

梁 萍◎主编



健康家庭 营养学堂

JIANKANG JIATING
Yingyang Xuetang

中国最新膳食指南

- 食物多样，谷类为主
- 多吃蔬菜，水果和薯类
- 常吃奶类，豆类或其制品
- 吃清淡少盐的膳食
- 食量与体力活动要平衡
- 吃清洁卫生，不变质的食物



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

梁 萍 ● 主编



健康家庭 营养学堂

JIANKANG JIATING
Yingyang Xuetaang



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:付德华

封面设计:杨 群

版式设计:张 萍

图书在版编目(CIP)数据

健康家庭营养学堂/梁萍主编. - 北京:中华工商联合出版社,
2004

ISBN 7-80193-069-X

I. 健… II. 梁… III. 营养学 - 普及读物 IV. R151 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006987 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张:12.25 250 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数:1 - 8000 册

ISBN 7-80193-069-X/Z·27

定 价:20.00 元



目 录

一、人体所需的七种基本营养素

1. 糖——人体热能的主要来源 (1)
2. 脂肪——人体必需的营养成分 (4)
3. 蛋白质——生命的物质基础 (7)
4. 矿物质——维持生命健康的重要物质 (13)
5. 维生素——生命活动的忠实助手 (23)
6. 微量元素——生命的卫士 (31)
7. 膳食纤维——人类“第七大营养素” (39)

二、营养物质是怎样被人体吸收的

1. 功效卓著的人体消化系统 (45)
2. 食物在口腔内的消化 (45)
3. 食物在胃内的消化 (46)
4. 食物在肠内的消化 (46)

三、怎样计算食物中的营养成分

1. 健康人每日所需三大营养素的计算 (49)
2. 食谱中食物营养成分的计算 (51)
3. 一日食谱的营养成分计算 (55)





四、目前中国人的饮食营养误区

膳食结构“西化”，“文明病”登陆中国 (58)

五、中国营养学会颁布的最新膳食指南

1. 食物多样,谷类为主 (59)
2. 多吃蔬菜、水果和薯类 (60)
3. 常吃奶类、豆类或其制品 (60)
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油 (61)
5. 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重 (61)
6. 吃清淡少盐的膳食 (61)
7. 如饮酒应适量 (62)
8. 吃清洁卫生、不变质的食物 (62)

六、欧美发达国家膳食指南

1. 美国的《膳食指南》 (63)
2. 《英国饮食指南》 (64)
3. 法国的《饮食新建议》 (64)
4. 日本的《健康饮食生活方针》 (64)

七、合理饮食的八个平衡要点

1. 主食与副食的平衡 (66)
2. 食物杂与精的平衡 (66)
3. 菜肴荤与素的平衡 (67)
4. 膳食冷与热的平衡 (67)
5. 就餐时间——饥与饱的平衡 (67)





- 6. 就餐前后动与静的平衡 (68)
- 7. 就餐速度快与慢的平衡 (68)
- 8. 就餐时心情喜与怒的平衡 (69)

八、吃什么烹调油好

- 1. 日常饮食中的食用油种类 (71)
- 2. 膳食中动物油和植物油要有一定比例 (73)
- 3. 如何科学食用植物油? (73)
- 4. 吃素好还是吃荤好 (74)
- 5. 控制油炸食品 (75)
- 6. 烹调时油温不宜过高 (76)
- 7. 让现代人谈虎色变的胆固醇 (77)
- 8. 常用食物的胆固醇含量 (78)

九、提倡清淡少盐饮食

- 1. 生命离不开盐 (80)
- 2. 食盐过多可致高血压 (81)
- 3. 食盐的合理摄入量 (82)

十、精制糖宜少吃

- 1. 糖吃多了损伤脾胃 (85)
- 2. 糖与儿童肥胖的关系 (86)
- 3. 糖与牙齿健康的关系 (86)
- 4. 糖与精神行为的关系 (86)
- 5. 不宜空腹食糖 (87)
- 6. 无糖、低糖食品就是糖尿病食品吗? (87)





- 7. 具有民族特色的食物——红糖 (88)
- 8. 用蜂蜜代替精制糖 (89)

