



推进公众营养改善行动丛书
孙树侠 主编

祝你成为让全家健康的营养师

JIANKANG JIATING
YINGYANGSHI

曹忆湘 徐实文 主编

健康家庭营养师



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康家庭营养师

JIANKANG JIATING
YINGYANGSHI

主 编 曹忆湘 徐实文

副主编 王咏轩

编 委 曹忆湘 徐实文

王咏轩 苟 东 张薏文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康家庭营养师/曹忆湘,徐实文主编. —北京:人民军医出版社,2006.10
(推进公众营养改善行动丛书)

ISBN 7-5091-0575-7

I. 健... II. ①曹...②徐... III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105229 号

策划编辑:刘云华 文字编辑:赵晶辉 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.75 字数:196千字

版、印次:2006年10月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

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

电话:(010)66882585、51927252

丛书主编介绍



孙树侠 中国农业科学研究院农产品加工研究所研究员，曾任中国农业科学研究院学术委员会委员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，联合国工业组织绿色产业专业委员会委员，中国蔬菜流通协会副会长，中国农业工程学会信息分会副理事长，中国粮油学会常务理事，国家发改委、科技

部、人事部归国人才项目专家评审委员，江苏、浙江、山东科技厅项目、成果专家评审委员，国家人事部人才交流中心、劳动社会保障部、中国保健协会的营养师、健康管理师培训首席专家，中国老教授协会农林委员会理事，中央电视台七频道专家委员会副主任兼秘书长。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，著有20部专著及书籍。

《推进公众营养改善行动丛书》介绍

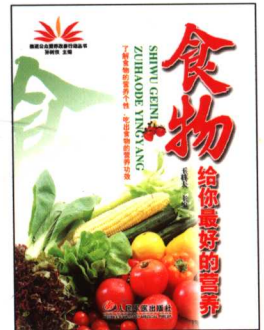
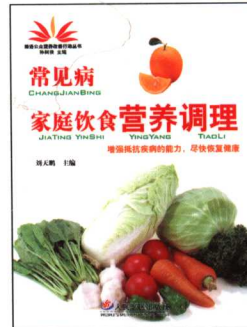
国家“十一五”发展纲要提出了“推进公众营养改善行动”的要求，此丛书即应此而写。丛书共5本，包括《健康家庭营养师》《个性营养决定你的健康》《选好食物 用好食物》《常见病家庭饮食营养调理》《食物给你最好的营养》，由营养专家分别从食物、营养、健康科学知识方面，帮助人们树立正确的饮食观，纠正不良的饮食行为，改善身体素质，拥有健康的体魄。

本书介绍

全家的健康需要家庭营养师的科学饮食调配。作为家庭营养师，怎样做才能保证家人获得均衡的营养，吃出健康的体魄，拥有充沛的精力投入到学习和工作中？

在本书中，营养专家对“吃什么、吃多少和怎么吃”这个每个家庭、每日饮食中的核心内容和经常容易发生的困惑，从科学饮食、均衡营养、防治疾病、促进健康的角度，将营养科学与日常生活紧密联系，向广大家庭作了介绍，有较强的科学性和实用性。通过本书的指导，旨在帮助读者成为让全家健康的家庭营养师。

祝你健康系列书籍



编辑信箱: lyh958@sohu.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

推进公众营养改善行动丛书

编委会

总主编 孙树侠

副主编 魏跃 张金诚 刘天鹏

编委 (以姓氏笔画为序)

马娜	马云生	王友琼	王咏轩
王科大	甘露	冯长龙	刘天鹏
刘京予	汤树林	孙忆	孙树侠
苏静	李春红	李俊勇	吴燕华
张金诚	张薰文	陈冰雪	苟东
贺畅	贾庆军	顾薇薇	徐实文
郭魁亮	黄勇	曹忆湘	常明
惠敢	谢秀臻	燕颖军	魏跃



為《推進公眾營養改善行動》題

科學飲食防疾病
合理營養促健康

韓啓德 二〇〇六年八月六日



(韩启德 全国人大常委会副委员长,九三学社中央主席,中国科协主席)

讲究科学 合理配膳
平衡营养 吃出健康

为推进公众营养改善行动丛书题

殷大奎 二〇〇六年七月

(殷大奎 卫生部原副部长,现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长)

