



营养师丛书 YINGYANGSHI CONGSHU

刘静波 主编

SHANGBANZU YINGYANG
PEICAN

上班族 营养配餐

世界卫生组织指出，为了保持健康状态，每个人必须具备四项因素，也就是我们称为健康的四大基石：

合理膳食、适量运动、生活规律、心理平衡。

合理膳食是健康四大基石中的第一基石。

科学合理的搭配膳食，是提高人类

身体素质、增强机体免疫力的重要途径。



YINGYANGSHI CONGSHU



化学工业出版社



营养师丛书 YINGYANGSHI CONGSHU

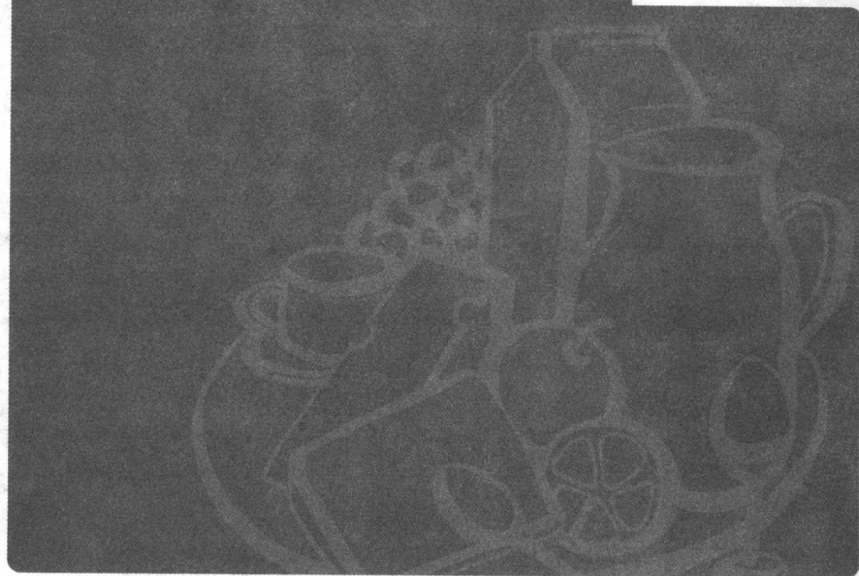
刘静波 主编

SHANGBANZU

YINGYANG
PEICAN

上班族

营养
配餐



YINGYANGSHI CONGSHU



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族营养配餐/刘静波主编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 7

(营养师丛书)

ISBN 7-5025-9174-5

I. 上… II. 刘… III. ①膳食-营养学②保健-食谱
IV. ①R151.3②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088195 号

营养师丛书
上班族营养配餐
刘静波 主编

责任编辑: 张彦

文字编辑: 靳星瑞

责任校对: 吴静

封面设计: 3A 设计艺术工作室

*

化学工业出版社出版发行
(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

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

*

新华书店北京发行所经销
北京云浩印刷有限责任公司印装

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 6½ 字数 162 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-9174-5

定 价: 16.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

序

随着我国社会经济的发展 and 人民生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养、促进健康已成为社会的基本需求。但是，当前我国居民对营养知识了解较少，日常饮食缺乏营养指导，很难做到膳食平衡。在一些比较富裕的地区，由于营养摄入不平衡或过剩，肥胖人群特别是肥胖儿童的比例快速增长，与肥胖有关的一些非传染性慢性病，尤其是高血压、心血管病、糖尿病、肿瘤等病的发病率和死亡率呈显著增长趋势，发病年龄也在提前。另一方面，在一些贫困地区，蛋白质、钙、铁、锌、维生素 A 和 B 族维生素的摄入不足仍相当普遍。因此普及营养知识、指导食物消费、推行合理营养与平衡膳食是一项十分紧迫而艰巨的任务。为此，我们结合一些人群特点和当前社会应值得关注的几类人群的营养情况组织编写了孕产妇、婴幼儿、青少年、中老年和上班族人群的营养配餐丛书。

本丛书是在充分调研的基础上，针对新兴职业营养师、营养配餐员等职业资格培训、学习参考和工作需要编写，力求为广大有志于从事营养健康事业人士提供一本可供借鉴的好书，力争使使用者能够通过对本书的学习了解并掌握各类人群的营养配餐，从而真正做到合理的营养和科学的配膳。

