

超值全彩  
白金版  
29.80

中国家庭必备工具书

# 中国居民膳食指南

合理安排膳食结构 全面呵护家人健康

平衡膳食 合理营养 促进健康

本书是根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况编写的，  
是指导广大居民实践平衡膳食、获得合理营养的科学指南。

翁良 编著

新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

一部居家必备的健康百科全书

# 中国居民 膳食指南

翁 良 / 编著



新疆人民出版社  
新疆科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国居民膳食指南: 彩图白金版 / 翁良编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2005-3

I. ①中… II. ①翁… III. ①居民—膳食—膳食营养—中国—指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192575 号

---

出版发行 新疆人民出版社  
新疆科学技术出版社  
地 址 乌鲁木齐市延安路255号  
邮政编码 830049  
电 话 (0991) 2870049 2888243  
E-mail xjkjcbhbs@sina.com  
责 编 杨 燕  
封面设计 李艾红  
图片提供 金版文化  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司  
版 次 2015年2月第1版  
印 次 2015年2月第1次印刷  
开 本 720mm × 1020mm 1/16  
印 张 28  
字 数 530千字  
定 价 29.80元

---



## 上篇



## 营养膳食总则

### 第一章 膳食营养与人体健康

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 健康从饮食开始.....      | 016 |
| 中国居民主要的食物.....    | 019 |
| 营养过剩与营养不良并存.....  | 023 |
| 食物是最好的药.....      | 025 |
| 养成良好的饮食习惯.....    | 028 |
| 为什么要注意膳食搭配.....   | 031 |
| 人体最需要的营养素.....    | 033 |
| 人体必需的其他矿物质.....   | 035 |
| 蛋白质的生理功能.....     | 038 |
| 保证蛋白质的摄入.....     | 040 |
| 脂肪在人体内的作用.....    | 042 |
| 摄取健康脂肪.....       | 044 |
| 注意补充维生素.....      | 046 |
| 从饮食中获取维生素.....    | 049 |
| 及时补充身体所需的水分.....  | 051 |
| 膳食纤维不可或缺.....     | 054 |
| 膳食纤维食物来源.....     | 056 |
| 健康的关键取决于酶的数量..... | 058 |

### 第二章 平衡膳食是养生之道

|              |     |
|--------------|-----|
| 什么是膳食平衡..... | 062 |
|--------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 怎样才能维持膳食平衡.....  | 065 |
| 九条重要的平衡膳食方式..... | 068 |
| 中国居民平衡膳食宝塔.....  | 072 |
| 膳食宝塔的食物互换表.....  | 074 |
| 主食与副食的平衡.....    | 076 |
| 杂与精的平衡.....      | 078 |
| 膳食中的五味平衡.....    | 079 |
| 饮食中的酸碱平衡.....    | 080 |
| 膳食中的冷热平衡.....    | 081 |
| 膳食中的干稀平衡.....    | 082 |
| 就餐时间和饥与饱的平衡..... | 083 |

### 第三章 中国居民四季饮食指南

|           |     |
|-----------|-----|
| 春季饮食..... | 086 |
| 夏季饮食..... | 096 |
| 秋季饮食..... | 109 |
| 冬季饮食..... | 118 |

### 第四章 食物相宜

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 蔬菜与蔬菜相宜.....      | 130 |
| 蔬菜与肉禽蛋相宜.....     | 132 |
| 蔬菜与水产相宜.....      | 134 |
| 谷物豆制品与其他食物相宜..... | 138 |
| 菌类与其他食物相宜.....    | 143 |
| 调料与其他食物相宜.....    | 145 |
| 食物与药物相宜.....      | 147 |

### 第五章 食物相克

|               |     |
|---------------|-----|
| 蔬菜与蔬菜相克.....  | 150 |
| 蔬菜与肉禽蛋相克..... | 152 |
| 蔬菜与水产相克.....  | 154 |
| 蔬菜与水果相克.....  | 158 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 肉禽蛋与肉禽蛋相克..... | 162 |
| 肉禽蛋与水产相克.....  | 164 |
| 肉禽蛋与果品相克.....  | 168 |
| 水产与果品相克.....   | 170 |
| 调料与其他食物相克..... | 172 |
| 食物与药物相克.....   | 176 |