内容提要

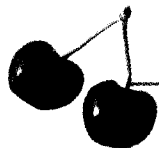
怎样调配饮食才能保证家人获得均衡的营养，吃出健康的体魄，拥有充沛的精力投入到学习和工作中？在本书中，营养专家针对“吃什么、吃多少和怎么吃”这一每个家庭、每日饮食中的核心问题，从科学饮食、均衡营养、防治疾病、促进健康的角度，将营养科学与日常生活紧密联系，向广大家庭作了介绍，有较强的科学性和实用性。本书将帮助读者成为让全家健康的家庭营养师。

丛书序

健康是人类永恒的话题和不倦的追求。而“吃”与健康的关系，也随着社会经济的发展和科学技术的进步，日益被人们深入认识。

目前，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的同时，也被“文明病”即生活方式病所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。据卫生部统计，脑血管病近十几年间有明显上升的趋势，每年新发生的脑血管病 200 万，其中 3/4 留有不同程度的残疾，每年死于脑卒中者 150 万左右；冠心病患者死亡率最近 8 年在城市中升高了 53.4%，这两种病症造成的经济损失接近 1 000 亿人民币。当然，疾病造成的后果绝不仅仅是经济损失，它带给患者和家人的痛苦是无法用金钱来衡量的。

我国政府非常重视和关心国民的营养问题，关心公众的“吃”与健康，为此，将“推进公众营养改善行动”列入了国家“十一五”发展纲要。“推进公众营养改善行动”是一个庞大的系统工程，而营养教育则是工程的基础，食物和营养知识的普及至关重要。通过开展“营养扫盲”，人们的营养健康知识增加了，意识提高了，“推进公众营养



改善行动”的目标才能圆满实现。

孙树侠同志主编的这套“推进公众营养改善行动丛书”即是在我国国民中开展营养扫盲的有力工具，她从普通百姓日常生活的角度，介绍食物、营养、健康科学知识，帮助人们树立正确的饮食观，改善不良的饮食行为，具有较强的可读性和操作性。

国家发展改革委员会公众营养与发展中心主任

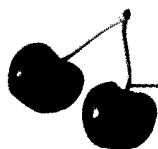
2006年7月5日

前言

当你翻开本书时，相信你一定是一位热爱家庭、重视健康、珍惜生命的人士！那么阅读此书，你将受益匪浅。

你可能在家庭中担负着为全家人做饭的重任，你希望家庭中的每个人通过你的饮食调配都健康长寿，希望全家人幸福、快乐地享受生活。然而现实却往往事与愿违。比如，老人可能患糖尿病、高血压或冠心病等慢性病；孩子长成小胖墩或者“小豆芽”；夫妻双双人到中年精力不足，出现早衰迹象……没有收获到你想要的，你感到委屈极了。可是你有没有想过，这一切都可能源自饮食习惯不科学，营养结构不合理。为什么会这样呢？因为你虽会做饭，甚至是烹饪高手，但你却不懂得营养学知识。这就需要学习，通过学习使自己成为一名家庭营养师。

营养是生命的物质基础，营养学研究的是食物如何滋养人体的问题，是一门涉猎广泛、引人入胜的自然科学，而且是一门人们在茶余饭后经常谈论的科学。任何人都很想知道食物对健康的影响，经常自问“这种食物对我有好处吗？有哪些好处？我是不是该吃这种食物？”作为家庭厨师，你是不是也经常要问“我该怎样做才能保证全家人的营养？我家有



老人和孩子，应该怎样调配他们的饮食？”这本书可以给你帮助。当你学过营养学知识后，你就会知道哪些食物最适合你自己及你的家庭成员，你就能明智地选择食物、安排三餐、设计全家的营养健康食谱，使你家庭中的每个成员都有合理的饮食，从此走上健康之路。

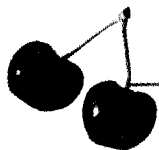
编 者

2006 年 7 月

CONTENTS 目 录

第1章 健康的基础是膳食平衡

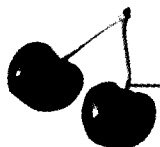
一、膳食的四大平衡	3
1. 氨基酸平衡	3
2. 热量营养素平衡	4
3. 各种营养素之间的平衡	4
4. 酸碱平衡	5
● 如何划分食物的酸碱性	5
● 平衡方可补益得当	8
二、无处不在的多种膳食平衡	8
1. 荤素平衡	9
2. 冷热平衡	9
3. 三餐平衡	10
4. 四性平衡	12
5. 四时平衡	13
6. 五味平衡	15
7. 快慢平衡	16
8. 软硬平衡	16
9. 干稀平衡	17
10. 品种平衡	17