营养配餐是研究食物中的营养素和人体机能需要的关系，指导人们“吃什么、怎么吃、吃多少”的工作。据业内人士介绍，国家有关部门已逐步意识到营养（配餐）师职业的重要性。目前我国正在加紧制订相关法律，以提高营养（配餐）师的社会地位，逐步在医院、幼儿园、学校、企事业单位的

公共食堂及餐饮服务业推行营养师制度。

本丛书根据各类人群的生理特点和营养需求编写，详细介绍了各时期的膳食特点及食谱设计原则，同时精心编写了相应食谱供读者参考。本丛书的理论部分全部参阅当今最权威、最新版本的食物营养、食品加工、中医中药、烹调技术、营养配餐培训教材或典籍，保证其科学性、新颖性。特别是对当今社会涉及的与饮食健康有关的“文明病”——肥胖、高血脂、高胆固醇、高血压、糖尿病等，均有充分理论论述与实践指导，并结合编者多年的教学实践经验，将相关理论与各类人群特点紧密结合，创新性编制多种食谱，满足社会各界层次人群的不同需求。内容编写力求通俗易懂，便于学习掌握和推广，具有较强的实用性。

刘静波

2006年8月

前 言

在我国经济快速发展中，上班族作为社会发展的重要劳动力，是国家的宝贵财富。他们在为国家做出贡献的同时，也长期承载着超负荷的工作压力，使得他们身体疲劳、精神紧张，其健康状况令人担忧。

随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们在追求丰富物质生活的同时，对健康和生命的关注程度越来越高。伴随着上班族人群越来越紧张的工作、越来越快的生活节奏，其日常膳食的营养与身体健康已成为社会新的关注焦点。当前，我国广大上班族人群对营养知识了解并不多，小病转重，疾病“零存整取”的悲剧时有发生，给自身和家庭都带来了痛苦，也给社会带来损失。为了全面普及营养知识，提高全民营养意识，特别是加强对广大上班族人群的营养知识教育，提高营养意识，特编写此书。

目前，我国上班族人群日常膳食中存在一些问题，如热能不合理、膳食蛋白质构成不合理、膳食纤维摄入偏低、膳食时间不规律以及饮食无度等。针对这些问题，本书作为营养配餐系列丛书之一，在编写中进行了广泛的资料收集工作，关注于上班族人群的营养配餐，力求为广大有志于从事上班族人群营养健康事业人士提供一本可供借鉴的好书，力争使用者能够通过本书的学习，了解并掌握上班族人群的营养特点、配餐原则等内容，从而做到科学膳食、合理营养。全书共分四章，从我国上班族的实际情况出发，在介绍基本营养知识的基础上，着重介绍了上班族的健康影响因素、营养配

餐原则、营养食谱设计等内容，对上班族人群营养配餐基本理论和实践进行了重点论述。本书可用于各大中专院校、医院、部队、机关营养配餐员培训教材，营养保健品销售人员的培训教材，还可作为食品科学、食品质量与安全、公共卫生等专业师生的参考用书，也适用于具有一定基础文化知识和专业知识的上班族人士参考。

上班族人群的营养配餐具有极强针对性、知识性、实践性，是一项严肃、认真的工作，它是一项关系到广大上班族身体健康的事业，更是关系到我国社会主义建设的事业，虽然在本书编写过程中查阅了大量文献书籍，但是由于科学技术的日新月异和相关学科的交叉高速发展，加之作者水平及实践经验有限，书中存在疏漏及不足之处，恳请广大读者批评指正。

本书由刘静波主编，张铁华、高峰、于亚莉副主编，王海波、叶海青、李胜杰、李兆辉、林松毅、庞勇、潘风光等人参加了编写工作。

编 者

2006 年 8 月

目 录

第一章 概述	1
第一节 树立健康新概念	1
一、现代健康的概念	1
二、健康的四大基石	2
三、健康的八大要素	2
第二节 影响“上班族”健康的因素	3
一、吸烟	4
二、长期大量饮酒	7
三、饮食失调	9
四、电磁辐射	11
五、长期超负荷工作	15
第二章 食品营养基础知识	29
第一节 谷类食物的营养价值	29
一、谷粒及营养成分	29
二、谷类食品的营养价值	30
第二节 薯类食物的营养价值	32
一、马铃薯	32
二、白薯	32
三、木薯	33
第三节 豆类及豆制品的营养价值	33
一、豆类的营养价值	33
二、豆制品的营养价值	34
第四节 畜、禽肉类食品的营养价值	36
第五节 水产品的营养价值	37
一、动物性水产品的营养价值	37

