



50岁

50岁不衰老

40岁

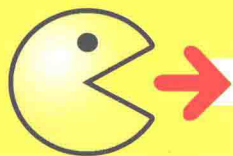


40岁不疲劳



30岁

30岁懂营养



中国上班族 膳食营养指导

中国营养学会 达能营养中心

中国营养学会 继《中国居民膳食营养指南》之后

为上班族**量身定制**的营养书

向你推荐**健康的一日三餐**饮食

权威营养专家为你揭秘**食品营养**的真相

中国妇女出版社

30岁懂营养，40岁不疲劳，50岁不衰老

中国上班族 膳食营养指导

中国营养学会

编著

达能营养中心

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国上班族膳食营养指导 / 中国营养学会, 达能营养中心编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5127-0957-7

I. ①中… II. ①中… ②达… III. ①膳食营养—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第252955号

中国上班族膳食营养指导

作 者: 中国营养学会 达能营养中心 编著

策划编辑: 王晓晨

责任编辑: 王晓晨

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17

字 数: 239 千字

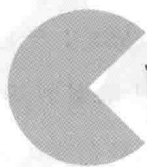
版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN978-7-5127-0957-7

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

上班族工作紧张、压力大，饮食不规律，不是饥一顿饱一顿，就是天天和快餐做伴，而且经常被谬误连篇的所谓时尚饮食观念包围。结果不是营养过剩，就是营养不良，年纪轻轻慢性病一大堆。

没有一种食物能够满足人体所需的全部营养，上班族只有根据各种食物的特征和实际的生活状况，合理调配，使从膳食中吃到的营养与人体所需的营养达到平衡状态，才会有一个健康的体魄。

2007 年，卫生部根据我国居民的膳食结构特点制定了《中国居民膳食指南》，其中还特别以“膳食宝塔”这种通俗易懂的形式，提出了中国人每天在饮食营养方面较为理想的膳食模式。“膳食宝塔”共分为五层，塔基为谷类、薯类及杂豆：250 克～400 克，水 1200 毫升。第四层为蔬菜类：300 克～500 克，水果类：200 克～400 克。第三层为畜禽肉类：50 克～75 克，鱼虾类 50 克～100 克，蛋类：25 克～50 克。第二层为奶类及奶制品：300 克，大豆类及坚果：30 克～50 克。塔尖为油：25 克～30 克，盐 6 克。

虽然有了标准，可实际上要执行起来还真有些心有余而力不足的感觉。现实生活中，多数上班族没有太多的时间研究每天如何调配食物。其实，上班族无须每天都要按照宝塔的建议安排膳食，只要在一个时期内，如一周内，总的膳食量保持充足、饮食结构达到标准，即可保证膳食平衡和身体健康。

为了让上班族能够拥有更充沛的精力迎接生活的挑战，中国营养学会、达能营养中心联手为中国上班族量身定制《中国上班族膳食营养指导》一书。此

书是《中国居民膳食指南》(2007)的延伸,是一本针对上班族普遍营养知识缺乏、饮食习惯不健康的情况,从上班族饮食现状、上班族膳食指导、一日三餐科学进食、营养工作餐、职业健康好习惯、日常零食、特殊人群营养指导、运动营养、食品安全等方面入手,向我国上班族普及既权威科学又有实用价值的营养指导书籍。该书经中国营养学会及达能营养中心专家反复讨论,由真正工作在营养研究第一线的杨晓光、杨月欣、王竹、常翠青、何梅、张坚、杨丽琛、张国雄等多名顶级营养学家几易其稿编写而成。

掌握营养学知识,会让你不自觉地调整饮食,让你的身体更健康!如果你在30岁时就懂得重视营养,那么,“40岁不疲劳、50岁不衰老”就不是一句空话,将使你在职场充满青春活力。