十一、怎样吃味精

- 1. “味精”的历史 (90)
- 2. 味精是安全的调味品 (91)
- 3. 味精经高温会产生致癌物质吗? (91)

十二、强身健体的牛奶及乳制品

- 1. 牛奶的营养 (92)
- 2. 一杯牛奶的营养 (93)
- 3. 喝牛奶应注意什么 (93)
- 4. 散装鲜牛奶质量不可靠 (95)
- 5. 睡前喝牛奶的益处 (96)
- 6. 有些人不能享用牛奶怎么办? (96)
- 7. 酸奶的优点 (98)
- 8. 喝酸奶须知 (99)
- 9. 如何煮牛奶 (100)
- 10. 不用牛奶冲鸡蛋 (100)
- 11. 不提倡牛奶与豆浆同煮 (101)
- 12. 饮用牛奶后不要马上吃水果 (101)
- 13. 关于奶油 (102)
- 14. 含乳饮料的营养价值不如纯牛奶高 (102)
- 15. 乳酸菌饮料的营养价值高于乳酸饮料 (103)
- 16. 甜炼乳与鲜奶营养成分有区别 (104)
- 17. 羊奶的营养特点 (104)





十三、大豆及其制品——优质蛋白质的仓库

1. 大豆及其制品的营养特点 (106)
2. 大豆及其制品的食疗功效 (107)
3. 食用整粒大豆的营养价值不如大豆制品高 (112)
4. 大豆发酵制品更有营养价值 (112)
5. 五花八门的豆腐 (113)
6. 多吃豆腐渣营养好 (114)
7. 喝豆浆须知 (116)
8. 胃肠道疾病患者应少食大豆及其制品 (118)
9. 多吃豆制品容易引起碘的缺乏 (118)
10. 婴儿不宜喝大量豆奶 (118)

十四、喝水很重要

1. 每人一天需喝 7~8 杯水 (120)
2. 健康饮用水的质量标准 (121)
3. 怎样鉴别水质 (122)
4. 最好的饮用水——新鲜白开水 (123)
5. 饮用开水煮沸 3 分钟较好 (124)
6. 切勿饮用清晨“第一水” (125)
7. 四种不宜饮用的水 (125)
8. 选饮净化生水 (126)
9. 选饮适量的矿泉水 (128)
10. 缺水 and 过饮都致病 (129)
11. 饮水要点 (129)
12. 儿童饮料首选白开水 (130)





13. 警惕儿童的“果汁饮料综合征” (131)

十五、茶是“万病之药”

1. 茶的保健作用 (134)
2. 茶的医疗作用 (135)

十六、品尝咖啡、巧克力要适量

1. 咖啡有提神醒脑作用 (137)
2. 喝咖啡可以成瘾 (137)
3. 咖啡因有哪些潜在的危害 (138)
4. 新释巧克力 (139)

十七、饮酒必须适量

1. 酒有保健功能吗? (141)
2. “喝酒不吃菜”——危害健康的坏习惯 (144)
3. 喝酒的不是嘴而是肝 (145)
4. 饮酒有没有安全量? (147)
5. 饮啤酒也要适量 (148)
6. 劝君改饮葡萄酒 (150)
7. 说说黄酒 (151)
8. 饮酒者保健的四要点 (152)
9. 药酒保健须知 (153)

十八、谷类食物的营养要点

1. 补脾养胃食大米 (155)
2. 精米的营养价值大大降低 (156)





3. 香稻米的香味与营养价值成正比	(158)
4. 有陈米味的大米营养价值降低了多少	(158)
5. 黑米、紫米比白米营养价值高	(159)
6. 小米可作滋补品	(160)
7. 小麦的营养	(161)
8. 大麦的营养	(162)
9. 高粱的营养	(163)
10. 玉米——抗癌防衰的佳品	(164)
11. 荞麦具有多种保健功能	(165)
12. 莜麦(燕麦)——营养最全面的谷物	(166)
13. 红小豆的营养	(167)
14. 蚕豆的营养	(168)
15. 豇豆的营养	(170)
16. 绿豆的营养	(171)
17. 红薯是营养素最平衡的食品	(172)
18. 山药——温和的滋补品	(174)
19. 薏米——缓和的滋补抗癌珍品	(175)
20. 莲子——养心安神益肾	(177)
21. 菱角——益气养人抗癌	(177)
22. 日益被人们刮目相看的——南瓜	(178)
23. 芝麻——老牌的滋补佳品	(180)
24. 长生不老果——花生	(181)
25. “阳光美食”——葵花子	(183)

