



- 中央电视台、中国教育台、北京电视台健康营养专题栏目主讲人之一
- 中国烹饪协会美食营养专业委员会顾问
- 北京军区总医院主任营养师

吃的平衡，让胖人变瘦，瘦人变胖。

教你吃饭

—— 走进营养世界



李瑞芬 编著

铁

锌

钠

钾

华艺出版社



李瑞芬：著名高级营养师，从事营养事业50多年，享受国务院政府“特殊津贴”。曾在中央电视台夕阳红《食品与保健》、中国教育台《美食长廊》、北京电视台《基础营养课》等节目中播出60集营养专题讲座。先进事迹曾被《人民日报》、中央电视台等30多家媒体报道。曾多次任国庆大阅兵首席营养顾问，在部队获多项科研成果奖，其中“国产要素膳临床应用”获全军科技成果二等奖，并为全国人大代表讲授营养健康知识。

生物素

磷

硒

泛酸

镁

铜

铁

叶酸

烟酸

锌

钠

胡萝卜素

钾

□ 责任编辑 陈册册 李丽文 黑薇薇
□ 装帧设计 孙琦 侯雪琪 门铮

中国烹协美食营养委员会专家系列丛书

ISBN 7-80142-588-X



9 787801 425881 >

定价：46元

中国烹协美食营养委员会专家系列丛书

教你吃饭

——走进营养世界

李瑞芬 编著

华艺出版社

图书在版编目 (CIP)数据

教你吃饭：走进营养世界 / 李瑞芬编著. —北京：华艺出版社，2004.8

ISBN 7-80142-588-X

I. 教… II. 李… III. 食品营养：合理营养
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 077623 号

书 名：	教你吃饭——走进营养世界
编 著：	李瑞芬
责任编辑：	陈珊珊 李丽文 黑薇薇
出版发行：	华艺出版社
电 话：	010-82885151
社 址：	北京海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层， 邮编：100083
装帧设计：	孙 琦 侯雪琪 门 铮
内文排版：	北京达利奥美广告有限公司
印刷装订：	北京顺诚彩印有限公司
开 本：	787 × 1092
字 数：	26,000
印 张：	8
版 次：	2004 年 8 月第一版第一次印刷
印 数：	1~10000 册
书 号：	ISBN 7-80142-588-X/Z · 317
定 价：	46.00 元

华艺版图书，版权所有，侵权必究。

华艺版图书，印装错误可随时退换。

序

由李瑞芬教授编写的《教你吃饭》丛书即将出版，这套丛书共有10册，分为两大部分内容，第一部分（第一至第五册）主要内容是讲授营养学知识，普及平衡膳食的理念，告诉社会上的各种人群如何科学地饮食；第二部分内容（第六至第十册）主要介绍各种烹饪知识和烹饪方法。告诉人们厨房里的科学。全书图文并茂、深入浅出，有关知识不仅容易理解，而且烹饪方法易于掌握，具有很强的可读性和可操作性，是一套不可多得的营养学、烹饪学普及教材，认真学习和解读本套丛书的内容，对预防现代“文明病”、摆脱营养不良具有非常重要的意义。

李瑞芬教授是我国、我军老一辈的营养学家，她长期从事临床营养工作，积累了极其丰富的经验。更为可贵的是，几十年来她身体力行，进病房，深入厨房，将营养学理论与烹饪实践紧密结合，较好地解决了营养与烹饪两张皮的问题。李教授是国内首先提出“厨师学营养”主张的专家。从1984年开始，会同有关部门多次组织举办了各种形式的厨师营养培训班，为提高厨师队伍的营养知识做出了不懈努力，取得了卓越的成果。在向厨师积极传授和普及营养学知识的同时，还将营养学理论与烹饪实践紧密结合，更为深入地探讨“鼎中之变”，针对中国餐饮与膳食结构存在的问题，倡导平衡膳食，推行宴会改革。最重要的是李瑞芬教授支持并参与了“营养配餐员”这个新的国家职业准入工种的职业标准和教材的审订工作。我们衷心祝贺李瑞芬教授编著的《教你吃饭》丛书的出版，这将对全民普及平衡膳食的理念，贯彻国务院发布的《中国食物与营养发展纲要》，提高中华民族健康素质做出新的贡献。

