

王玉璋 主编



中华营养保健学会 编著

健康长寿，首先在于营养，营养又在于膳食。合理的膳食是保证人体正常工作的物质基础。健康的营养膳食，对疾病防治以及衰老的过程有着相当大的影响。

中国居民 营养膳食 手册



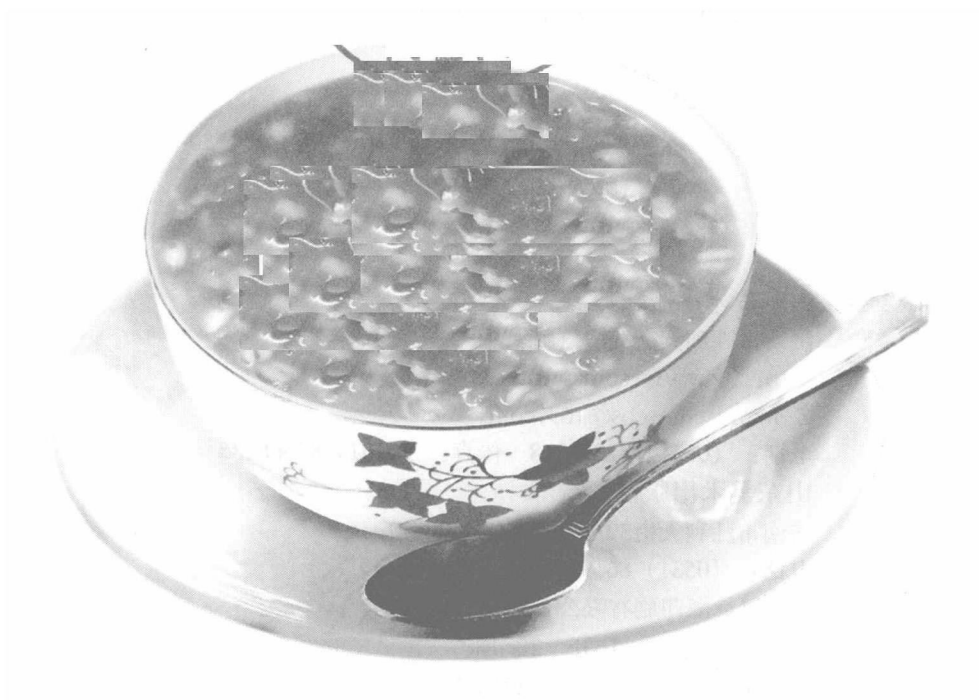
山东美术出版社

中国居民

营养

膳食手册

中华营养保健学会 编著
王玉璋 主编



图书在版编目(CIP)数据

中国居民营养膳食手册/王玉璋主编;中华营养保健学会编著. - 济南:山东美术出版社, 2009.6
(爱·生活书系)
ISBN 978-7-5330-2728-5

I. 中… II. ①王… ②中… III. 食品营养-手册
IV. R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第051241号

策 划: 鲁美视线
策划编辑: 董保军
责任编辑: 何江鸿
装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社
济南市胜利大街39号(邮编: 250001)
<http://www.sdmspub.com>
E-mail: sdmscbs@163.com
电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185
山东美术出版社发行部
济南市胜利大街39号(邮编: 250001)
电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司
开 本: 787×1092毫米 16开 22印张
版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
定 价: 32.00元

60岁无病 100岁活力十足（前言）

自然界普遍规律表明，生物寿命是发育阶段的6~7倍，正常人发育时间为22年，科学家据此推算，人类寿命应当是150岁。如果真是这样，那么列宁、爱因斯坦、卓别林、黄飞鸿应该都还活着，我们爷爷的爷爷也都该活着，40多岁只能算个“少年”。