谨以此书献给工作繁忙的上班族。

目 录

第一章 盘点中国上班族饮食现状

牙缝中挤出了时间，却挤走了营养 / 2

招待应酬成了上班族的工作需要 / 5

把保健补品当饭吃 / 8

应对职场戒律：限制体重，不吃不喝塑身材 / 11

职场风光，不能用健康来换 / 15

要想身体健康，营养必须合理 / 18

第二章 中国上班族膳食营养指导

人生是丰富的，我们的饮食也该丰富 / 22

人类必需的营养素 / 22

每天吃几十种食物并不难 / 23

膳食中需要平衡的是什么 / 24

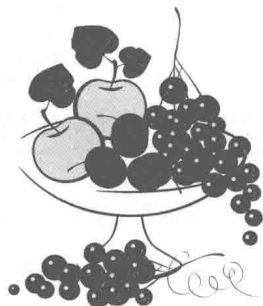
一日三餐平衡膳食，量的多少是关键 / 26

如何计算人体能量需求量 / 26

如何计算每餐能量需求量 / 29

三餐最佳进食时间 / 34

教你确定主、副食品种和数量 / 34



以谷类食物为基础是平衡膳食的保证 / 38

自古中国就是种粮大国 / 38

谷类食物富含多种营养有益健康 / 39

谷类食物吃得少，对于慢性病的预防不利 / 41

新鲜蔬果和薯类在平衡膳食中的地位稳中有升 / 43

多食蔬果最能对抗职场中的电磁辐射 / 43

不必求新、求鲜，应季蔬菜最有营养 / 45

掌握一天该吃多少蔬果 / 46

平衡膳食，奶类、豆类食品功不可没 / 48

牛奶堪称“完全营养食品” / 48

酸奶的功效，青出于蓝胜于蓝 / 49

豆汁、豆浆、豆奶等饮品要常喝 / 50

适量肉类食品必不可少 / 54

长期食素并非好事 / 54

肉类营养价值高 / 55

肉食的抗衰老功效 / 57

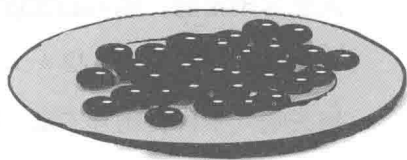
选好调料，调出好味道 / 59

家庭常用调味品种类 / 59

各种调味品在饮食中的作用 / 60

葱、姜、蒜放得对，食物更美味 / 63

分清主次，调味品不能反客为主 / 64



第三章 掌控家庭厨房，一日三餐好营养

家庭厨房美味更温馨 / 68

推掉饭局，幸福就是回家吃饭 / 68

营造温馨、浪漫、甜蜜的家庭后厨 / 69

营养早餐搭配着吃 / 71

省掉早餐，多了午餐 / 71

快乐早餐计划 / 72

早餐搭配举例 / 72

快捷午餐不能天天来 / 75

忙碌的人群，忙碌的午餐 / 75

丰富午餐计划 / 76

午餐搭配举例 / 76

晚餐营养要精致，不要精细 / 79

晚餐过于丰富，身体承受不了 / 79

健康晚餐计划 / 81

晚餐食物选择和搭配举例 / 81

晚餐的搭配原则 / 82

周末的休闲时光绝不可放纵 / 84

周末的颠倒人生 / 84

合理生活，健康周末 / 85

学会正确储藏食物，营养不流失 / 86

冰箱保鲜但不一定保险 / 86

怎样合理储藏食物 / 87

冬天储菜，买得便宜吃得贵，营养还得降一半 / 88

厨房食材选择要顺应四季气候 / 89

控油控盐是对好厨师的考验 / 91

科学食用烹调油 / 91

脂肪是必需摄入的营养素 / 92

控制每天烹调油的摄入量 / 93

远离反式脂肪酸 / 94



合理选择盐 / 95

巧妙利用酱和酱油达到限盐效果 / 95

当心调味品会增加钠的摄入量 / 96

厨房卫生的隐患 / 97

设个碗碟架 / 97

筷筒和刀架要透气 / 98

最好把厨具挂起来 / 98

第四章 营养工作餐，周一到周五，精力都充足

一日三餐不能漏，精力直通车 / 100

营养到位，工作有劲 / 100

三餐对大脑的影响 / 101

一日三餐、定时定量、不漏餐 / 102

脑力劳动者的黄金食谱 / 103

脑力消耗过大时这样吃最好 / 103

脑力劳动者应选择哪些食物 / 104

营养健康食谱 / 105

久对电脑的上班族营养与美食 / 108

电脑有辐射，营养要跟上 / 108

营养健康食谱 / 110

过度用眼就要吃养眼的食物 / 113