## 中篇



## 不同人群的营养膳食指南

### 第一章 孕期妇女膳食指南

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕妇的营养供给与平衡膳食.....   | 180 |
| 孕初期妇女膳食指南.....      | 184 |
| 孕中期妇女膳食指南.....      | 185 |
| 孕晚期妇女膳食指南.....      | 186 |
| 孕妇妊娠反应过重的平衡膳食.....  | 187 |
| 孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食..... | 189 |
| 孕妇生理性贫血的平衡膳食.....   | 191 |

### 第二章 哺乳期妇女膳食指南

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 产妇如何合理营养.....      | 194 |
| 产后膳食宜注意科学搭配.....   | 196 |
| 哺乳期的营养供给与平衡膳食..... | 198 |
| 哺乳期怎样安排饮食才科学.....  | 200 |
| 乳汁分泌稀少宜饮食调理.....   | 202 |
| 分娩后忌过早节食瘦身.....    | 203 |

### 第三章 0~6月龄婴儿喂养指南

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何平衡婴儿的膳食..... | 206 |
| 首选纯母乳喂养.....   | 207 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 产后尽早开奶，初乳营养最好..... | 208 |
| 人工喂养和婴儿配方食品.....   | 210 |
| 人工喂养注意事项.....      | 212 |

## 第四章 6~12月龄婴儿喂养指南

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 奶类优先，继续母乳喂养.....   | 214 |
| 如何选择其他乳制品.....     | 215 |
| 及时合理添加辅食.....      | 216 |
| 宝宝不接受新食物怎么办.....   | 217 |
| 膳食少糖、无盐、不加调味品..... | 218 |
| 逐渐让婴儿自己进食.....     | 220 |
| 培养良好的进食行为.....     | 222 |

## 第五章 1~3岁幼儿喂养指南

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 如何平衡幼儿的膳食.....  | 224 |
| 幼儿饮食宜做加减乘除..... | 226 |
| 断奶后饮食注意事项.....  | 228 |
| 合理安排零食.....     | 230 |
| 喝饮料要科学.....     | 232 |
| 生病期间要多注意饮食..... | 234 |
| 病后更要注重饮食调理..... | 235 |
| 小儿用药安全须知.....   | 236 |

## 第六章 学龄前儿童膳食指南

|                  |     |
|------------------|-----|
| 如何平衡学龄儿童的膳食..... | 238 |
| 引导孩子爱吃蔬菜.....    | 240 |
| 儿童饮食误区.....      | 241 |
| 不宜多吃冷饮.....      | 244 |
| 慎用儿童保健品.....     | 246 |

## 第七章 青少年膳食指南

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 青少年对营养有什么特殊需要..... | 250 |
| 如何平衡青少年的膳食.....    | 251 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 要注意多补充能量.....     | 252 |
| 青少年要多吃点含钙食品.....  | 253 |
| 早餐最好有蔬菜.....      | 254 |
| 课间加餐的好处.....      | 255 |
| 青少年不宜吃素.....      | 256 |
| 爱运动青少年的饮食安排.....  | 257 |
| 体弱多病青少年的饮食安排..... | 258 |

## 第八章 男性膳食指南

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 青春期男性的营养需要..... | 260 |
| 青年男性的营养需求.....  | 261 |
| 中年男子的营养需要.....  | 262 |
| 男性更年期的膳食攻略..... | 263 |
| 亚健康男性膳食指南.....  | 265 |

## 第九章 女性膳食指南

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 女性膳食宜搭配.....    | 268 |
| 女性也要补肾.....     | 269 |
| 青年女性的营养供给.....  | 271 |
| 青年女性的平衡膳食.....  | 272 |
| 中年女性的营养需求.....  | 275 |
| 女性更年期宜适当进补..... | 276 |
| 更年期女性宜合理饮食..... | 278 |
| 更年期妇女的饮食调理..... | 279 |
| 亚健康女性膳食指南.....  | 281 |

## 第十章 老年人膳食指南

|                  |     |
|------------------|-----|
| 老年人的膳食平衡.....    | 284 |
| 老年人饮食宜注意的要点..... | 285 |
| 哪些老年人需冬补.....    | 287 |
| 老年人如何合理补钙.....   | 288 |
| 老年人的食谱应当求变.....  | 289 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 哪些食品可以延缓衰老.....    | 290 |
| 哪些食品可以帮老人通血管.....  | 293 |
| 老年人饮食不要过于清淡.....   | 295 |
| 老年人宜“三低”.....      | 296 |
| 老人不宜厚味.....        | 297 |
| 老年人不宜常吃的10种食品..... | 298 |
| 老年人贫血的饮食防治.....    | 300 |