但现实中，中国居民到40岁身体机能就开始衰退，60岁就百病缠身。很多中青年男士把精力放在事业上，对营养很不讲究，平时或者不管什么饭菜，吃饱就行，或者顿顿鸡鸭鱼肉、山珍海味，再或者应酬不断，更是高脂肪、高蛋白大量摄入，以致啤酒肚、脂肪肝、高血压、高血糖，甚至英年早逝。还有一部分人，特别是患有高血压、冠心病的人，读了一些科普文章后，盲目地节制饮食，不吃肉，不吃蛋，也不吃鱼。另外还有一些女士怕胖，片面地节制饮食。殊不知，这些不合理、不健康的饮食习惯，最后会让自己饱受病痛折磨，卧床不起，从而夺走那另外一半的寿命。

健康长寿，首先在于营养，营养又在于膳食。合理的膳食，是保证人体正常工作的物质基础。健康的营养膳食，对疾病防治以及延缓衰老有着极其重要的作用。可以这么说，决定中国人生命衰老程度的不是生存的年龄，而是饮食习惯与生活方式。

《中国居民营养膳食手册》将根据中国居民特点，深入浅出地为读者讲述饮食知识，为中国居民建立科学的营养膳食态度：全面、均衡、适量地摄取营养。其中包括各种营养素的搭配，新

鲜安全食品的挑选，每日三餐的具体安排，四季时令进补方法，男女老少的饮食禁忌……涵盖了中国居民日常膳食的方方面面，是一本实用的饮食保健全书。

本书旨在改正我国居民的营养膳食观念，培养正确的饮食习惯，从而达到改善全民营养与健康状况，控制和减少急、慢性病发生的目的，为全面建设小康社会奠定坚实的健康基础。

在这里，本书编委祝愿每位中国居民：健康饮食，享受生活，无病活百岁！

中华营养保健学会

目 录

上篇 营养篇

第一章 水：人体最好的“药”

- 第一节 人体水世界 / 3
- 第二节 水的“年龄”决定人的寿命 / 5
- 第三节 软水和硬水——水质最基本的区分 / 6
- 第四节 中国居民适合喝什么水？ / 8
- 第五节 多喝凉白开，健康自然来 / 10
- 第六节 每天6杯水，多活15年 / 12
- 第七节 清晨一杯水 应该怎么喝 / 13
- 第八节 喝水治百病 / 15
- 第九节 千奇百怪的饮料 / 18
- 第十节 喝茶学问大，教你成专家 / 21

第二章 碳水化合物：生命的能量

- 第一节 碳水化合物，人体的能量源 / 25
- 第二节 米、面、薯、麦、谷，主食应该如何吃？ / 27
- 第三节 中国人，每天该吃几碗饭？ / 30
- 第四节 粗细搭配，吃好疾病养好肠胃 / 31
- 第五节 巧吃饭，战胜肥胖与糖尿病 / 33

第三章 蛋白质：人体的建筑师

- 第一节 蛋白质，你都干了些什么！ / 36

- 第二节 正确摄取蛋白质，可以延缓衰老 / 39
- 第三节 蛋白质与癌症 / 41
- 第四节 “高蛋白”真得适合中国人吗？ / 42
- 第五节 豆浆与豆制品，部分国人不宜吃 / 44
- 第六节 警惕，这些蛋白质有毒！ / 46

第四章 脂类：让人欢喜让人忧

- 第一节 脂类：其实我不叫“肥油” / 49
- 第二节 适量吃脂肪，聪明又长寿 / 51
- 第三节 荤油好还是植物油好？ / 53
- 第四节 外表苗条就是健康？ / 55
- 第五节 脂肪过量造成腰带长寿命短 / 56

第五章 维生素：摄入不足引发 700 种疾病

- 第一节 维生素，人体的润滑剂 / 58
- 第二节 人体维生素不足的信号 / 60
- 第三节 性、犯罪、车祸与维生素 / 62
- 第四节 如何补充维生素？ / 64
- 第五节 补充维生素要“忌口” / 66
- 第六节 维生素巧解各类头痛 / 67
- 第七节 巧补维生素，塑造“万人迷” / 68
- 第八节 过量服用维生素，补药变毒药 / 70