十九、各类蔬菜的营养特点

1. 豆芽菜——人类最早利用无土栽培技术生产的





蔬菜	(185)
2. 其他芽菜类食品	(186)
3. 中国蔬菜之王——白菜	(187)
4. 蔬菜中的“人参”——胡萝卜	(187)
5. “清水马蹄”——荸荠	(189)
6. 无国界的蔬菜——辣椒	(189)
7. 冬笋:素食第一品	(191)
8. 西红柿——蔬菜中的水果	(192)
9. 茄子的营养及药用价值	(193)
10. 韭菜——“起阳草”	(194)
11. 有“药芹”之称的芹菜	(194)
12. 药食俱佳话黄瓜	(195)
13. 医用价值高的苦瓜	(195)
14. 红嘴绿鹦哥——菠菜	(196)
15. 油菜的营养	(197)
16. 芫荽(香菜)的营养	(197)
17. 暖“元阳”的茴香	(197)
18. 大葱的营养	(198)
19. 生姜	(198)
20. 大蒜——植物抗生素	(199)
21. 迷你佳蔬——芦笋	(200)
22. 素中之荤——黑木耳	(201)
23. 海洋中的“长寿菜”——海藻等海菜	(202)
24. 蔬菜该生食还是熟食?	(203)





二十、各类水果的营养特点

1. 梨	(205)
2. 桃	(206)
3. 苹果	(207)
4. 橘子	(208)
5. 杏子	(210)
6. 李子	(211)
7. 柿子	(211)
8. 山楂	(212)
9. 大枣	(214)
10. 枇杷	(215)
11. 柚子	(215)
12. 柑	(217)
13. 荔枝	(218)
14. 柠檬	(219)
15. 香蕉	(219)
16. 杨梅	(220)
17. 石榴	(221)
18. 桑椹	(222)
19. 椰子浆	(223)
20. 樱桃	(223)
21. 菠萝	(224)
22. 龙眼肉	(225)
23. 橙子	(226)
24. 葡萄	(226)





25. 草莓	(227)
26. 无花果	(227)
27. 猕猴桃	(228)
28. 芒果	(229)
29. 橄榄	(230)
30. 甘蔗	(230)
31. 木瓜	(231)
32. 乌梅	(231)
33. 西瓜	(232)
34. 甜瓜	(233)
35. 槟榔	(234)
36. 栗子	(234)
37. 胡桃	(234)
38. 白果	(235)
39. 榛子	(236)

二十一、各种肉类的营养特点

1. 牛肉	(237)
2. 狗肉	(238)
3. 羊肉	(238)
4. 猪肉	(239)
5. 猪血	(240)
6. 猪肝	(241)
7. 猪心	(241)
8. 鸡肉	(242)
9. 鸡蛋	(242)





10. 乌骨鸡	(245)
11. 鸭肉	(245)
12. 鸭蛋	(246)
13. 鹅肉	(246)
14. 兔肉	(247)
15. 麻雀	(247)
16. 鸽肉	(248)
17. 鹌鹑	(249)
18. 蛇肉	(249)
19. 海参	(249)
20. 鳖	(250)
21. 螃蟹	(251)
22. 虾	(252)
23. 蛤蜊	(252)
24. 田螺	(253)
25. 蚌肉	(253)
26. 泥鳅	(254)
27. 牡蛎肉	(254)
28. 鳗鲡	(255)
29. 乌鱼	(256)
30. 鲫鱼	(257)
31. 带鱼	(257)
32. 青鱼	(258)
33. 白鱼	(258)
34. 银鱼	(258)
35. 鲤鱼	(259)