赵霖 侯玉瑞

赵霖：解放军总医院营养科微量元素研究室研究员、教授、博士生导师、中央文明办、国家卫生部健康教育首席专家。

侯玉瑞：国家劳动和社会保障部教育培训中心技能培训开发处处长、国家烹饪专业鉴定委员会副主任、国家级烹饪名师。

编者的话

我今年84岁,属猴的,出生在上海,今年是我的本命年。从小就喜欢烹饪的我,不到10岁就开始向太祖母学习各种民间菜肴的制作,做熏锅鸡和卤的、酱的、糟的肉类,灌制各种香肠。1939年考入上海震旦大学家政系食品临床营养专业。毕业后,取得法国注册的营养师资格,到医院做营养师工作。抗美援朝时到华北军区陆军总医院,为前线负伤的志愿军配制营养餐。以后一直从事营养工作。

半个多世纪来,我作为营养工作者,接触到了营养、烹饪、卫生和保健等领域的专业知识,深深体会到人要健康,必须坚持预防胜于治疗、食物胜于药物、食疗胜于药疗。我要在这个岗位上把中国丰富多彩的烹饪和营养结合起来推向世界。多年前,我在联合国组织驻巴黎办事处的《信使》科教文杂志上发表了《中国饮食调理》的文章,通过33种文字,印发给世界各国。接着日本东京书社来约稿,为《世界营养大全》丛书撰稿,在全世界印发。我写了两篇共20页,介绍中国营养学及医院营养管理,让世界了解中国的美食营养。1990年美国记者柯达德来采访,我把中国的烹饪营养介绍给世界。我还参加国际烹饪比赛,并多次去马来西亚及日本讲授《吃出健康》和《21世纪该如何吃》,还在国内办了20多期营养与烹饪培训班。

有许多年青的朋友希望我把多年积累的经验写下来。如50多年对各类病人的营养护理和饮食调配、3次国庆大阅兵的营养调理经验、5次巡回医疗队下连队的趣闻……一位热心的企业家鼓励我、支持我、扶持我,使我在八旬高龄,还能把烹饪和营养工作经验整理成册,编写成书,送到千家万户,让所有的老百姓也像我一样能吃、能睡、能拉、能走、能讲,没有病痛,有一个健康的身体。