第六章 矿物质：少了得病多了中毒

- 第一节 矿物质，量少作用大 / 73
- 第二节 矿物质中的“吉祥三宝”与其他 / 75
- 第三节 检测缺乏矿物质的小窍门 / 78
- 第四节 补多补少，听听专家怎么说 / 80
- 第五节 如何制订自己的“矿物质”食谱 / 84
- 第六节 中国居民谨防“补过头” / 87
- 第七节 补足四种矿物质，让孩子成“神童” / 88

第七章 膳食纤维：肠道的保护神

- 第一节 膳食纤维，不能被消化的“食物残渣” / 91
- 第二节 吃糠咽菜，不得肠癌 / 93
- 第三节 膳食纤维与快速减肥 / 94
- 第四节 粗茶淡饭，控制血糖值，不得糖尿病 / 96
- 第五节 注意：食用膳食纤维过多危害大 / 97

中篇 食材篇

第一章 食品种类：十类食物吃得对，轻松活过100岁

- 第一节 谷类：吃米带点糠，营养又健康 / 101
- 第二节 豆类：吃五色豆补人体五脏 / 105
- 第三节 肉类：和尚不吃肉，为何多长寿？ / 108
- 第四节 食用油：最好几种换着吃 / 112
- 第五节 奶类：别被“三聚氰胺”吓破了胆 / 115
- 第六节 蛋类：“问题鸡蛋”危害人体健康？ / 119
- 第七节 鱼类：营养高、学问大，食用水产慎选择 / 124
- 第八节 蔬菜：多吃蔬菜，彰显“炎黄本色” / 128
- 第九节 食用菌：每天三两菇，一生不得恶性病 / 132
- 第十节 果品：水果种类多，吃对才有益 / 137

第二章 营养搭配：多种食物搭配，营养能加倍

- 第一节 中国居民饮食的“金字塔” / 141
- 第二节 粗粮配细粮，厨房变药房 / 144
- 第三节 荤素搭配，长命百岁 / 146
- 第四节 “海陆空”三肉通吃 补脾又健胃 / 148
- 第五节 少吃咸盐，益寿延年 / 150
- 第六节 水果养生抗衰老，搭配食用青春不老 / 152
- 第七节 好身体是搭配吃出来的 / 156
- 第八节 当心，这样吃会中毒！ / 160

第三章 食物选购：食品生产花样多，中国居民慎选择

- 第一节 粮食：三招鉴别“陈化粮”，常吃新粮保健康 / 163
- 第二节 食用油：巧选食用油，预防慢性病 / 165
- 第三节 蔬菜：“歪瓜裂枣”的蔬菜，是纯天然食品？ / 167
- 第四节 水果：选购水果要认清“毒”果 / 172
- 第五节 肉类：一看二摸三闻，精挑细选放心肉 / 175
- 第六节 奶类：选购液态奶，大品牌有大智慧？ / 177
- 第七节 水产品：活的、鲜的、冻的，挑选水产学问大 / 180
- 第八节 调味品：五花八门调味品，各有高招仔细挑 / 183
- 第九节 酒类：酒逢知己千杯少，价钱越贵酒越好？ / 187
- 第十节 饮料与冷食：选冷饮，谨防“色”诱 / 190

第四章 烹饪方法：煎炸烹炒，营养损失知多少？

- 第一节 淘洗三次，大米营养损失过半 / 192
- 第二节 这样煮饭，最营养最好吃 / 194
- 第三节 热水焯青菜，营养有破坏 / 196
- 第四节 猛火快炒，锁住营养跑不了 / 197
- 第五节 油炸食物莫贪吃，上火、溃疡、长脂肪 / 199
- 第六节 用好微波炉，菜鸟变大厨 / 201
- 第七节 冷冻食品：解冻有学问 / 203

