



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHEHUA GONGZUOSHU

中国人膳食平衡手册

Zhongguoren
Shanshi Pinghengshouce

主编◎徐广飞 谢英彪



合理营养是健康的物质基础
平衡膳食是合理营养的惟一途径



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国人膳食平衡手册

ZHONGGUOREN SHANSHI PINGHENG SHOUCHE

主 编 徐广飞 谢英彪

编 著 赵健亚 仇梁林 朱 杰 吴晓冰
於文占 王 凯 谢 春 侯 俊
傅俊梁 吴 雁 严玉美 陈素琴

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国人膳食平衡手册/徐广飞,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2008.3
ISBN 978-7-5091-1584-8

I. 中… II. ①徐…②谢… III. 膳食—营养卫生—中国—手册 IV. R155.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023994 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:谢秀英 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:15.5 字数:245千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

平衡膳食不仅要关注营养素的平衡,还要关注酸性食物与碱性食物的平衡、主食与副食的平衡、谷肉果蔬的搭配平衡、荤素搭配平衡、五味平衡、颜色平衡、寒热平衡、四季平衡、精细与粗杂的平衡、水陆平衡、饥饱平衡、干与稀的平衡、食量与体力活动的平衡、就餐前后动与静的平衡、三餐平衡、进食前后的情绪平衡、就餐速度的快慢平衡等。在日常饮食中只要注意了上述平衡,就有助于走出亚健康,科学养生。书中还为老年人、儿童、女性、男性等各类人群的平衡膳食问题提出了有益的建议。本书内容丰富,语言通俗,实用性强。通篇贯穿着科学膳食,平衡养生的先进理念,是保健养生,防病治病的良师益友,适合广大群众、营养师、厨师阅读,也适合医务人员,医学院校学生阅读参考。

前言

平衡膳食是健康的基础。一般说来,人的健康状态分为三种:健康人、病人和处于亚健康状态的人。根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示,全世界真正健康者仅15%,找医生诊治疾病者约占20%,剩下的65%属于亚健康状态的人。亚健康不是疾病,但如果轻视它,就有可能向病态转化,要是能够主动养生,就能预防、消除亚健康,向健康状态转化。走出亚健康的主要措施之一便是平衡膳食。

各种营养素的平衡最为重要。产生能量的营养素有3种,即蛋白质、脂肪与糖类,其中脂肪产生的能量最多,是其他两种物质的2倍,故富含脂肪的食物又称为高能量食物。如果经常食用此类食物,摄取的能量超过人体需要而转化成脂肪积累于体内,就容易使人肥胖,从而成为原发性高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝等多种疾病的“温床”。当然,如果走向另一个极端,以低能量素食为餐桌上的主角,以致体内能量不足,造成营养不良,同样可诱发多种疾病,如贫血、结核、癌症等。为保持体重适宜,人体蛋白质、脂肪、糖类占总能量的百分比应有一个较合理的比例,健康人以10%~15%:20%~30%:55%~65%为好。

平衡膳食不仅要关注营养素的平衡,还要关注下列各种平衡:酸性食物与碱性食物的平衡、主食与副食的平衡、谷肉果蔬的搭配平衡、荤素

搭配平衡、五味平衡、颜色平衡、寒热平衡、四季平衡、精细与粗杂的平衡、水陆平衡、饥饱平衡、干与稀的平衡、食量与体力活动要平衡、就餐前后动与静的平衡、三餐平衡、进食前后的情绪平衡、就餐速度的快慢平衡等。在日常饮食中只要注意了上述平衡,就有助于走出亚健康,科学养生。

本书还为老年人、儿童、女性、男性等各类人群的平衡膳食问题提供了有益的建议,可供有兴趣的读者浏览。愿广大读者在生活日益富裕的今天,能够更加重视平衡膳食,科学养生,健康长寿!

编 者

2007年8月10日

目 录

一、平衡膳食好处多 / (1)

看看饮食是否合适 / 1

食物是如何分类的 / 2

什么是合理的平衡膳食 / 2

为什么要膳食搭配 / 3

什么叫合理营养 / 4

平衡膳食的基本标准 / 5

平衡膳食的调配原则 / 6

平衡膳食的组成 / 7

中国居民平衡膳食宝塔 / 9

如何应用平衡膳食宝塔 / 10

营养配餐与平衡膳食 / 12

营养膳食的特点 / 13

全面均衡的膳食营养要注意什么 / 13

什么是膳食营养素参考摄入量 / 14

如何才能科学配餐 / 15

如何科学安排一日三餐 / 17

我国传统用膳的十大平衡 / 17

1997 年我国营养学会提出的膳食指南的主要内容 / 18

确定自己的膳食营养原则 / 18

如何关注青少年膳食营养平衡 / 19

- 为什么说营养价值高不等于能量高 / 20
- 怎样营养才科学 / 20
- 中国菜有何营养缺陷 / 21
- 如何调整进食顺序 / 22
- 如何维持高膳食纤维摄入、维持食物多样化 / 22