眼睛喜欢“吃”什么 / 113

营养健康食谱 / 118

明亮眼睛的茶饮 / 120



久坐办公桌前的上班族营养食谱 / 122

久坐易疲劳 / 122

久坐人群的营养须知 / 123

营养健康食谱 / 124

熬夜人群的营养配膳 / 127

熬夜伤身使免疫力下降 / 127

熬夜后的补救行动 / 128

熬夜人群的营养需求 / 129

营养健康食谱 / 130

压力大，身体亚健康，你需要一些抗疲劳食物 / 133

精神压力过大，食物帮你解压 / 133

过劳族饮食原则 / 134

营养健康食谱 / 136

整日待在办公室不见阳光，警惕骨质疏松 / 139

骨质疏松静悄悄，饮食运动不可少 / 139

女性比男性更易骨质疏松 / 140

预防骨质疏松要趁早 / 141

如何从食物中获取维生素D / 142

营养健康食谱 / 144



第五章 毁掉健康身体的细节

没有健康体重就没有健康身体 / 148

与职业有关的肥胖因素 / 148

健康体重的计算方法 / 149

腰臀比值大预示慢性病风险高 / 151



不正确的减肥方式只会越减越肥 / 152

运动减肥塑造不易胖体质，节食减肥让你更易胖 / 152

破解身体消耗能量的秘密 / 153

控制饮食+运动=正确的减肥方法 / 155

运动减肥的基本知识 / 156

运动带给身体的正能量 / 158

运动减肥的方法 / 158

在外就餐会点菜，营养可以更全面 / 160

主食一定不能忽略 / 160

每吃一份肉就要配两份以上的菜 / 161

好习惯，在外就餐一样控制盐 / 161

餐桌上的点菜秘籍 / 162

会点菜，更要会吃菜 / 165



酒是双刃剑不宜饮用过量 / 167

人体最佳饮酒量 / 167

就餐如何选对酒 / 168

正确喝酒的技巧 / 168

立刻戒烟，吞云吐雾只能伤身不能提神 / 170

烟瘾是这样形成的 / 170

为什么吸烟等于慢性自杀 / 170

如何才能彻底戒烟 / 171

及时为身体补充水 / 172

最好的水是白开水 / 172

不要等口渴了再喝 / 173

一次性大量饮水也会中毒 / 174

第六章 零食好吃，更要吃好

饼 干 / 176

工作中饥饿来袭，小饼干也有大用处 / 176

几种常见类型饼干的优劣分析 / 177

坚 果 / 178

适量坚果，有益健康 / 178

常食坚果的营养特色 / 178

方便食品 / 186

方便食品虽方便，营养有欠缺 / 186

少吃会搭配，方便更美味 / 187

饮 料 / 188

常饮碳酸饮料，影响骨骼健康 / 188

喝下一瓶甜饮料等于吃一碗米饭 / 189

关注饮料的配料表和营养成分表 / 189

运动型饮料缓解不了上班族的累 / 190

“低糖”或“无糖”饮料也不能多喝 / 191

咖啡虽提神，饮茶更有益 / 193

每天究竟几杯咖啡有益身心 / 193

咖啡喝过量当心患上骨质疏松症 / 194

适当饮茶比咖啡更有益 / 195



第七章 当身体遇上特殊情况，营养也得搞点特殊

怀孕期 / 198

孕期分阶段营养供给重点 / 198

营养不良对胎儿的影响 / 200

孕期体重增长多少才合理 / 200

哺乳期 / 202

母乳是婴儿最好的食物 / 202

哺乳期营养重点 / 203

高血压 / 204

职场压力让你的血压升高 / 204

学会放松 / 205

高血压患者的膳食要点 / 206

适宜高血压患者的食物 / 207

高脂血 / 209

高脂血，就在你身边 / 209

高脂血患者的膳食要点 / 210

降脂食物任你选 / 211

降脂茶可以更快降血脂 / 212

痛风 / 213

痛风青睐40岁以上的中年男性 / 213

食物中的嘌呤是尿酸的主要来源 / 213

痛风患者的膳食要点 / 214

控制鱼肉比控制豆制品更重要 / 215