——李瑞芬



目录 Contents

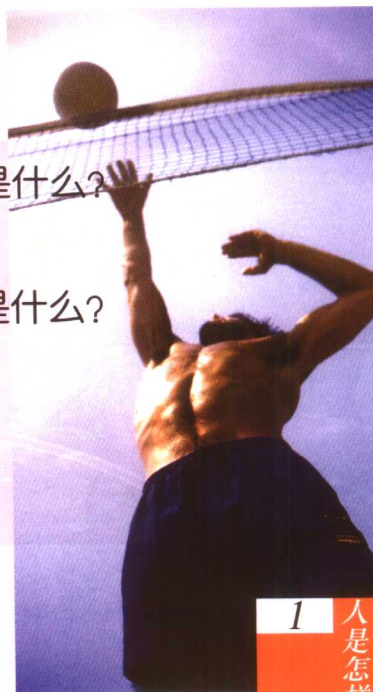
一、人是怎么长大的	1	锌	82
二、食物的结构	3	碘	83
食物分为五大类	3	维生素	
西方国家的膳食结构	6	(一) 维生素的种类	84
日本的食物结构逐渐向欧美模式靠拢	12	(二) 各种维生素介绍	85
中国传统的膳食结构	15	维生素 A	85
我国人民的膳食指南		维生素 B ₁	89
1. 食物要多样, 谷类为主	23	维生素 B ₂	91
2. 多吃蔬菜、水果和薯类	24	维生素 C	93
3. 每天吃奶类、豆类及其制品	25	维生素 D	95
4. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油	26	维生素 E	97
5. 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重	27	水	
6. 吃清淡少盐的膳食	28	(一) 水的组成	99
7. 如饮酒应限量	29	(二) 水的功能	99
8. 吃清洁卫生、不变质的食物	30	(三) 水的代谢与吸收	100
三、平衡膳食宝塔, 搭配有阶梯	31	(四) 水的来源	100
四、走进营养世界	37	(五) 黄牌亮起: 水的缺乏与过剩	100
蛋白质		膳食纤维	
(一) 蛋白质在人体中的作用	38	(一) 膳食纤维的分类	101
(二) 蛋白质的构成	42	(二) 膳食纤维的功能	102
(三) 蛋白质的分类	43	(三) 含膳食纤维食物大搜寻	102
(四) 蛋白质在人体内的经历	44	(四) 黄牌亮起: 膳食纤维的缺乏与过剩	102
(五) 蛋白质变性	45	五、吃要讲究平衡	103
(六) 多、远、杂——食物搭配秘诀	47	吃的十大平衡	
(七) 含蛋白质食物大搜寻	49	(一) 主食与副食的平衡	104
(八) 黄牌亮起: 蛋白质的缺乏与过剩	53	(二) 成酸性食物与成碱性食物的平衡	105
脂肪		(三) 饥饿与饱食的平衡	108
(一) 脂肪在人体中的作用	54	(四) 精细与粗杂的平衡	110
(二) 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸	55	(五) 寒与热的平衡	111
(三) 人体内脂肪的来源	57	(六) 干与稀的平衡	112
(四) 脂肪在体内的经历	58	(七) 摄入与排出的平衡	113
(五) 含脂肪食物大搜寻	61	(八) 活动与安静的平衡	114
(六) 黄牌亮起: 脂肪的缺乏与过剩	61	(九) 情绪与食欲的平衡	115
碳水化合物		(十) 进食的快慢与品味的平衡	115
(一) 碳水化合物种类知多少?	62	吃的十大搭配	
(二) 碳水化合物——最廉价的能源	64	(一) 色彩的搭配	116
(三) 碳水化合物在人体内的经历	65	(二) 香料的搭配	116
(四) 黄牌亮起: 碳水化合物的缺乏与过剩	65	(三) 味道的搭配	116
(五) 含碳水化合物食物大搜寻	65	(四) 形状的搭配	116
矿物质		(五) 卫生的搭配	116
(一) 矿物质知多少	68	(六) 荤素的搭配	117
(二) 矿物质在人体中起什么作用	69	(七) 种属的搭配	117
(三) 各种矿物质介绍	71	(八) 上菜程序的搭配	117
钙	71	(九) 火候的搭配	117
磷	78	(十) 调料的搭配	117
铁	80	六、算算你的营养状况	118

一、人是怎么长大的



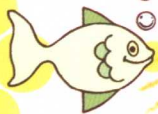
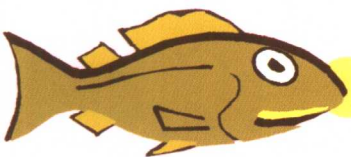
新生儿呱呱落地，
便自然地寻找母亲的乳头。
吃，是人生存的第一本能。

一个人从出生时体重6、7斤长到成人后100多斤，靠的是什么？
一个人每天进行生命活动的热量从哪儿来？
人的一生中新细胞总在更替老细胞，生成新细胞的原料是什么？
人的抵抗力是怎么来的？
人体内的废物和有毒物质是怎么排出体外的？
这些都离不开食物营养。