二、营养素平衡 / (24)

- 能量入与出的平衡 / 24
- 蛋白质有什么生理作用 / 25
- 什么是蛋白质的生理价值 / 25
- 什么样的蛋白质营养价值高 / 26
- 如何提高膳食蛋白质营养价值 / 26
- 每日膳食蛋白质供给量及食物来源 / 27
- 如何平衡蛋白质饮食 / 28
- 蛋白质供给不足对人体有哪些危害 / 30
- 脂类有什么生理作用 / 30
- 脂类营养失调对健康的影响 / 31
- 脂肪的食物来源与人体需要量 / 31
- 脂类在每日膳食的总能量中占多少比例 / 32
- 影响脂类消化吸收的因素 / 32
- 脂肪与肥胖是何关系 / 33
- 磷脂和胆固醇对人体的重要作用 / 34
- 科学认识胆固醇 / 35
- 如何对待胆固醇饮食 / 35
- 植物油与动物油有何区别 / 36
- 最大的能源库——糖类 / 37
- 糖类营养失衡对健康的影响 / 38
- 吃糖过多有什么危害 / 39
- 膳食纤维与人体健康 / 39
- 为什么把膳食纤维称为第七营养素 / 40

人体代谢的调节者——维生素 / 42
维生素的食物来源与人体需要量 / 42
维生素 B ₁ 的平衡 / 43
维生素 B ₂ 的平衡 / 45
烟酸的平衡 / 46
维生素 C 的平衡 / 48
维生素 A 的平衡 / 49
维生素 D 的平衡 / 50
维生素 E 的平衡 / 51
矿物质对健康有什么重要作用 / 52
矿物质的食物来源与人体需要量 / 53
常量元素与微量元素 / 53
膳食中的钙平衡 / 54
膳食中的钠、钾平衡 / 55
膳食中的磷平衡 / 56
膳食中的铁平衡 / 56
膳食中的镁平衡 / 58
膳食中的碘平衡 / 58
膳食中的锌平衡 / 59
膳食中的铜平衡 / 60
膳食中的硒平衡 / 61
膳食中的铬平衡 / 62
水是营养素吗? / 63
注意人体水平衡 / 64
什么是软水和硬水 / 65
怎样饮水才有益健康 / 65
为什么不主张长期饮用纯净水 / 67
饮茶与健康有什么关系 / 68
饮料的主要成分是什么 / 69
矿泉水有哪些神奇魔力 / 70

三、形形色色的膳食平衡 / (72)

- 什么是酸性食物与碱性食物 / 72
- 为什么必须注意饮食的酸碱性 / 72
- 酸性和碱性食物如何搭配 / 73
- 体质与食物的酸碱性 / 75
- 饮食搭配须科学 / 76
- 主食与副食的平衡 / 77
- 主食的科学搭配 / 78
- 做主食须知 / 79
- 中老年人如何吃主食 / 79
- 副食的科学搭配 / 80
- 做副食须知 / 81
- 谷肉果蔬的搭配平衡 / 81
- 为什么要荤素搭配 / 84
- 每天该吃多少肉 / 84
- 食物搭配不当危害健康 / 85
- 烹调方法与营养损失 / 86
- 怎样保持食物中的营养素 / 86
- 荤食如何配菜调味 / 87
- 家常菜的合理搭配 / 87
- 为什么提倡多吃水果 / 88
- 蔬菜的三大作用 / 89
- 经常不吃蔬菜对健康有什么影响 / 90
- 吃蔬菜的学问 / 90
- 蔬菜生食有什么好处 / 92
- 为什么说豆类是健康食品 / 93
- 谷类食物有何营养价值 / 94
- 为什么杂粮多营养 / 95
- 如何吃杂粮有营养 / 99