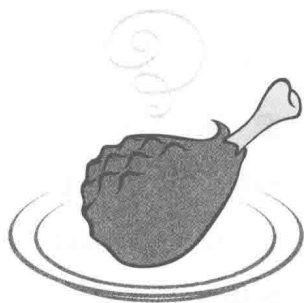
高血糖 / 217

“高血糖”恋上工作狂 / 217

“五驾马车”并驾齐驱降血糖 / 218

高血糖患者的膳食要点 / 221

5种食物，有效防治糖尿病 / 223



第八章 管住嘴，迈开腿

运动对人的重要性等同于吃饭、睡觉 / 226

把运动列入每日必做的议事日程 / 226

运动的上班族更自信 / 227

适宜的运动量与饮食 / 228

抓住锻炼的时间 / 230

上班族“化零为整”的锻炼策略 / 230

加入“周末运动员”的行列 / 231

时尚流行的“走班族” / 232

迈开腿，走路去上班 / 232

走路技巧 / 233

走路姿势 / 234

走路装备 / 235

清晨动一动，开启充满活力的一天 / 236

一日之计在于晨 / 236

醒来床上先做三件事：叩齿、梳头、揉腹 / 237

晨练不可缺水 / 237

空腹晨练有损健康 / 238

重视晨练着装 / 238

不要让自己暴露在超高浓度的PM2.5当中 / 239

办公室常做的小动作 / 240

手指运动——让头脑保持清醒 / 241

办公室“隐形体操”——没有局限的运动 / 242

办公室内的有氧运动 / 243

小动作调节工作中的紧张情绪 / 244



第九章 揭秘食品营养的真相

食物酸碱平衡吗 / 246

人体到底有没有酸、碱体质之分 / 246

酸性、碱性食物与味道无关 / 246

喝弱碱水并不能改变酸性体质 / 247

食物相克吗 / 248

食物相克的说法并不完全准确 / 248

食物的营养成分在吸收时会相互影响 / 249

不要被无稽之谈吓倒 / 249

平衡膳食就不会存在食物相克 / 250

关于食品安全 / 251

转基因食品是福是祸 / 251

绿色食品不是绿颜色的食品 / 252

懂得食品的安全级别再吃更放心 / 253

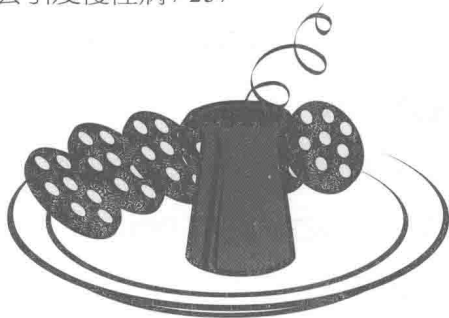
食品安全在生活细节中 / 254

牛奶致癌吗 / 256

牛奶中的IGF-1并非致癌因子 / 256

牛奶中的酪蛋白会引起乳腺癌吗 / 256

适量喝奶不会引发慢性病 / 257



第一章

盘点中国上班族饮食现状

上班族工作繁忙，没有时间吃饭，常常简单凑合地吃一顿。频繁地招待应酬，酒肉无度；盲目跟风，购买大量补品当营养品；为了追求形象，过度节食减肥等。不良的饮食行为和习惯都为身体的健康带来无尽的伤害。

有句话说得好，身体是革命的本钱。有了好身体，才能有精力好好工作；好好工作，才能获得相应的报酬，才能吃好，喝好；吃好，喝好，才能身体好。这是一个良性循环过程，我们每一个职场中人，都要努力实践好这个过程。

牙缝中挤出了时间， 却挤走了营养

对于工作繁忙的上班族来说，为了赶时间，不惜从牙缝中挤出时间。然而，却忽视了这样一种情况：挤出了时间，却挤走了营养，换来了不健康。

生活的脚步越来越快，现今全世界人们的走路速度都越来越快了，尤其在一些经济发展比较迅速的地区，一些都市人几乎是小跑着穿越大街小巷。

匆匆的步履是都市繁忙生活的一个标志，而在竞争激烈的职场中，“我很忙”成了许多职场人士的口头禅。

朋友之间问候一声，第一句就是：“忙什么呢？”

2

接听父母的电话也多半会说：“爸，我忙着呢，有空我就回家看您！”“妈，公司的事忙得我团团转，下班后还要加班，我就不回家吃饭了。”

面对着语速慢的人，聊不了几句就得说：“有事您说话，我忙着呢！”

就连打开 QQ 都要显示忙碌状态，让人不忍打扰。

忙碌成为职场人士最平常的状态，不忙的人仿佛是没有上进心的，或者是有可能沦落为职场边缘的人。

因为各种忙，上班族不惜从牙缝当中挤时间，一家挨一家的快餐店繁荣兴盛是这群人忙碌的又一个佐证。在任何一个热闹地段，都可以看到各种速食便利店。每近午餐时间，各家快餐店都是宾客如潮，步履匆匆。

在各个写字楼里，上班族一边吃着快餐，一边工作的情况更是司空见