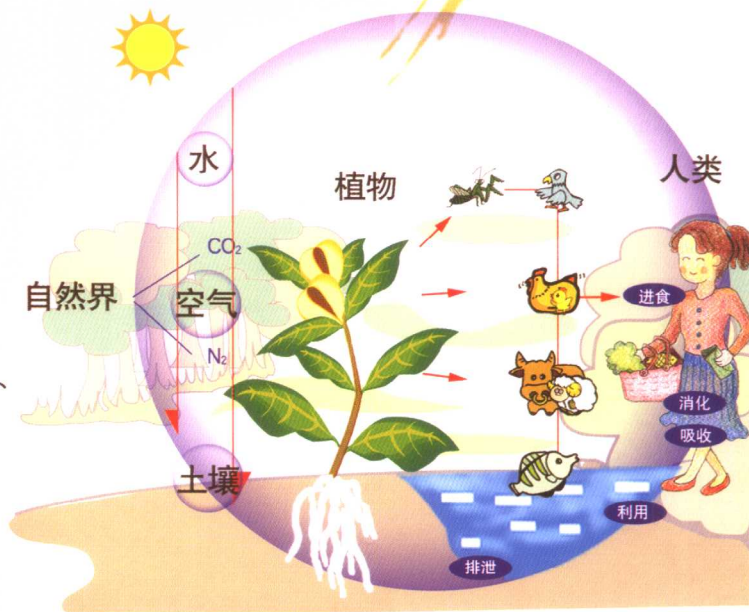
大鱼吃小鱼 小鱼吃虾米

自然界中的一切生物，都相互依存，相互制约，形成密不可分的生物圈自然生态食物链。



人和一切生物一样，都生活在有阳光、空气、水、土壤的大自然中。这里有绿色的植物，它能利用太阳能进行光合作用，再从土地和水分中吸取营养，长出根、茎、叶、花、瓜、果，储存能量。动物靠吃各种植物和其他动物来养大自己。人通过自己的食物链摄取营养物质，如奶、蛋、肉、禽、鱼、粮、菜等。人吃的食物经过消化、吸收、利用，再排泄到土壤，回归大自然。

然后，大自然又要合成新的物质……如此循环不息，人不断与自然环境交换，保持着平衡。



二、食物的结构

食物分为五大类

近些年来，随着生活水平的提高，有些人开始盲目追求洋膳食，认为那才是时尚的象征。

其实，现代文明病的盛行，已经让西方人感叹：还是中国的膳食结构更合理。人们平时吃的食物，根据其营养成分的不同，主要分成五大类：



第二类

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。



第一类

谷类及薯类

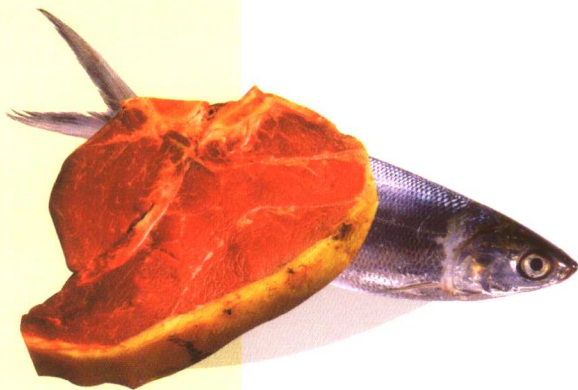
谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。



第三类

动物性食物

包括肉、禽、鱼、蛋等，
主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、
维生素 A 和 B 族维生素。



第四类

奶、豆类及其制品

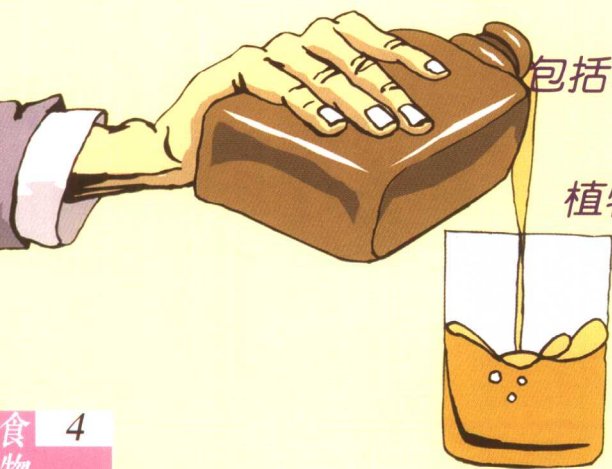
主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、
矿物质和 B 族维生素。