- 杂粮为何有利于防病治病 / 101
- 水产品有什么样的营养价值 / 104
- 安全合理吃海鱼 / 104
- 肉类及其制品有什么样的营养价值 / 105
- 奶类有什么样的营养价值 / 106
- 什么是五味 / 107
- 合理用膳的五味平衡 / 109
- 提倡膳食清淡低盐 / 109
- 平衡血压要实施低盐饮食 / 110
- 什么是膳食的颜色平衡 / 111
- 何谓食物的“性” / 113
- 膳食的寒热平衡 / 114
- 膳食的四季平衡 / 115
- 春季如何保持膳食平衡 / 116
- 夏季如何保持膳食平衡 / 117
- 盛夏应坚持哪些饮食原则 / 118
- 夏日喝哪些米粥能帮助消暑养颜 / 118
- 夏季喝冷饮切忌什么 / 119
- 秋季如何保持膳食平衡 / 119
- 哪些食物适合秋季养生 / 120
- 冬季如何保持膳食平衡 / 121
- 冬令饮食该如何调理 / 122
- 膳食中精细与粗杂的平衡 / 122
- 为什么粮食加工不宜过细 / 124
- 孩子的膳食如何多样搭配 / 124
- 什么是营养膳食的水陆搭配 / 125
- 合理用膳与饥饱平衡 / 126
- 干与稀的平衡 / 127
- 食量与体力活动要平衡 / 128
- 就餐前后动与静的平衡 / 128

- 营养膳食的三餐平衡 / 129
- 一日三餐怎样安排 / 130
- 不容忽视的早餐营养 / 130
- 早餐要吃好 / 131
- 营养早餐食谱的设计 / 132
- 至关重要的午餐营养 / 132
- 营养午餐食谱的设计 / 133
- 不可轻视的晚餐营养 / 134
- 营养晚餐食谱的设计 / 134
- 正确对待学校的课间加餐 / 135
- 夜点是否一定要吃 / 136
- 吃零食的利与弊 / 136
- 节食有害健康 / 137
- 贪食同样有害健康 / 138
- 进食前后的情绪平衡 / 138
- 就餐速度的快慢平衡 / 139

四、各类人员的平衡膳食 / (140)

- (一)老年人的平衡膳食 / 140
 - 老年人的营养素要求 / 140
 - 老年人的膳食平衡 / 141
 - 老年人的营养侧重点 / 143
 - 哪些食品可以延缓衰老 / 143
 - 老年人饮食宜注意的要点 / 144
 - 老年人不宜常吃的十类食品 / 145
 - 老年人的食谱应当求“变” / 146
 - 营养均衡可以预防脑卒中 / 147
 - 老人饮食不要过于清淡 / 148
 - 老人饮食宜“三低” / 149
 - 老年人不宜厚味 / 149

- 牛奶最宜老年人 / 150
- 老人食物不宜烂和精 / 151
- 老年人宜常吃带馅食物 / 152
- 老年人宜多吃新鲜玉米 / 152
- 老年人宜喝紫菜汤 / 153
- 老人宜多吃虾皮 / 153
- 老人不宜多食葵花子 / 154
- 老年人饮食上要重视补铁 / 154
- 老年人宜多吃含铜食物 / 155
- 老年人饮酒不宜过量 / 155
- 老年人喝茶宜早、少、淡 / 156
- 老年人不渴也宜喝点水 / 157
- 有助于耳聪目明的食物 / 157
- 有老年斑者宜吃什么 / 158
- 老年人患有骨质疏松症的平衡膳食 / 159
- 老年人患脑卒中的平衡膳食 / 160
- 老年人患前列腺疾病的平衡膳食 / 161
- 患有老年性痴呆的平衡膳食 / 162
- 老年人患有偏头痛的平衡膳食 / 163
- 老年人习惯性便秘的平衡膳食 / 164
- 患有牙周病老人的平衡膳食 / 164
- 心力衰竭的饮食讲究 / 165
- 冠状动脉旁路移植术后避免营养不良 / 165
- (二) 儿童的平衡膳食 / 166
 - 如何平衡婴儿的膳食 / 166
 - 如何平衡幼儿与学龄前儿童的膳食 / 167
 - 如何平衡学龄儿童的膳食 / 168
 - 如何平衡青少年的膳食 / 168
 - 幼儿园宜合理调配饮食 / 169
 - 安排小儿食谱要重视膳食平衡 / 170

