

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长
马冠生 博士 推荐



营养学家教你
买对食物
吃 出健康

张倩 / 编著
云墨



老百姓买什么吃才好


孩子缺锌/

少维生素



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

营养学家教你
 买对食物
 吃出健康

张倩
云墨 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

营养学家教你买对食物吃出健康 / 张倩, 云墨编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5019-9102-0

I. ①营… II. ①张… ②云… III. ①饮食营养学
IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第291925号

责任编辑: 韩 墨

策划编辑: 韩 墨 童树春 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京民族印务有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13.25

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9102-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110954S1X101ZBW



序

近年来，随着经济的发展，人们的生活水平得到了极大的提高，大家也越来越关注营养和健康了。随之而来的“吃什么才能更健康？如何购买健康的食物？怎么吃才能更合理？”等便成了大家越来越关心的问题。

为了引导民众合理饮食，维护健康，我国卫生部发布了《中国居民膳食指南》（2007），同时倡导“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康生活方式。经有关部门及社会各界的共同努力传播，对推动“平衡膳食”理念，指导生活实践发挥了重要作用。

本书从实用的角度出发，告诉读者各种食物的营养特点和选择时的注意事项，并深入浅出地说明了如何根据食品标签选择食物，怎样通过合理饮食和适量运动达到促进健康的目的。并列举了大量的实例，评说大家关心的热点问题，以帮助读者对一些基础营养知识的理解。

本书作者，一位年轻的营养学专业工作者，在这里热情地把自己研读有关著作的收获和观察生活的体会介绍给大家。这种关心社会，积极工作的精神值得发扬。本书的出版对广大读者一定会有所帮助。

中国营养学会名誉理事长

2012年12月



前言

随着现代社会的发展，生活变得更加丰富多彩了，市场上的瓜果五颜六色，超市里的食品琳琅满目，食品的包装上打着五花八门的宣传语来吸引人们的眼球。民以食为天，吃是居家过日子的头等大事，到超市买“吃的”成了我们生活的必修课。

面对这么多美味的诱惑，你购买食品的时候会考虑什么因素呢？经验？口味？价格？品牌？营养？……还是遇到什么就买什么？其实这时候，你最应该考虑的因素就是营养和健康了。你可能听说过“只买对的，不买贵的”，购买食品时就变成了“只买健康的，不买昂贵的”。

中国营养学会早在2007年就推出了中国居民平衡膳食宝塔，这个宝塔分成五层，最下面是谷物，然后是蔬菜、水果，各种肉类，奶制品、豆类，还有盐和油，同时也提出了合理饮水，积极运动。大家心里应该记着这个宝塔，去超市买点我们真正需要的、对身体健康有益的食物。

当你挑选同一类商品时，面对纷繁的品牌、悬殊的价格和多样的包装，又该挑哪一个呀？挑选哪个才会既吃出营养健康，又做到物美价廉呢？这个问题看似深奥，其实食品本身就给了我们很好的答案，答案就在食品包装上的食品标签中。可是你注意看食品标签了吗？面对食品标签上密密麻麻的小字，你知道哪个最重要吗？要看懂食品标签，需要掌握一点相关的知识，我们就可以通过观察食品标签了解食品真实身份，根据标签的内容和基本的营养健康知识来挑选真正适合我们的食物。

各种美味买回家后，要怎样合理储存、烹调才能保证我们买回的食物中的营养真正吃到肚子里，这里面也有些小技巧。你不可能一顿把这些美味和营养都放到肚子里，那如何安排一日三餐呢？是不是要坚决杜绝零食？怎么通过合理的运动把吃进去的美味所带来的能量消耗掉？这些又都成为困惑我们的问题。让我们充分理解“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的精髓，偶尔享受健康的零食，通过积极的运动，保持健康的体魄和曼妙的身姿。

呵呵，看来营养学还真是一门值得好好学习一下的学问。希望你在采购和烹调食物的时候，用上我们介绍的这些知识。面对各种各样的美味，了解它们的真实身份和营养特点。祝愿您吃得美味营养，活得健康快乐！