36. 鳝鱼	(259)
--------------	-------

二十二、烹饪中的营养学

1. 各种烹调方法对营养素的影响	(261)
2. 淘米次数不宜过多	(264)
3. 做大米食品不宜用碱	(264)
4. 做玉米食品应添加少量碱	(265)
5. 焖饭比捞饭营养好	(265)
6. 蒸馒头用酵母发面好	(266)
7. 发酵面食可提高谷类中矿物质的吸收	(267)
8. 馒头比面包营养价值高一些	(268)
9. 养成常吃带馅面食的好习惯	(269)
10. 民间腊八粥是营养比较全面的食品	(270)
11. “原汤化原食”的营养学道理	(271)
12. 先洗后切的蔬菜营养损失少	(271)
13. 焯水可溶解蔬菜中的大量草酸	(272)
14. 怎样防止蔬菜在焯水时营养素流失	(273)
15. 做菜馅时菜汁不可丢失	(274)
16. 用水浸泡猪肉会失去营养	(274)
17. 旺火速炒是绿叶类蔬菜最佳的烹调方法	(275)
18. 烧是根茎类蔬菜最佳的烹调方法	(275)
19. 炒蔬菜前必须把蔬菜表面的水控干	(277)
20. 旺火速炒蔬菜不要过早加盐	(277)
21. 用油炒过的胡萝卜营养价值高	(277)
22. 多吃剩蔬菜不好	(278)
23. 菜肴挂糊烹制营养价值高	(279)





24. 烹调菜肴时加入适量的食醋好处多	(279)
25. 做清蒸鱼时宜先焯水	(280)
26. 蒸是螃蟹最佳的烹调方法	(280)
27. 煮鱼时要沸水下锅	(281)
28. 带皮土豆、山药宜蒸不宜煮	(281)
29. 合炒蔬菜可以营养互补	(282)
30. 鲜鱼炖豆腐营养价值高	(282)
31. 土豆炖牛肉是营养丰富的风味菜	(283)
32. 海带炖肉于健康有利	(284)
33. 洋葱与动物性食物搭配食疗效用大	(284)
34. 青菜炒肉可使钙与铁的吸收量增大	(285)
35. 菠菜炖豆腐对身体利大于弊	(285)
36. 吃火锅时一定要将食物煮熟	(286)
37. 多食皮蛋、爆米花易得铅中毒	(286)
38. 常食油条会中毒	(287)
39. 多食腌菜会中毒	(288)
40. 经常食用沙锅菜会中毒	(289)
41. 吃羊肉串一定要细嚼慢咽	(290)
42. 制凉拌菜一定要注意卫生	(290)
43. 腌肉不宜油煎和油炸	(292)
44. 乌贼鱼、黄鱼不宜与咸菜一起烧	(292)
45. 炒猪肝过于鲜嫩不卫生	(293)
46. 食用爆炒不熟的鳝鱼会中毒	(293)
47. 黄瓜与西红柿凉拌会降低其营养价值	(294)





二十三、饮食卫生与营养

1. 关于绿色食品 (295)
2. 面对食品污染的几个自我保护法 (297)
3. 怎样清洗蔬菜水果中有害微生物及农药残留 (298)
4. 容易引起中毒的几种食物 (299)
5. 食品的储存保鲜与营养 (307)
6. 哪些塑料制品不能盛放和包装食物 (318)
7. 可乐瓶盛装食油和酒类的时间 (319)
8. 忌用铝制品盛饭菜和烧煮食物 (319)
9. 不锈钢炊具的利弊 (320)
10. 搪瓷炊具的利弊 (320)
11. 铁锅的利弊 (321)
12. 谨用油漆筷子 (321)
13. 用彩瓷餐具须知 (321)

二十四、老年与营养

1. 我国已步入老龄化社会 (323)
2. 老年人饮食的几个问题 (323)
3. 老年人的身体特点 (325)
4. 重视老年人蛋白质的供给 (327)
5. 选择质量高的脂肪 (327)
6. 慎选糖(碳水化合物) (328)
7. 膳食纤维有益于老年人 (328)
8. 重视维生素的供给 (329)
9. 老年人不能缺少矿物质 (330)

