



推进公众营养改善行动丛书
孙树侠 主编



个性营养

GEXING YINGYANG JUEDING NIDE JIANKANG

决定你的健康

孙树侠 主编



不同的人
需要不同的营养保健



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

个性营养

GEXING YINGYANG JUEDING NIDE JIANKANG

决定你的健康

主 编 孙树侠

副主编 李春红 刘京予

编 委 孙树侠 李春红 刘京予 魏 跃

马云生 苏 静 黄 勇 马 娜

常 明

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

个性营养决定你的健康/孙树侠主编. —北京:人民军医出版社,
2006. 10

(推进公众营养改善行动丛书)

ISBN 7-5091-0505-6

I. 个... II. 孙... 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 077041 号

策划编辑:刘云华 文字编辑:郁 静 责任审读:余满松

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:18 字数:194 千字

版、印次:2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~8000

定价:29.80 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

为《推进公众营养改善行动》题

科学饮食 防疾病
合理营养 促健康

韩启德 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 二〇〇六年九月

(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

营养是个性的关爱。每个人都有不同的营养需求，不同的生活内容也需要不同的营养调理。本书指导读者怎样根据不同的人员和生活内容的变化等诸多不同情况，科学制定个性化营养方案，科学制作个性化营养美食，用营养改善健康。

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。

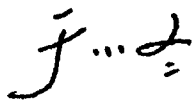
目前，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的同时，也被“文明病”即生活方式病所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。据卫生部统计，脑血管病近十几年间有明显上升的趋势，每年新发生的脑血管病 200 万，其中 3/4 留有不同程度的残疾，每年死于脑卒中者 150 万左右；冠心病患者死亡率最近 8 年在城市中升高了 53.4%，这两种病症造成的经济损失接近 1 000 亿人民币。当然，疾病造成的后果绝不仅仅是经济损失，它带给患者和家人的痛苦是无法用金钱来衡量的。

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可操作性。

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

人类的生存、健康与食物的营养水平有着密切的关系。在社会的发展历程中，吃是一个永恒的话题。当我们用现代的眼光看我们“吃的一生”时，不能不说，我们还谈不上科学地“吃”。为了您的家庭达到合理营养、平衡膳食，我们编写了本书。在编写过程中，我们根据不同年龄时期、不同职业人群对营养的需求不同的特点，在遵循营养与基本原理的基础上，对饮食营养给予科学安排的指导。

由于人们生活水平的不断提高，人们的营养观念也在进步，尤其个性化营养知识和个性化营养食谱越来越被人们关注。在撰写过程中，我们对传统饮食误区进行重点阐述和分析，旨在提醒大家，可能生活了一辈子的习惯还是错误的；可能我们先人留下来的传统经验，还有不科学的。营养科学知识的普及有利于提高全民的饮食文化修养、生活质量及健康水平。在书中所提供的不同职业人群的营养食谱，体现了编者对他们的最大关怀，希望个性化的营养使他们健康工作，幸福生活。

在我们撰写过程中，体会到营养科学的研究还应该更深入、

更细致，也还有很大的研究空间，还有很多创新工作需要我们去开拓和完成。我们也期待您的参与，使其更上一层楼；同时我们也期待有更新的观念、更新的食谱、更新的传播载体，让更多的人、更多的家庭受益，营养一生，幸福一生。

编 者

2006 年 7 月

目 录

第 1 章 吃好每日三餐 铸就健康盾牌

- 一、三餐不仅是照顾饥饱 更是健康的根本 / 3
- 二、饮食多样化 平衡是关键 / 3
- 三、合理的饮食结构是家庭健康的保证 / 5
 - 1. 单调的饮食不利于健康 / 5
 - 2. 保持多品种、多成分的膳食 / 6
 - 3. 家庭合理饮食及科学安排 / 8

第 2 章 食谱制定有原则 营养配餐讲科学

- 一、家庭食谱的制定原则 / 15
- 二、食谱的评价方法 / 15
- 三、“食品交换份”的应用 / 18
 - 1. 食品交换份的概念 / 19
 - 2. 食品交换份的饮食分配 / 19
 - 3. 使用食品交换份的优点 / 20
 - 4. 食品交换份的使用方法 / 20

第3章 新婚夫妻营养食谱 身心健康和谐幸福

一、新婚夫妻营养保健 / 31

1. 新婚夫妻饮食营养原则 / 31
2. 新婚夫妇饮食调养建议 / 31

二、旅行结婚时的营养保健食谱 / 32

1. 营养保健原则 / 32
2. 营养食谱 / 32

三、蜜月期的营养保健 / 34

1. 补充蛋白质 / 35
2. 补充维生素 / 35
3. 补充无机盐和微量元素 / 35
4. 多吃补肾的食物 / 35
5. 多吃补气的食物 / 36
6. 新婚话荔枝 / 36

四、性生活前后的营养保健 / 36

1. 饮食原则 / 37
2. 女性性生活不适的营养保健 / 38
3. 男性性生活不适的营养保健 / 39
4. 改善男子性功能的食品 / 39
5. 有益性生活的营养食谱 / 40