第一篇

选对食物，从学会看食品标签开始

第一章 食品好不好，先看标得对不对 / 3

哪些内容必须标 / 5

食品名称 / 6

配料表 / 6

配料的定量 / 7

净含量和沥干物含量 / 9

生产者、经销者的名称、地址和联系方式 / 10

生产日期和保质期及贮存条件 / 10

营养标签 / 10

质量等级 / 11

辐照和转基因 / 12

其他 / 12

哪些内容可以标 / 12

批号 / 12

食用方法 / 12

致敏物质 / 13

第二章 食品标签，我们该看些什么 / 16

生产日期和贮藏说明，吃到新鲜食物的关键 / 17

营养标签，你注意了吗 / 19

营养标签，内行看门道 / 19

营养成分表——明明白白我的“心” / 20

营养声称——“富含”还是“不含”，不是想标就能标 / 27

营养成分功能声称——有什么作用，不能信口开河 / 32

配料表，你看懂了吗 / 37

不可不知的反式脂肪酸 / 37

食品添加剂，你都认识吗 / 39

第二篇

托着平衡膳食宝塔选食物

第一章 食物多样，谷类为主，粗细搭配 / 57

食物多样，营养摄入才能全面均衡 / 58

没有一种食物能提供人体所需的全部营养 / 58

没有垃圾食品，只有垃圾搭配 / 58

谷类是平衡膳食的基础 / 60

每日要吃250-400克谷类、薯类和杂豆 / 60

谷类是碳水化合物的主要来源，稻米小麦营养各具特色 / 61

杂豆、薯类是谷类的有益补充 / 63

买好粮食，选对主食，奠定健康基石 / 65

买粮粗细结合，才能吃出健康 / 65

选好主食，走出吃的误区 / 69

第二章 多吃蔬菜和水果 / 73

向蔬菜和水果要维生素C、胡萝卜素、钾和膳食纤维 / 74

- 每日要吃300-500克蔬菜和200-400克水果 / 74
- 细说蔬菜和水果中的营养素 / 76
- 买对、存对、吃对蔬菜和水果 / 91
 - 果蔬选择有讲究 / 91
 - 正确的贮藏，是保证营养不流失的关键 / 95
 - 合理加工烹调，把果蔬营养全都吃进肚子里 / 97
- 多蔬菜，多水果，多健康 / 99
 - 多吃蔬菜、水果不便秘 / 99
 - 多吃蔬菜、水果可以预防糖尿病 / 99
 - 多吃蔬菜、水果可以降低血压，预防心脑血管疾病 / 100
 - 多吃蔬菜、水果有利于减肥 / 100
 - 多吃蔬菜、水果可以预防癌症 / 101

第三章 常吃适量的禽畜肉、鱼虾和蛋类 / 103

- 动物性食物是蛋白质、脂类、脂溶性维生素、铁、锌的主要来源 / 104
 - 动物蛋白的氨基酸组成更接近人体需要 / 104
 - 动物肝脏和蛋黄富含各种脂溶性维生素 / 108
 - 动物性食物是多种矿物质的优质来源 / 111
- 选好动物性食物，要营养，不要心血管负担 / 115
 - 脂肪酸的加减法 / 116
 - 胆固醇也别一棒子打死 / 117
 - 掌握食物采买节奏，吃出营养平衡 / 119

第四章 每天吃奶类、豆类及其制品 / 121

- 奶类、豆类及其制品是蛋白质和钙的大仓库 / 122
 - 大豆及豆制品富含优质蛋白，堪称植物肉 / 123
 - 牛奶是膳食中钙的最佳来源 / 123

- 奶类、豆类及其制品可提供的其他营养素 / 128
- 选对奶类、豆类及其制品，为健康添砖加瓦 / 129
 - 买巴氏消毒奶还是超高温瞬时灭菌奶 / 129
 - 选择全脂奶还是低脂奶、脱脂奶 / 131
 - 选择鲜奶还是酸奶、奶粉或奶酪 / 131
 - 喝豆浆还是喝牛奶 / 132
 - 五花八门的豆腐到底该买哪一种 / 133
- 牛奶、大豆与健康 / 135
 - 应该多吃些奶类、豆类及其制品 / 135
 - 牛奶与豆浆怎么喝更健康 / 135
 - 喝牛奶可以预防骨质疏松 / 136
 - 喝牛奶可以促进儿童生长发育 / 136