第2章 按膳食宝塔安排家人三餐

一、宝塔第一层是主食	21
1. 主食应该吃多少	22
2. 主食多样化, 品种巧搭配	23
● 为什么粗粮、杂粮应该每天都吃	23
● 加工对粮谷营养破坏大	25
● 粗粮比细粮营养素含量高	26
● 再谈“小米加步枪”	28
3. 主食科学制作的小窍门	29
● 怎样洗米	29
● 大米粥为什么不能加碱	30
● 做玉米面粥和玉米面窝头为什么要加碱	30
● 糖尿病患者喝的粥不要熬制太久	30
● 重视孩子吃蚕豆的“第一次”	31
● 焖米饭用开水好还是用凉水好	31
● 加工方法不同差别有多大	31
4. 对主食的认识误区	32
● 谁说主食没营养	32
● 谁说减肥不能吃主食	33
● 面包不是越新鲜越好	33
● 表面鲜艳亮黄的小米不一定是新小米	34
二、宝塔第二层是蔬菜和水果	34
1. 为什么吃和应该吃多少	35
2. 哪些蔬菜营养价值高	36
● 深色蔬菜有营养	36
● 深色蔬菜中的佼佼者——菠菜	37

● 抗癌明星——十字花科蔬菜	38
● 一天一个西红柿	39
3. 什么是森林蔬菜	39
● 叶类森林蔬菜	40
● 茎类森林蔬菜	40
● 根类森林蔬菜	40
● 花类森林蔬菜	40
● 果类森林蔬菜	40
● 菌类森林蔬菜	41
4. 什么是海洋蔬菜	41
● 海藻是抵御高血压和糖尿病的杀手铜	41
● 海带有抗癌作用	41
● 海藻有抑制胆固醇作用	42
● 裙带菜有减肥作用	42
● 海藻是长寿食品	42
5. 怎样搭配蔬菜、水果最合理	43
● 富含维生素 C 的蔬菜宜与富含叶酸的食物搭配	43
● 富含维生素 A 的蔬菜宜与富含锌的食物搭配	43
● 富含维生素 C 的蔬菜宜与富含脂肪的食物搭配	44
● 烧豆腐最好配海带	44
● 海带烧肉可降低胆固醇吸收率	44
● 炖肉要加胡萝卜	44
● 炖豆腐加萝卜	45
6. 怎样搭配蔬菜、水果不适宜	45
● 西红柿不宜与黄瓜同吃	45
● 胡萝卜不宜与菜花同食	45
● 菜花不宜与猪肝同食	45



● 含维生素 C 多的蔬菜不宜与猪肝同食	45
● 胡萝卜不宜做下酒菜	46
● 葱头、菠菜、竹笋等含草酸多的蔬菜不宜与海味食品同食	46
● 柿子、葡萄、石榴、山楂等含鞣酸多的水果不宜与 海味食品同食	46
● 柿子不宜与红薯同食	46
● 柑橘不宜与毛蟹同食	47
● 柑橘不宜与萝卜同食	47
7. 吃水果的科学	47
● 水果不宜餐后吃	47
● 一些水果不宜空腹吃	47
● 除一些不宜空腹吃的水果外, 多数水果都可以随早餐吃	48
● 应在两餐之间加餐水果	48
● 水果要吃“树上红”	48
8. 教你蔬菜巧搭配	49
9. 蔬菜制作中的科学	50
● 洋葱巧吃法	50
● 氽烫菜花要注意什么	50
● 怎样泡发香菇	50
● 为什么香菇吃前要晒一晒	50
● 怎样剥洗卷心菜	51
● 菜花的粗茎别浪费	51
● 胡萝卜、南瓜要用油炒或烧着吃	51
● 烫海带有妙法	52
● 烫豆芽加点盐	52
● 减少蔬菜中维生素流失的几个妙招	52
● 吃多少, 做多少	53