五、避孕女性的营养保健 / 41

1. 带节育器妇女的营养保健 / 41
2. 服避孕药妇女的营养保健 / 42
3. 避孕女性的营养食谱 / 43

六、受孕前的营养保健 / 44

1. 孕前的饮食营养保健 / 44

2. 孕前饮食注意事项 / 46

3. 孕前妇女营养食谱 / 49

第4章 孕期采用营养食谱 保证母子孕育健康

一、孕期的营养需求 / 53

1. 为什么要补充蛋白质？补多少？ / 53

2. 为什么要多吃含糖食物？吃多少？ / 54

3. 为什么要保证脂肪供给？多少为好？ / 55

4. 补维生素类食品要有重点 / 55

5. 补充无机盐要有针对性 / 57

6. 膳食纤维素不可少 / 58

二、孕早期的合理营养 / 58

1. 饮食营养的原则 / 58

2. 饮食安排有特点 / 59

三、孕中期的合理营养 / 61

1. 营养原则 / 62

2. 饮食安排 / 63

3. 营养食谱举例 / 64

四、孕晚期的合理营养 / 65

1. 孕晚期的营养原则 / 65

2. 饮食安排 / 66

3. 因时择食 / 66

4. 饮食营养禁忌 / 67

第5章 哺乳期的营养食谱 妈妈恢复宝宝健康

一、哺乳期的营养需要 / 75

1. 哺乳期不可随意减重、减肥 / 76
2. 哺乳期每日增加 20 克蛋白质 / 77
3. 脂肪供应要适宜, 少了不行, 多了不好 / 77
4. 碳水化合物、维生素、矿物质、水要保证充足 / 77

二、哺乳期的膳食安排 / 79

三、哺乳期应避免的食物及药物 / 81

四、饮食误区和禁忌 / 82

第 6 章 婴幼儿期的食谱 不输在起跑线上

一、孩子生长期的划分 / 87

1. 新生儿期 / 88
2. 婴儿期 / 88
3. 幼儿期 / 88

二、1~4 个月婴儿的喂养 / 89

1. 母乳喂养 / 89
2. 人工喂养 / 90
3. 混合喂养 / 92
4. 辅食的添加 / 92

三、4~6 个月婴儿的喂养 / 93

1. 婴儿辅助食品 / 94
2. 添加辅食原则 / 95
3. 添加的辅助食品 / 96
4. 营养食谱 / 97

四、7~9 个月婴儿的喂养 / 108

1. 应该添加的辅助食品 / 108
2. 每日膳食安排 / 109

- 3. 营养食谱 / 109
- 五、10~12个月婴儿的喂养 / 114
 - 1. 应该添加的辅助食品 / 114
 - 2. 断奶后的每日膳食安排 / 115
 - 3. 营养食谱 / 115
- 六、1~3岁幼儿的喂养 / 120
 - 1. 幼儿期的营养需求 / 120
 - 2. 幼儿期的饮食调理 / 121
 - 3. 饮食营养调理原则 / 122
 - 4. 幼儿膳食调配 / 123
 - 5. 幼儿期一日食谱安排 / 125
 - 6. 营养食谱 / 126

第7章 儿童期的营养食谱 享受健康幸福童年

- 一、4~6岁儿童 / 151
 - 1. 4~6岁儿童的营养需求特点 / 151
 - 2. 营养食谱举例 / 152
- 二、7~12岁儿童 / 152
 - 1. 7~12岁儿童的营养要求 / 152
 - 2. 7~12岁儿童营养建议摄取量 / 153
 - 3. 7~12岁儿童的饮食安排 / 153
 - 4. 营养食谱举例 / 157
 - 5. 儿童饮食营养的禁忌 / 159
 - 6. 小学生营养过剩的危害 / 160
 - 7. 零食的选择 / 162

第8章 青春期的营养保健 男孩健壮女孩漂亮

- 一、青春期的营养需求 / 167
 - 1. 青春期女孩的生理特点与营养 / 167
 - 2. 青春期男孩的生理特点与营养 / 169
- 二、青春期膳食安排 / 170
 - 1. 适宜饮食的基本原则 / 171
- 三、考试期间的膳食 / 172
 - 1. 饮食原则 / 172
 - 2. 考试期间的建议营养食谱 / 175

第9章 青年期的营养食谱 精力旺盛全力工作

- 一、青年期的营养要求 / 181
- 二、青年期的合理饮食 / 181
 - 1. 青年期的饮食原则 / 181
 - 2. 青年期的日常饮食安排 / 182
 - 3. 男士营养新概念 / 183

第10章 中年期的营养食谱 保持旺盛充沛体力

- 一、中年期的生理特点 / 187
- 二、中年期的营养需要 / 188
- 三、中年期的合理膳食 / 189
 - 1. 饮食原则 / 189
 - 2. 膳食搭配 / 191
 - 3. 更年期妇女的饮食 / 193
- 四、中年期的进补 / 193

1. 最佳养心食物 / 194
2. 最佳健脑食物 / 194
3. 最佳水果 / 195
4. 最佳蔬菜 / 195
5. 最佳汤食 / 195

第11章 老年期的营养食谱 绘制夕阳健康美景

一、老年人的生理特点 / 199

二、老年期的营养需求 / 199

1. 能量供应随年龄而减低 / 199
2. 蛋白质供应不低于成年人 / 200
3. 碳水化合物供应以果糖为好 / 200
4. 脂肪供应适量为佳 / 200
5. 微量元素要供应充足 / 201
6. 维生素供应不容忽视 / 201
7. 水分供应要科学 / 201

三、老年期的合理膳食 / 203

1. 饮食原则 / 203
2. 老年期的饮食结构 / 204
3. 晚餐与疾病 / 205
4. 预防衰老的营养食品 / 207
5. 老年人慎吃的五类食品 / 210

四、老年人的疾病营养 / 211

1. 骨质疏松症 / 211
2. 老年痴呆症 / 215
3. 便秘 / 217