卫生国家标准的规定。

☆ 平衡膳食热量原理

人一天最低需要摄入1 000大卡热量。

两餐代餐产生400大卡。

普通正餐一餐约为600大卡。

三餐之和为1 000大卡。

正常人消耗热量一天2 000~2 400大卡。

所缺少的1 000~1 400大卡就须要燃烧脂肪来补足。

特别注意：只有营养均衡的情况下才会燃烧脂肪，不然只会消耗肌肉，比如节食，失去的肌肉是会马上反弹的。

一周消耗7 000~9 800大卡。

7 700大卡热量=1千克脂肪。

一周减0.91~1.27千克。