第五类

纯热能食物

包括动物油、植物油、盐、食用糖和酒类，
这些主要提供能量。
植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。



食物结构

是指人们一日三餐中，
主食、副食(肉、禽、鱼、蛋、奶)、
蔬菜和水果及油、盐的搭配比例。

它不是一成不变的，
随着经济的发展和人民生活水平的提高，
食物结构也在改变。

因此，
不同发展水平的国家往往有不同的食物结构，
它与各国的饮食习惯、
自然气候、环境资源、
经济发展和生活水平有密切的关系。



西方国家的膳食结构

千百万美国人塞进肚子里的东西，很可能使他们患肥胖症、心脏病等“现代文明病”。一句话，会慢慢地要他们的命。

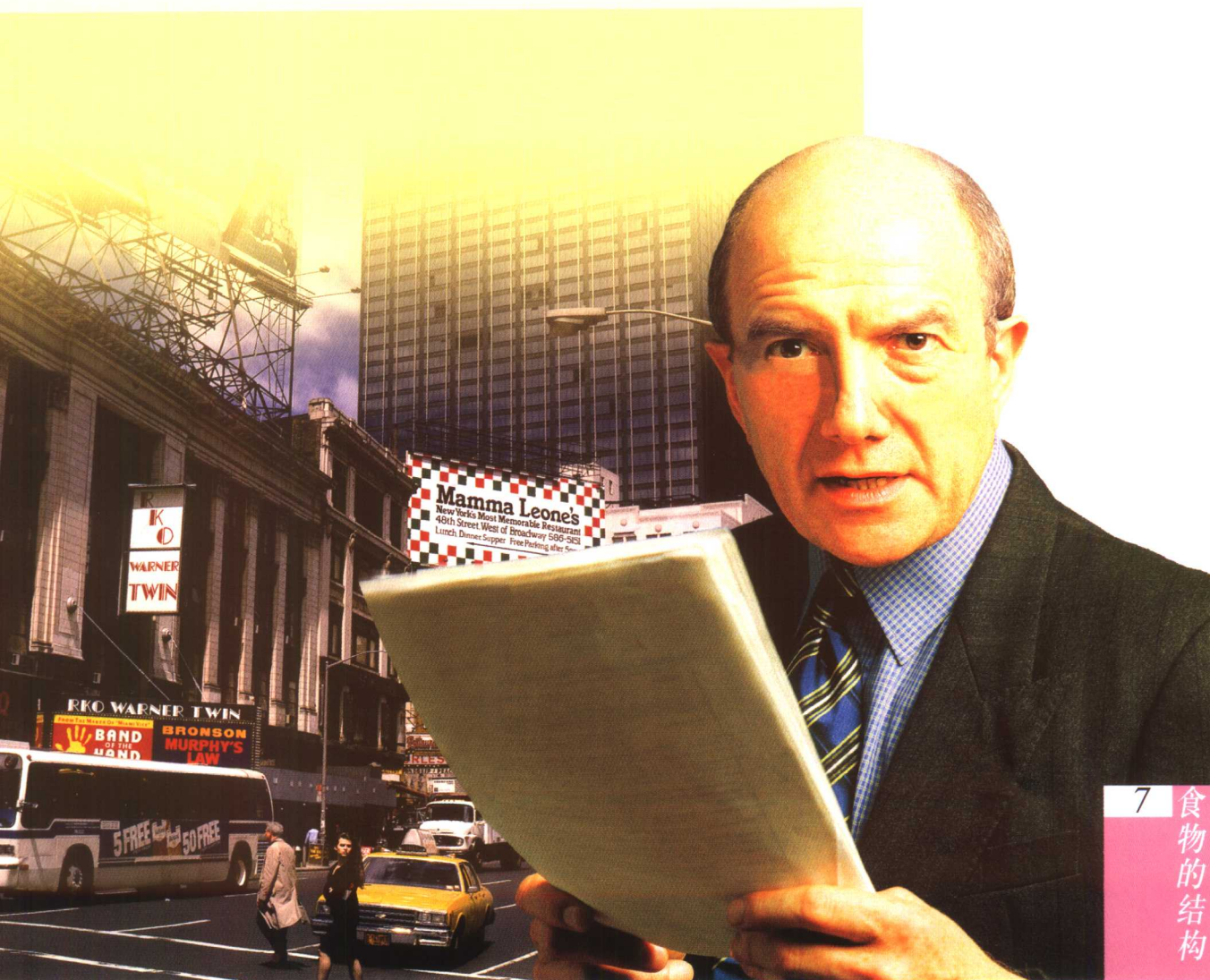


西方的欧洲、美洲等地，人口约 15 亿左右，他们的膳食结构以酸性的动物性食物为主，而粮食的消耗（主要是面粉）尚不到 40%。主食与副食不分开，基本上以肉食为主。



以美国为例，

半个多世纪以来，美国的食物结构发生了一些变化，但无论怎么变，都说明美国较富裕，他们以肉食和奶为主，采用“三高”的食物结构，即高蛋白、高脂肪、高热量的膳食模式。肉类属酸性食物，摄入比重过大，得“文明病”的人就越来越多了。



从美国家庭食物消耗示意图可以看出：

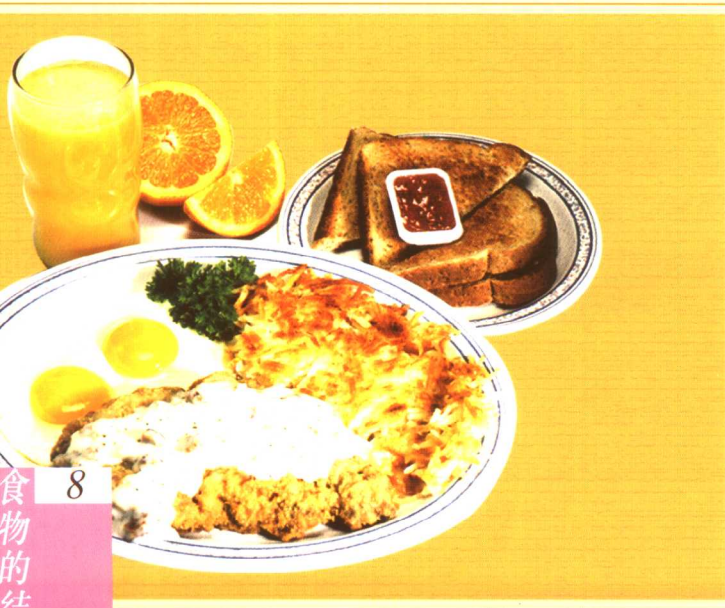
① 肉类和奶及奶制品占总消耗的一半以上(肉类 38.8%+ 奶类 13.1% = 51.9%)