第五章 减少烹调用油量，吃清淡少盐膳食 / 139

- 油和盐不能缺，也绝不能多 / 140
 - 烹调油提供人体所需的脂肪、维生素E / 140
 - 每天用油不超过30克 / 141
 - 人体需要钠盐 / 142
 - 每天食盐摄入不应超过6克 / 142
- 低油少盐大有文章 / 143
 - 各种烹调油该如何选择 / 143
 - 买油该关心些什么 / 144
 - 少选高盐食品 / 146

第六章 足量饮水，合理选择饮料 / 148

- 水是生命之源，每天至少饮用1200毫升 / 149
 - 人是水“做”的，水是人体一切生命活动的基础 / 149
 - 每天至少饮水1200毫升 / 150

- 喝水的纪律 / 151
- 合理选择饮料，口感兼顾健康 / 152
- 各种“果字头”饮料，到底含有多少水果 / 153
- 碳酸饮料少喝为妙 / 155
- 茶饮料基本不具备茶的保健功能 / 158
- 乳饮料不能代替牛奶，乳酸饮料不能代替酸奶 / 159
- 咖啡有益，过则为患 / 159
- 根据自身需求选择功能饮料，不要盲目跟风 / 161

第三篇

健康饮食，心中装台营养计算器

第一章 吃动平衡，保持健康体重 / 165

- 体重适中，方能保持健康 / 166
- 健康体重是多重 / 166
- 体重异常会如何 / 168
- 按需饮食，食不过量 / 169
- 每天需要多少能量 / 169
- 每天吃多少合适 / 170
- 积极进行身体活动，科学适度运动锻炼 / 171
- 消耗能量要靠“动” / 171
- 运动有益身心健康 / 172
- 掌握合适的运动量与运动强度 / 173
- 循序渐进，注意安全，贵在坚持 / 175
- 饮食、运动、体重与健康 / 176
- 胖子是一口一口吃出来的 / 176

少吃一口，多动一些，控制体重，保持健康 / 177

第二章 吃好一日三餐，外出智慧点餐 / 180

将“膳食宝塔”落实到一日三餐中 / 181

一日三餐合理分配，学会食物等量互换 / 181

早餐是一天中至关重要的一餐 / 185

午餐是一天中承上启下的一餐 / 186

晚餐是一天中最为用心的一餐 / 187

一周食谱统一调配 / 187

吃饭也有注意事项 / 188

三餐定时定量，不要暴饮暴食 / 188

就餐环境应安静、整洁 / 190

吃饭时应保持心情愉悦 / 190

零食好吃，有所选择 / 191

合理选择零食，有益身心健康 / 191

好零食，坏零食 / 193

外出就餐，点菜有智慧 / 194

在外点菜，也要想着膳食宝塔 / 194

就餐适可而止，不忘少油少盐 / 195

缺什么补什么，我的食谱我做主 / 197

富含优质蛋白质的食谱 / 197

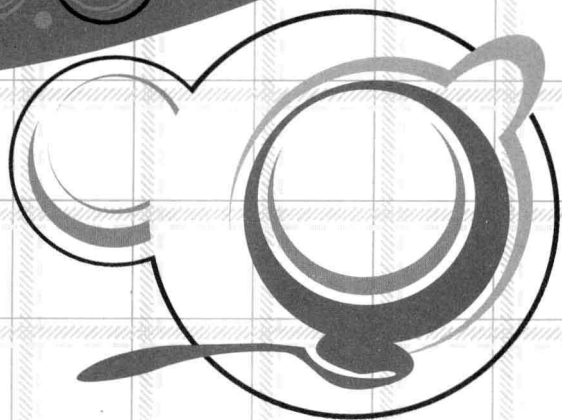
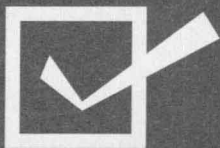
补钙食谱 / 198