下篇 生活篇

第一章 一日三餐：每日吃好三顿饭，终生不吃小药丸

- 第一节 早餐要吃好 / 207
- 第二节 午餐要吃饱 / 214
- 第三节 晚餐要吃少 / 219
- 第四节 科学的进食方法 / 223

第二章 一年四季：时令进补巧养生，年年无病

- 第一节 春季宜升补 / 231
- 第二节 夏季宜清补 / 238
- 第三节 秋季宜平补 / 249
- 第四节 冬季宜滋补 / 257

第三章 社会群体：男女老少终极饮食指南

- 第一节 男性抗疲劳 饮食振雄风 / 267
- 第二节 女性吃出年轻美丽 / 275
- 第三节 老年饮食重在“抗衰老” / 284
- 第四节 儿童饮食促发育 / 293

第四章 民食风俗：中国区域饮食大观

- 第一节 品八大菜系 赏“才子佳人” / 304
- 第二节 北京：天子脚下谈吃喝 / 306
- 第三节 山东：齐鲁人吃的很“中原” / 308
- 第四节 东北：俺们那昏“猪肉炖粉条” / 310
- 第五节 西北：把“吃面”进行到底 / 312
- 第六节 上海：阿拉欢喜切甜食，馒头里也要放糖哦 / 314
- 第七节 广东：塞得落嘴个也，全都唔放过 / 316
- 第八节 四川：没得海椒和麻椒就不叫川菜 / 318
- 第九节 多样的餐桌：略数中国少数民族饮食 / 320

附录 1 食物营养成分含量表 / 327

附录 2 每日膳食中微量元素和电解质的适宜摄入量 / 339

上篇

[营养篇]



第一章 水：人体最好的“药”

生命离不开水。

人类不吃食物可以生存几星期，但三天不喝水就会死亡，足见水对人类的重要。中国居民喝什么水，怎样喝水，喝多少水，这些看似微不足道的问題，却是健康人生的关键。

喝水，大学问。

第一节 人体水世界

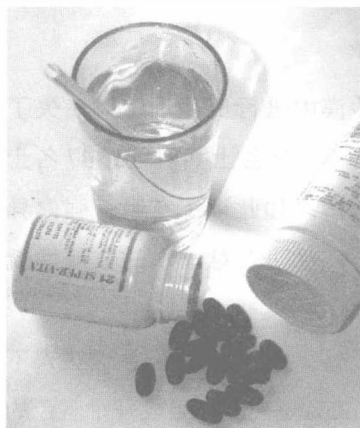
2005年，也门的一支特种兵部队在沙漠中进行反恐训练时迷失了方向，由于随身携带的饮用水很快消耗殆尽，7名士兵身亡，47名士兵昏厥。没有水，人的生命是如此不堪一击。如此训练有素、强健异常的特种精英在缺水情况下都扛不过3天，普通人对于水的依赖性就更大了。

水对人体有多重要，很多人在拧开水龙头时不会意识到。这些人不了解这样一个事实：地球表面，75%是水，25%是大陆，组成一个蓝色的星球；人体组成，75%是水，25%是其他物质，形成一个水的世界。当机体失水量为体重的2%时，大脑中的口渴中枢受到刺激，开始提醒我们“该喝水了”，这时尿少而且尿中钾元素的丢失量开始增加。如果继续脱水，失水量达到体重的4%时，细胞的正常功能减弱，身体出现脱水综合征，表现为严重的口渴感，心率加快，体温升高，以及血压下降等症状。当失水量为体重的6%~7%时，细胞就开始失水衰老，甚至死亡，人会出现大口喘气、恶心、厌食、容易被激怒、肌肉抽搐、精神活动减弱的症状，有的甚至发生幻觉和昏迷。



从人体水分比例来说,35岁前细胞水分充足饱满,像一个个小气球,分裂出的新细胞也十分健康。40~50岁左右,越来越多的自由水结构发生变化,与其他物质结合在一起,变成“束缚水”。于是,原本饱满的细胞慢慢变得干瘪,得不到充足的营养,内部的废料及毒素也无法排出。事实上,人过了45岁以后就开始脱水,脸上开始出现皱纹;到65岁的时候,皮肤、大脑和骨细胞内已经失去了许多自由水。所以,从某种意义上说,机体失水的过程就是衰老死亡的过程。