二、植物性水产品的营养价值	38
第六节 蛋类的营养价值	39
第七节 奶及奶制品的营养价值	39
一、奶的营养价值	40
二、奶制品的营养价值	40
第八节 蔬菜、水果类营养价值	42
第三章 “上班族” 营养配餐原则	45
第一节 “上班族” 的营养原则	45
一、平衡膳食的基本原则	45
二、建立合理的膳食制度	50
第二节 “上班族” 的营养要求	57
一、热量	58
二、蛋白质	59
三、脂肪	62
四、糖类	67
五、矿物质	69
六、维生素	84
七、水	93
第四章 “上班族” 营养食谱设计	95
第一节 养颜美容营养食谱的设计	95
一、食物选择原则	96
二、每日食谱构成推荐品种及 数量	100
三、养颜美容常用营养食谱 制作	100
第二节 减肥瘦体营养食谱的设计	112
一、食物选择及膳食安排原则	114
二、每日食物构成推荐品种及	

数量	116
三、减肥瘦体常用食谱的制作	118
第三节 健美强身营养食谱的设计	129
一、食物选择原则	129
二、每日食物构成推荐品种及 数量	132
三、健美强身常用食谱举例	134
第四节 抗疲劳营养食谱的设计	141
一、食物选择原则	142
二、每日食物构成推荐品种及 数量	144
三、抗疲劳常用食谱举例	145
第五节 健脑护眼营养食谱的设计	150
一、食物选择原则	150
二、每日食物构成推荐品种及 数量	153
三、健脑护眼常用营养食谱 举例	153
第六节 抗电磁辐射营养食谱的 设计	157
一、食物选择原则	158
二、每日食物构成推荐品种及 数量	159
三、抗电磁辐射常用食谱举例	161
第七节 缓解精神压力营养食谱的 设计	164
一、食物选择原则	164
二、每日食物构成推荐品种及 数量	164
三、缓解精神压力常用食谱	

举例	165
第八节 增进睡眠营养食谱的设计	168
一、食物选择原则	169
二、每日食物构成推荐品种及 数量	170
三、增进睡眠营养配餐常用食谱 举例	171
附录 1 中国居民膳食指南	177
附录 2 食物成分表	189
参考文献	193



第一章 概述

饮食营养伴随着人的一生，是生命存在的基础。随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高，人们对饮食的观念正发生着巨大的变化，由过去的“吃饱求生存”演变为现在的“吃好求健康”。很多人已经认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需，而且是关系到人类智力的开发、人口质量提高的一件大事。

中国有句古话：“药补不如食补”。饮食科学合理，讲究营养平衡，预防现代“文明病”的发生，已成为公众所关心的一个重要话题。

第一节 树立健康新概念

随着市场经济的发展，中国人的生活方式和工作方式与以前相比发生了巨大的变化。各类上班族的健康问题越来越引起各方的重视。

一、现代健康的概念

随着对生命理解程度的加深，人们对健康也有了科学的新认识。健康不仅仅是没有疾病和不虚弱状态，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。一个人只有在躯体健康、心理健康、良好的社会适应能力、道德健康和生殖健康这五方面都具备才能称得上是健康的。2000年，世界卫生组织提出了衡量健康的十大标准，它们是：①精力充沛，能从容应对日常生活和普通工作；②处世乐观，态度积极，乐于承担任务而不苛



刻和挑剔；③能够正常入睡，睡眠质量好；④应变能力强，能适应各种环境的变化；⑤免疫机能正常，对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力；⑥体重适当，体形匀称，身体各部分比例协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨头发有光泽，少头屑；⑩肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

二、健康的四大基石

世界卫生组织指出，为了保持健康状态，每个人必须具备四项因素，也就是我们称为健康的四大基石：合理膳食、适量运动、生活规律、心理平衡。

合理膳食是健康四大基石中的第一基石。科学合理的搭配膳食，是提高人类身体素质，增强机体免疫力的重要途径。

四大基石中的第二大基石运动，是生命和健康的源泉之一。生命需要运动，但也需要安静，运动只有适量才会有益于健康，过量反而会有害健康。

生活规律包括作息规律、饮食规律、工作和学习安排规律。日常生活有规律，才能使人体生物钟能够正常运转。生活节奏规律的人，晚上睡眠质量好，因此休息得更充分，不容易感觉疲劳和紧张。