② 他们以牛奶当饮料，奶类比主食的消耗大(奶 13.1% > 粮 11.9%)。

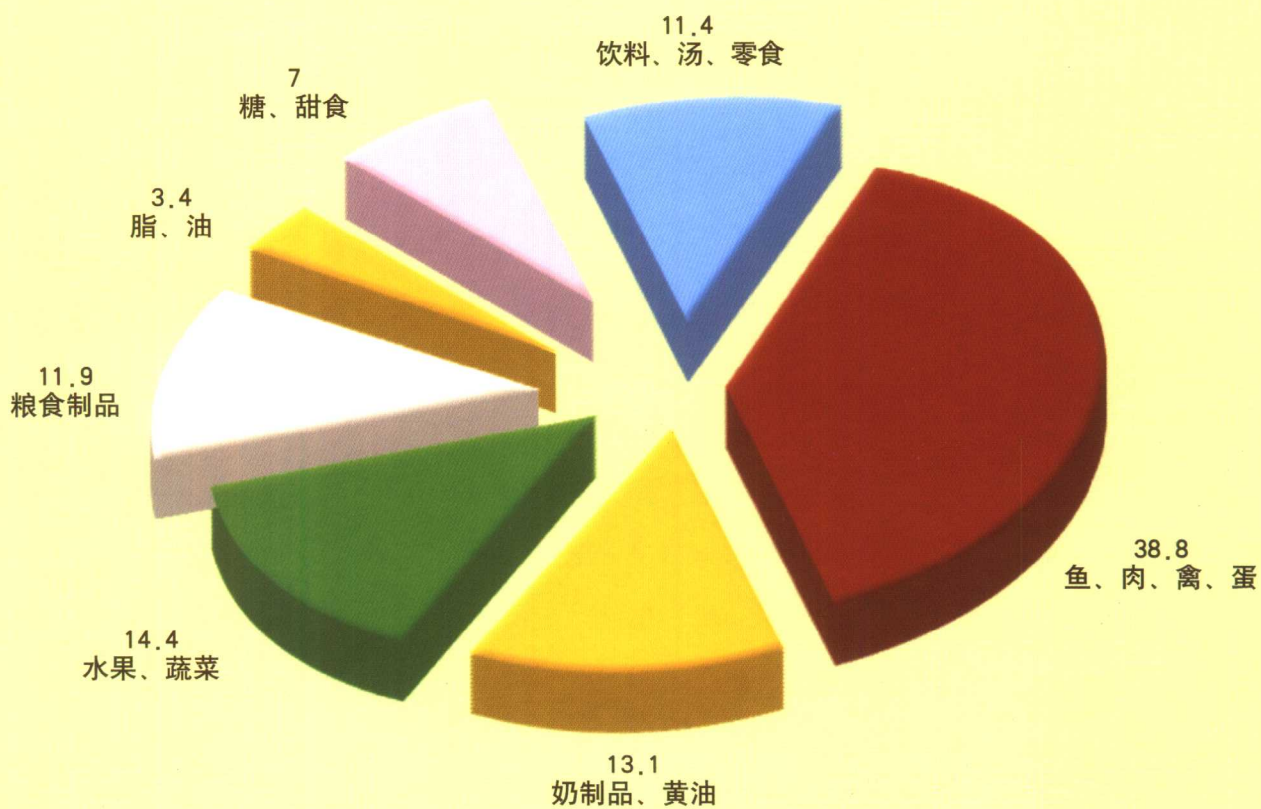
③ 甜食和零食几乎接近总消耗的1/5(甜食 7%+ 零食 11.4% = 18.4%)。

④ 油、脂类虽然消耗得少，但过多的糖类和零食，在体内代谢后，最终会转变成脂肪。

由此可见，
美国国民的膳食习惯，
决定了他们的膳食特点是动物性食物偏高，
油脂用量大，精制糖过量，
谷物和纤维食品少。



美国家庭食物消耗示意图 (%)



美国 康乃尔大学的一位营养学家，

1993年7月曾经对6500名中国人做过一次饮食习惯的调查，发现中国人要比美国人多吃20%热卡，但胖子却比美国人少25%。这是为什么呢？

1988年12月，美国《时代》杂志报道，美国人37%的热卡来自脂肪，其中一半是饱和脂肪酸，因为大部分美国人从小就养成了吃牛肉的习惯。

如果这餐饭没有牛肉，就会食不下咽。

他们把牛奶当水喝，

这两类食物是高胆固醇、高饱和脂肪酸和高热卡的典型。

他们虽然体格强壮，

但是随之而来的糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压、癌症等

“文明病”比比皆是。