## 第十一章 体重异常人群膳食指南

|                |     |
|----------------|-----|
| 肥胖者膳食营养原则..... | 302 |
| 饮食习惯必须改变.....  | 304 |
| 减肥饮食总原则.....   | 306 |
| 减肥的饮食误区.....   | 308 |
| 儿童减肥的膳食原则..... | 311 |
| 有利减肥的食品.....   | 313 |
| 肥胖者食谱举例.....   | 315 |

# 下篇 不同病症膳食指南

## 第一章 高血压

|                |     |
|----------------|-----|
| 走近高血压.....     | 320 |
| 高血压的病因与病机..... | 321 |
| 高血压患者宜食食物..... | 323 |
| 高血压患者饮食禁忌..... | 328 |
| 高血压患者的食疗.....  | 330 |

## 第二章 冠心病

|                |     |
|----------------|-----|
| 走近冠心病.....     | 332 |
| 冠心病的病因与病机..... | 333 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 冠心病患者营养膳食要点..... | 337 |
| 冠心病患者宜食食物.....   | 340 |
| 冠心病患者饮食禁忌.....   | 344 |
| 冠心病患者的食疗.....    | 346 |

### 第三章 贫血

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走近贫血.....       | 348 |
| 贫血的病因与病机.....   | 349 |
| 贫血患者营养膳食要点..... | 351 |
| 贫血患者宜食食物.....   | 353 |
| 贫血患者饮食禁忌.....   | 358 |
| 贫血患者的食疗.....    | 359 |

### 第四章 高脂血症

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 走近高脂血症.....       | 362 |
| 高脂血症的病因与病机.....   | 363 |
| 高脂血症患者营养膳食要点..... | 365 |
| 高脂血症患者宜食食物.....   | 367 |
| 高脂血症患者饮食禁忌.....   | 370 |
| 高脂血症患者的食疗.....    | 372 |

### 第五章 哮喘

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走近哮喘.....       | 374 |
| 哮喘的病因与病机.....   | 375 |
| 哮喘患者营养膳食要点..... | 379 |
| 哮喘患者宜食食物.....   | 381 |
| 哮喘患者饮食禁忌.....   | 384 |
| 哮喘患者的食疗.....    | 386 |

### 第六章 胃病

|               |     |
|---------------|-----|
| 走近胃病.....     | 388 |
| 胃病的病因与病机..... | 389 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胃病患者营养膳食要点..... | 391 |
| 胃病患者宜食食物.....   | 392 |
| 胃病患者饮食禁忌.....   | 395 |
| 胃病患者的食疗.....    | 396 |

## 第七章 肝炎

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走近肝炎.....       | 398 |
| 肝炎的病因与病机.....   | 400 |
| 肝炎患者营养膳食要点..... | 404 |
| 肝炎患者宜食食物.....   | 408 |
| 肝炎患者饮食禁忌.....   | 410 |
| 肝炎患者的食疗.....    | 412 |

## 第八章 结石

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走近结石.....       | 414 |
| 结石的病因与病机.....   | 416 |
| 结石患者营养膳食要点..... | 418 |
| 结石患者宜食食物.....   | 419 |
| 结石患者饮食禁忌.....   | 422 |
| 结石患者的食疗.....    | 424 |