在人体内,水最常见的作用就是像“物流公司”一样起到运输、配送的功能。在血管中,水和各种血液细胞及其他物质混合形成血液,依靠水的流动性把有氧的血红细胞运送到各个器官,让我们的心、肝、



脾、肺、肾等各大组织“吸”上氧,再把已经耗尽氧气的血红细胞和器官排出的二氧化碳运回到肺脏;把白细胞、淋巴细胞等“生化武器”送到正在感染发炎的部位,消灭侵入人体的细菌、病毒;也把血小板、纤维蛋白原等“救护兵”带到受伤出血的地方,修补创口,加速愈合……同样,在胆管中水运送的是胆红素、胆汁酸,在

胃液、唾液、小肠液中水运送着各种消化酶。水在我们体内转了一圈又一圈,把需要的营养物质带到各个器官,把各处产生的废弃物和有毒物质一并带走排出体外。无论水在不同器官还承担着什么其他任务,运输物质是它始终要做的事,从无例外。

在日常生活中,我们还用水做的主要事情就是洗洗涮涮了,而当水进入我们体内后,它依然本色不改。最常见的要数尿液中的水,不仅帮我们排出了体内的代谢废物,而且不断冲刷着膀胱和尿道,让各种细菌没有机会繁衍生息,正所谓“流水不腐,户枢不蠹”。同样,帮助消化和清洁牙齿的唾液与洗刷角膜的眼泪,虽然没有经常流出来,但它们也是在不停地分泌,只不过因为有了其他去处,所以常常不为

人所知。

我国的跳水“梦之队”在2008年奥运会取得了骄人的战绩，当我们观赏优美的跳水比赛时，是否想过水具有强大的缓冲力量？我们人体内最娇贵的部位要数大脑和脊髓了。尤其是脊髓，细细长长的，且禁不得一丝一毫的磕碰，虽然有坚硬的脊椎骨保护，但若不是含有大量水的脑脊液帮助缓冲，它又怎能像现在这样，只要外力伤害不严重，均能经受得住打击呢？享受如此待遇的还有妈妈肚子里的宝宝，只不过保护他们的是羊水，而且量很大。

另外，还有一部分水存在于人体的关节腔内。关节腔是指每一个关节内骨头之间的小间隙，在这里量很小的液体叫关节液。不要小看这关节液，它们可是我们的关节不可或缺的润滑剂。如果没有关节液，我们的关节面很可能在我们年纪轻轻的时候就已经得了骨质增生、骨刺、关节炎了，也许每走一步路甚至每做一个细小的动作都会让我们痛苦不堪。

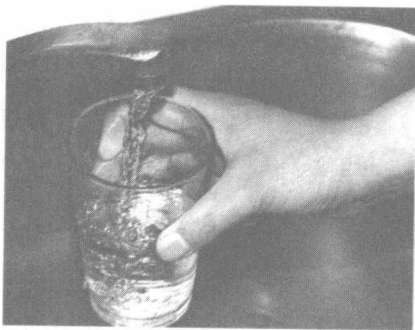
至此，您一定会感叹“水是生命的源泉”是一句不折不扣的大实话。这一点美国人早已经意识到了，要不他们为什么要处心积虑在火星上寻找水的痕迹，并试图以此来证明火星上曾有过生命呢！

第二节 水的“年龄”决定人的寿命

据史书记载，居住在长江、黄河等流域沿岸的居民寿命普遍长于内陆居民寿命。这是因为江河中的水要比水库、池塘中的水“年轻”。我们只知道动物和植物有衰老的过程，其实水也会衰老。

无论是自然流动的江河水，还是刚汲取的井水或自来水，这些新鲜的活水的水分子结构都呈链状，在流动状态下可维持链状结构不变，使水“年轻”新鲜。年轻水，尤其是20℃～25℃的新鲜凉开水，具有最接近细胞的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞内，很快被细胞吸收利用。经常饮用年轻水，可使体内血液中血红蛋白含量增加，可携带更多