健康四大基石中，最难做到、也是最重要的是心理平衡。做到心理平衡，关键要有一颗平常心，要正确对待自己，对待他人和社会。

三、健康的八大要素

除了世界卫生组织提出的合理膳食、适量运动、生活规律和心理平衡这健康四大基石外，国内外许多医学专家和心理学专家还从不同角度提出了人生健康的八大要素，并且向全世界推广普及和宣传。

(1) 营养 营养就是从外界摄取食物，经过消化吸收和代谢，



利用身体需要的物质以维持生命活动的整个过程。营养的核心是平衡合理。日常生活和工作中,要保持营养均衡,要有规律地摄入各种食物,要多吃粗粮、杂粮和新鲜蔬菜,饮食习惯要注意低盐、低糖、低脂肪,要注意动物蛋白质和植物蛋白质的搭配。

(2) 锻炼 根据自己的身体状况和条件,选择一两种合适的方法进行锻炼,关键要注意持之以恒。

(3) 喝水 每天要喝足量的纯净水,一般在 1500mL 以上。

(4) 阳光 适当争取户外日晒活动,接受自然光线的照射。

(5) 节欲 节制物欲和食欲。

(6) 空气 到大自然中尽情呼吸新鲜空气,室内要注意保持通风。

(7) 休息 要有充足的睡眠,每天睡眠不少于 7h。脑力劳动者要注意主动安排一定的体力劳动和体育锻炼来放松大脑。连续工作 2h,要稍微中断休息 5min。

(8) 信念 要有正确的工作、学习和生活目标,这样生活才有追求、有充实感。竞争状态饱满有助于调动机体免疫力,有利于健康。

第二节 影响“上班族”健康的因素

20 世纪 80 年代初,医学界在“上班族”中展开了一系列健康与疾病的研究,调查显示,影响“上班族”健康的因素依次为:过大的精神压力 (61.76%)、过重的脑力劳动 (47.31%)、紧张的人际关系 (36.79%)、过重的体力劳动 (32.97%)、工作不顺利 (30.08%)、待业 (26.3%)、工作单调 (22.27%)、工作中求胜心切 (17.86%)。而影响健康的不良生活因素依次为:吸烟 (72.8%)、作息不规律 (70.09%)、饮食不节 (60.81%)、嗜酒 (58.59%)、缺乏运动 (55%)。



一、吸烟

“饭后一支烟，胜似活神仙”，“小小一支烟，胜过敲门砖”，从这些俗语中，我们不难看出烟民们对香烟的喜爱。可是当烟民们吞云吐雾之时，他们并没有意识到，他们不仅仅是在燃烧香烟，而是在燃烧自己的健康，燃烧自己的生命。

（一）吸烟的危害

现代研究表明，烟草随着燃烧温度的变化，可以产生 4000 多种物质。烟雾中含有烟碱、亚硝酸、砷、钋、一氧化碳等多达数十种有害物质，仅目前查明的就有 40 多种致癌物，吸入人体后，会对人的呼吸道、心血管、胃、肠、肝、肾、神经系统等器官都有不同程度的损害。吸烟是导致心、脑血管疾病恶化的主要原因。

吸烟所导致的急性危害包括缺氧、心跳加快、气喘、阳痿、不孕症以及增加血清二氧化碳浓度。长期吸烟，还会引发一系列的疾病——包括心脏病发作、中风、肺癌、白血病和其他癌症（喉、口腔、咽、食道、胰腺、膀胱、子宫颈）及慢性阻塞性肺疾患。

总体来说，吸烟有以下三大危害。

1. 吸烟可以毒杀生命

有人通过动物实验获得了惊人的结果：向马体内注射 8 滴尼古丁，马很快就会死亡；用不到一滴尼古丁注射到一只活蹦乱跳的狗的静脉里就可以将它置于死地；另外，使某些动物长期吸烟后，可以发现有明显的血管收缩甚至硬化的趋向。

2. 吸烟可以影响人体对某些营养素的吸收

吸烟可以阻止人体对维生素 C 的吸收，尼古丁对维生素 C 有直接的破坏作用。人体如果长期缺乏维生素 C，就有患坏血病的可能。

3. 吸烟可以诱发多种疾病

由于吸入人体内的烟对呼吸道、消化道等器官有恶性刺激作



用,因而有人认为它是胃及十二指肠溃疡、呼吸道感染,甚至是口、唇、舌、食道、呼吸道等部位癌症的诱发因素。吸烟可以造成呼吸系统疾病、心脑血管病、胃癌、膀胱癌等多种疾病。