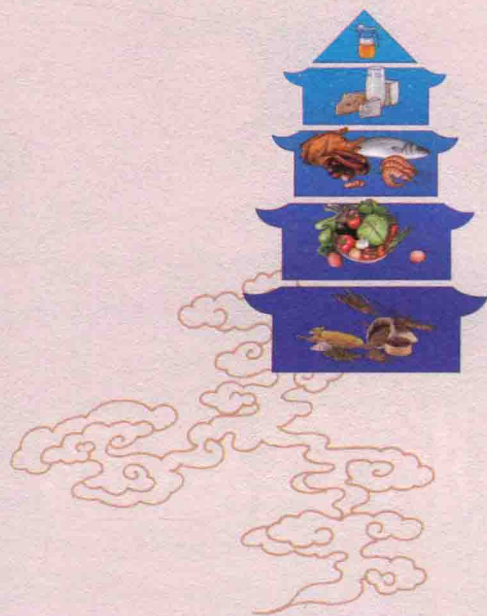
## 第九章 肾炎

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走近肾炎.....       | 426 |
| 肾炎的病因与病机.....   | 427 |
| 肾炎患者营养膳食要点..... | 429 |
| 肾炎患者宜食食物.....   | 430 |
| 肾炎患者饮食禁忌.....   | 432 |
| 肾炎患者肾炎的食疗.....  | 434 |

## 第十章 糖尿病

|                |     |
|----------------|-----|
| 走近糖尿病.....     | 436 |
| 糖尿病的病因与病机..... | 437 |

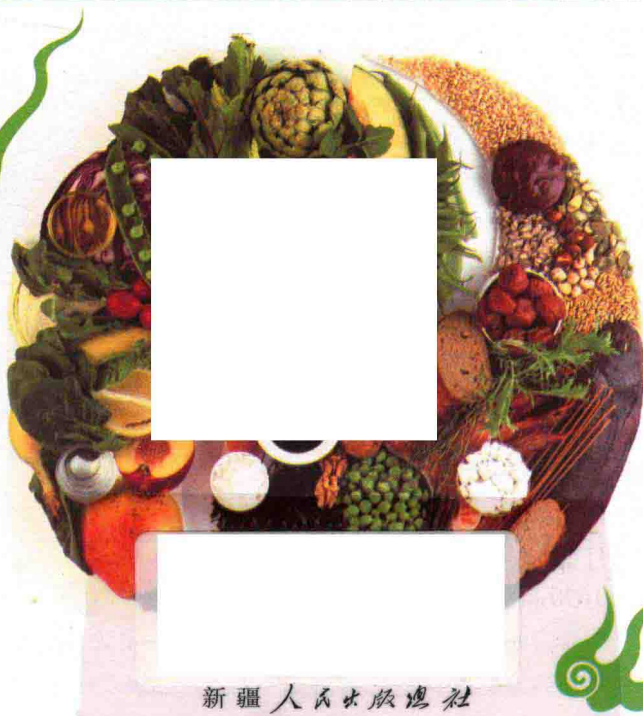
|                  |     |
|------------------|-----|
| 糖尿病患者营养膳食要点..... | 439 |
| 糖尿病患者宜食食物.....   | 440 |
| 糖尿病患者饮食禁忌.....   | 443 |
| 糖尿病患者的食疗.....    | 444 |



一部居家必备的健康百科全书

# 中国居民 膳食指南

翁 良 / 编著



新疆人民出版社  
新疆科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国居民膳食指南: 彩图白金版 / 翁良编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2005-3

I. ①中… II. ①翁… III. ①居民—膳食—膳食营养—中国—指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192575 号

---

出版发行 新疆人民出版社  
新疆科学技术出版社  
地 址 乌鲁木齐市延安路255号  
邮政编码 830049  
电 话 (0991) 2870049 2888243  
E-mail xjkjbhbs@sina.com  
责 编 杨 燕  
封面设计 李艾红  
图片提供 金版文化  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司  
版 次 2015年2月第1版  
印 次 2015年2月第1次印刷  
开 本 720mm × 1020mm 1/16  
印 张 28  
字 数 530千字  
定 价 29.80元

---



## 前言

现代社会，中国人的膳食结构发生了很大的变化，随着人类社会文明的进步和生活水平的提高，人们对于同自身进化和健康息息相关的饮食与健康问题越来越关注。人们的饮食观已由“温饱型”转向“健康养生型”，人们的膳食状况明显改善，儿童、青少年平均身高、体重增加，营养不良患病率下降；另一方面，部分人群膳食结构不合理及身体活动减少，引起某些慢性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、高血脂等生活方式病，这些疾病的患病率不断增加，已成为威胁人们健康的突出问题。

膳食对于人体的健康影响是巨大的。在日常生活中，要想拥有健康的身体，人们首先应该注意膳食的科学性，一定要养成合理的膳食习惯，才能达到营养均衡保持健康的目的。合理营养是人体健康的物质基础，多样化的膳食是获得各种营养素的最好办法，平衡膳食是合理营养的最佳途径。