的氧供给各组织器官，促进机体的新陈代谢。年轻水可提高体内乳酸活氢酶的活性，加快肌肉中乳酸代谢，防止酸性物质侵蚀细胞，有利于消除疲劳，使人精力充沛，容光焕发。



年轻水如果不经常受到撞击，也就是说水不经常处于运动状态，或者是静止状态时，水的链状结构就会不断扩大、延伸，变成俗称的“死水”，这就是衰老了的老化水。通俗地说，老化水就是里面很多水链“手拉手”连成了一大片的水。

长期饮用衰老的水对人体有害。现在大多数家庭都在家里面安装了饮水机。一家人早出晚归，在家的时间如蜻蜓点水，而在七天保质期内，一桶20升的水是不可能喝完的。未成年人饮用储存时间较长的老化水，细胞的新陈代谢会明显减慢，生长发育受到影响，很多孩子长不高或发育不良，都是由水质不当引起的。而中老年人经常饮用老化水，会加速衰老，提前出现牙齿脱落、反应迟钝、视力减退等症状。

近年来，许多地区居民的食道癌及胃癌发病率增多，也与饮用老化水有关。我们来看一下随着水年龄的增长，它的成分变化情况：年轻水基本不含亚硝酸盐，而存放一天的老化水，每升水就会产生亚硝酸盐0.0004毫克，3天后达到0.11毫克，20天后高达0.73毫克，而亚硝酸盐可转变为致癌物亚硝胺。所以，经常喝放置很久的饮用水，会加速人体衰老，缩短寿命。

第三节 软水和硬水——水质最基本的区分

我们平时喝的水，最基本的要求就是干净，也就是说水中必须没有对身体有害的毒素、漂浮物。我国的自来水供应系统可以达到卫生标准。在此基础上，水质的软硬是最值得关注的一个重要指标。

说到水的软硬，很多居民大概都知道指的是水中的钙、镁等矿物质含量。但到底是常喝软水好还是常喝硬水好，很多人拿捏不准。什么是软水？什么叫硬水？洗衣服时，加入洗衣粉容易起泡沫的是软水，不容易起泡沫的是硬水。烧水时，容易产生水垢的是硬水。科学上把水中含有的钙镁离子总浓度用“硬度”这个指标来衡量。每升水中含有相当于10毫克的氧化钙为1度，硬度低于8度为软水，高于8度为硬水。对于经验丰富的人来说，一口就能喝出水的软硬。多数矿泉水硬度较高，使人感到清爽可口，而软水显得淡而无味。但用硬水泡茶、冲咖啡，口感将受到影响。所以，有不少人平时喝白开水时喝硬水，喝茶时尤其是喝绿茶时则用软一点的水来冲泡。

那么对于人的身体健康来说，喝硬水好还是喝软水好呢？首先我们要了解一下钙、镁离子与人体健康的关系。

钙是组成人体骨骼、牙齿的必需元素，对幼儿及青少年的生长发育起着重要作用，俗话说：“小时缺钙，长大缺爱。”缺钙易得佝偻病、软骨病，个子长不高，影响成年后的工作和生活。另外，钙是神经传递和肌肉收缩所必需的元素。它能刺激心脏和心血管活动，能激活多种酶，提升机体对传染病的抵抗能力和抗炎症作用，可保证大脑顽强地工作。



同样镁也是人体必需的营养元素之一，它和钙一样是人体骨骼化学成分的一部分。它还是一种催化剂，能激活一些酶的形成，调节神经活动，具有强心镇静的作用。含镁高的矿泉水还可预防或降低高血压、动脉粥样硬化、胆囊炎的发病率，而人体长期缺镁可导致食管癌的发生。

喝有一定硬度的水，就可以补充一定量的钙镁离子，预防多种疾病症状，例如近50年来芬兰东部的心脏病比率高于西部40%。研究人员分析芬兰各地的水质硬度以及心脏病患者的数据，结果发现水质硬度每增加一个单位，心脏病的几率就降低1%，尤其是氟离子每增加一个单