(二) 吸烟与各种疾病的关系

1. 吸烟与肺癌

导致肺癌的因素有很多,包括吸烟、高苯环境、石棉及环境烟草烟气等。长期吸烟是肺癌的一个重要致病因素。烟气中的亚硝酸胺、稠环芳烃、等物质可以直接或间接致癌。

2. 吸烟与支气管炎

支气管炎分为急性和慢性两种,多数支气管炎都是由细菌或病毒感染引起的;粉尘、烟雾和刺激性气体也能引起支气管炎。慢性支气管炎的发生和长期吸烟有密切的关系。这主要是因为吸烟后,副交感神经兴奋性增加,使支气管收缩痉挛、呼吸道黏膜上皮细胞纤毛运动受到抑制,支气管杯状细胞黏液分泌增加,减弱了呼吸道自身的净化作用。支气管黏膜充血水肿,黏液聚集,肺泡内的吞噬细胞功能减弱,容易引起感染。

3. 吸烟与冠心病

吸烟会危害心血管;吸烟与动脉粥样硬化也有着相当密切的关系。吸烟能促进动脉壁粥样斑块的形成和使之加剧。有人研究了吸烟与心肌内小动脉损伤的关系,发现尼古丁使血液中脂肪酸浓度呈上升的趋势,增加了血液中血小板相互间的黏附及与血管壁黏附的倾向、这一作用可在血栓形成的早期观察到,并且与动脉中形成动脉粥样硬化相关。尼古丁在形成动脉粥样硬化过程中的作用与它引起肾上腺素的释放相联系,这种激素能增进血小板活性。因而其动脉壁病变、纤维化增厚、粥样化、钙化、玻璃样增厚与吸烟密切相关。世界卫生组织指出,吸烟与营养过度的双重作用,对冠状动脉粥样硬化的发展有着肯定的作用,并且这种作用对脑力劳动者比对体力劳动者更为明显。

美国科学家最近指出,如今大多数人已经知道吸烟与肺癌有



着密切的关系，但却对吸烟与心血管疾病的联系认识不够。科学研究结果认为，烟草中的烟碱是造成心血管疾病这一危害的祸根。烟碱进入人体血液后，会促使心跳加快、血压上升（过量吸烟又可使血压下降）、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常以及血小板的黏附性增加等等不良结果。此外，吸烟时产生的一氧化碳，先于氧分子与血红蛋白分子结合，从而降低了红细胞携带和传递氧的能力（大约降低20%左右）。由于上述种种不良影响，冠心病的发病率，吸烟者比非吸烟者要高出3倍。而且吸烟还是造成心绞痛发作和突然死亡的重要原因。另外，吸烟还可导致“间歇性跛行症”，引发肢体剧烈的疼痛。这是肢体缺血的结果。如果同样的病变发生在脑部血管，那将会引起半身不遂。

科学家们通过研究还发现，由冠心病引起的猝死，吸烟者要比非吸烟者高，戒烟可使猝死的发生率下降。他们发现：吸烟和注射尼古丁都能引起肾上腺体释放肾上腺素和去甲肾上腺素。吸烟对心脏及血管的主要作用很有可能就是因为这种激素的释放所致。此外，尼古丁可经由交感神经系统控制血压、心率、心血量输出，使它们短时上升。尼古丁可使心血量输出和收缩性减小，同时血管缩小，而且可引起心律不齐。所以，吸烟是导致人们患冠心病的重要因素之一。

4. 吸烟与胃癌

胃癌的发病是一个复杂而且漫长的过程，目前有一种单一因素被证明是导致人类胃癌的直接病因。当前认为可能的原因有：饮食成分——食物中的亚硝胺、烟熏和油煎食物中的3,4-苯并芘和环芳烃，遗传因素，慢性萎缩性胃炎，胃息肉，胃溃疡等。

吸烟与胃癌也有一定的关系，烟雾中含有苯并芘、多环芳烃、二苯并呋唑等多种致癌或促癌物质，是导致食管癌和胃癌的发病原因之一。酒精本身虽不是致癌物质，但烈性酒会刺激胃黏膜，损伤黏膜组织，促进致癌物质的吸收，如果饮酒同时吸烟，那么其危害性就会更大。因为酒精有增强细胞膜的通透性的作