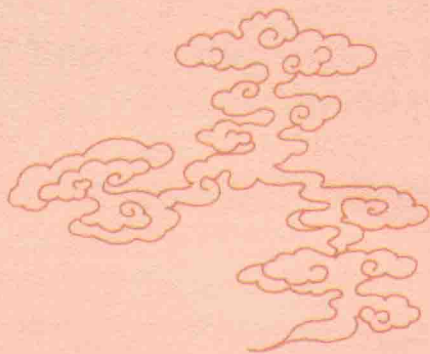
平衡膳食是指人们每天所吃的必须由多种食物组成，这些食物分成了五大类，每一类都要达到一定的数量，才能满足人体所需，达到合理营养、促进健康的目的。各种食物所含的营养成分不同，只有搭配合理，才能保证各种营养素的来源充足。每一个人如何根据自己的情况确定自己的食物需求量呢？中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，对如何合理搭配膳食提出了建议，直观地告诉人们每天应吃的食物种类及相应的数量及适宜的身体活动量，同时根据人们当前的饮食习惯，增加了每天足量饮水、合理选择饮料、加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容。平衡膳食宝塔是根据我国居民膳食指南结合我国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并用宝塔形式表现出来，以直观的方式告诉人们食物分类的概念及每天吃各类食物的合理范围，便于大家理解和在日常生活中实行。

《中国居民膳食指南》是根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况制定的，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学指南。其目的是帮助我国居民合理选择食物，并进行适量的身体活动，以改善人们的营

养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，提高国民身体素质。随着我国社会经济的快速发展，城市化速度逐步加快，与膳食相关的慢性疾病对居民健康的影响将更加突出。让人们了解各类食物的营养功效，学会选择正确的饮食方式，对于改善人们的营养与健康状况，有着非常积极的作用。

本书是以权威数据和最新研究成果为依据，结合《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，根据中国人的体质、饮食习惯、地域差异，结合现代营养学，对中国居民膳食进行了更深入更细化的阐述，分为营养膳食总则、不同人群营养膳食指南、疾病患者膳食指南三部分，分别介绍了各类食物的营养功能和正确饮食方法，针对不同的人群分别告诉人们正确的饮食方式，使广大读者能够通过本书了解各类食物的营养，选择适合自己的膳食。不同人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的，目标人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年、老年人群及患病人群，避免因不合理膳食带来的各种疾病。同时，本书还借鉴应用传统医学理论和顺应国际健康趋势，将适量运动健身、节制油盐摄入、四季养生宜忌等内容引入了本书，使本书成为百姓生活中的健康宝典和必备之书，为中国人提供最科学、最完善的饮食方案。

本书作为家庭膳食营养必备书，不仅可以让人们系统了解营养膳食知识，更可以随查随用，方便快捷。无论是关注家人健康的家庭妇女，还是处于亚健康边缘的职场人士，或者是爱美的减肥群体，抑或是身患疾病的人群，都可以通过本书了解到最实用最有效的膳食营养知识，让你一书在手，健康无忧。





## 上篇



## 营养膳食总则

### 第一章 膳食营养与人体健康

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 健康从饮食开始.....      | 016 |
| 中国居民主要的食物.....    | 019 |
| 营养过剩与营养不良并存.....  | 023 |
| 食物是最好的药.....      | 025 |
| 养成良好的饮食习惯.....    | 028 |
| 为什么要注意膳食搭配.....   | 031 |
| 人体最需要的营养素.....    | 033 |
| 人体必需的其他矿物质.....   | 035 |
| 蛋白质的生理功能.....     | 038 |
| 保证蛋白质的摄入.....     | 040 |
| 脂肪在人体内的作用.....    | 042 |
| 摄取健康脂肪.....       | 044 |
| 注意补充维生素.....      | 046 |
| 从饮食中获取维生素.....    | 049 |
| 及时补充身体所需的水分.....  | 051 |
| 膳食纤维不可或缺.....     | 054 |
| 膳食纤维食物来源.....     | 056 |
| 健康的关键取决于酶的数量..... | 058 |

### 第二章 平衡膳食是养生之道

|              |     |
|--------------|-----|
| 什么是膳食平衡..... | 062 |
|--------------|-----|