补铁食谱 / 199

第一篇



选对食物，
从学会看食品标签开始



第一章

食品好不好， 先看标得对不对

- 纯牛乳、调制乳、乳饮料都是牛奶吗？
- 7元一瓶的酱油和5元一瓶的有什么区别？
- 从一盒速溶咖啡的包装上能看出什么？

看到这张标签，你是否觉得既熟悉又陌生，其实这就是我们每天都喝的牛奶的食品标签。你在选购牛奶的时候是不是从来没有翻过来看看它，这里面可是暗藏玄机啊！

产品种类：全脂灭菌纯牛乳

配 料：生牛乳

营养成分表		
项目	每100ml	NRV%
能量	275 kJ	3
蛋白质	3.0 g	5
脂肪	3.5 g	6
碳水化合物	5.0 g	2
钠	50 mg	3
钙	100 mg	13
维生素A	15μg RE	2
维生素B ₂	0.12 mg	9
磷	100 mg	14

非脂乳固体 ≥ 8.1 %

可能会有少量蛋白沉淀和乳脂肪上浮 属正常现象 饮用前请摇匀

产品标准代号：GB 25190

生产日期：见包装正面或封口处

保质期：常温密闭条件下30天

贮存条件：未开启前 无需冷藏 不宜冻冰 不宜暴晒
在无异味环境中储存

开启之后 请贮存于2-6℃ 并于2日内饮用完毕
可直接饮用，如需热饮，建议不要带包装加热

现在人们的生活条件好了，除了去农贸市场，我们还经常会去超市选购食品。大型超市中的商品琳琅满目，种类齐全，基本包含了我们日常生活所需的各种食品。我们如何才能在其中选到对我们身体健康有益的“对”的食品呢？

超市中的食品主要有三大类，一类是生鲜食品，就是指新鲜的肉类、蔬菜等，通常是没有包装的食品；一类是熟食，比如馒头、点心，某个老字号或超市自制的扒鸡、酱肉等；还有一类叫预包装食品，就是带有包装，统一规格，有明确名称和生产厂家的食品。

在我们父母那个年代，可能更多是生鲜食品和熟食唱主角，而现在，随着工业化的进程，预包装食品越来越多地进入了我们的生活。我们可能饿了吃一包饼干，渴了喝一袋牛奶，馋了吃一块巧克力，想增强营养打开了一包木耳，想调剂口味又打开了一罐辣酱。可以说我们每天的生活从早到晚都离不开预包装食品。



该如何选购优质的、适合我们的预包装食品呢？还是靠外婆和妈妈传下来的经验吗？显然不行！

面对纷繁复杂的预包装食品，外婆的经验也不够

好在预包装食品的包装上都有食品标签，而这小小的标签，就是我们判断食品品质的一把金钥匙。

你可能会说，标签我看过，都大同小异，没什么意思，食品的好坏也不会直接标出来，看标签有什么用？

那你就错了，国家规定一些内容是必须标示在食品标签中的，正规厂家生产的优质商品的标签必然符合国家规定，而标示不明的商品很可能是劣质商品。如果我们掌握了这些内容，就可以初步判断这种食品的品质了。另外，对于食品应该提供给我们的营养，以及食品中存在的对身体有影响的食物添加剂，国家都规定应该标示。如果我们看懂了标签，也就为自己的健康把了第一关。



哪些内容必须标

我们先来说说，食品标签上国家强制标示的内容。主要包括食品名称，配料表，净含量，生产者、经销者的名称、地址和联系方式，生产日期和保质期及贮存条件，营养标签，质量等级，辐照和转基因，以及食品生产许可证编号，产品标准代号等。当食品包装的最大面积小于10平方厘米时，标示的内容比较少。