- 幼儿饮食宜做加减乘除 / 171
- 有助于小儿智力发育的食品 / 171
- 有助于孩子长高的食品 / 172
- 不要只用米粉喂养婴儿 / 172
- 儿童饮食忌入误区 / 173
- 宜为孩子选择好食品 / 174
- 小儿吃糖过多的危害 / 175
- 小儿不宜多吃巧克力 / 175
- 小儿不宜吃得过咸 / 176
- 小儿不要食用含人工合成色素的食品 / 176
- 宜从小就吃点“苦” / 177
- 儿童宜慎饮酸性饮料 / 177
- 儿童不宜多吃冷饮 / 178
- 不宜让孩子比赛吃饭 / 179
- 宜让孩子自己决定吃多少 / 180
- 孩子吃饭不宜太慢 / 181
- 宜让孩子爱吃蔬菜 / 181
- 忌多吃甜食 / 182
- 儿童忌营养过剩 / 183
- 青少年对营养有什么特殊需要 / 184
- 课间加餐的好处 / 185
- 青少年要注意多补充能量 / 186
- 青少年不宜吃素 / 186
- 青少年要多吃含维生素 A 的食物 / 187
- 青少年要多吃些含碘食品 / 187
- 青少年要多吃点含钙食品 / 188
- 爱运动青少年的饮食安排 / 188
- 体弱多病青少年的饮食安排 / 189
- 高考前怎样合理饮食 / 190
- (三)女性的平衡膳食 / 190

- 女性青年的营养供给与平衡膳食 / 190
- 女性膳食宜搭配 / 191
- 少女宜合理饮食 / 192
- 少女忌只吃素食 / 192
- 女人宜吃出性情来 / 193
- 女性宜饮食补血 / 194
- 少女健美宜注意饮食 / 194
- 少女忌节食 / 195
- 少女忌拒绝脂肪 / 196
- 孕妇的营养供给与平衡膳食 / 196
- 孕期饮食宜合理安排 / 197
- 孕妇在饮食上有哪些禁忌 / 198
- 孕妇忌营养不良 / 198
- 孕妇吃酸宜讲究 / 199
- 孕妇忌偏食 / 199
- 孕妇宜增加能量和营养素 / 200
- 孕妇应注意补充哪些维生素 / 201
- 孕妇宜保证一定的饮水量 / 202
- 孕妇妊娠反应过重的平衡膳食 / 203
- 孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食 / 203
- 孕妇腿部痉挛的平衡膳食 / 204
- 孕妇生理性贫血的平衡膳食 / 205
- 产妇宜注意营养 / 205
- 产妇如何合理营养 / 206
- 产后膳食宜注意科学搭配 / 207
- 分娩后忌过早节食瘦身 / 207
- 乳母的营养供给与平衡膳食 / 208
- 乳母怎样科学饮食 / 208
- 乳汁分泌稀少宜饮食调理 / 209
- 中年女性宜注意的营养需求 / 210

女人更年期宜适当进补 / 210

更年期女性宜合理饮食 / 212

更年期女性宜食豆浆 / 212

更年期妇女的饮食调理 / 213

(四) 男性的平衡膳食 / 213

少男宜知的营养需要 / 213

中年男性的平衡膳食 / 214

中年男性宜加强营养保健 / 215

成年男人宜食的强力食品 / 217

男人宜多摄取的十种食品 / 218

脑力劳动者怎样营养 / 219

体力劳动者怎样营养 / 219

男人宜多吃优质蛋白质 / 220

男人宜摄入适量的脂肪 / 220

男人宜食餐桌上的“伟哥” / 221

男人宜重视饮食调理性功能障碍 / 223

男人房事过度宜进补 / 224

男性不育的进补 / 225

男人宜常吃鱼 / 225

男人壮阳宜吃虾 / 226

男人宜补充与性功能有关的微量元素 / 226

男人饮食忌缺锌 / 227

补肾壮阳宜补充与性功能有关的维生素 / 227

酒后的男人宜吃九种食物 / 228

男人饮啤酒宜适量 / 229

在外应酬的男人宜吃点糖醋豆芽 / 230

男人不可以百日无姜 / 230

一、平衡膳食好处多

看看饮食是否合适

如果你是均衡地选吃食物,对米面果蔬、鱼肉蛋奶等荤素各种食品,既不吃得太多,又不吃得太少,使你的体重始终处在与身高相称的正常范围内,按膳食摄取的标准衡量,不缺乏必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、及微量元素成分,那就算是合乎“饮食合适”的第一条要求。而第二条标准是:不要超过你所需食物的数量,对喜欢的食物不宜多吃,对不喜欢的食物也不宜不吃,因为不同食物中各种营养成分对促进你的健康是同样重要的。

(1)一日三餐定时、定量,而不是经常以点心充饥或经常暴饮暴食。

(2)吃饭的时间要充分,保持悠闲,不讲话,不被打扰,而不是一面从事其他活动,一面狼吞虎咽地向肚里倾倒饭菜。

(3)大多数菜肴应采用含不饱和脂肪酸较多的植物油制作,而对动物脂肪自觉限制并少吃。

(4)每周吃油炸食物不宜超过4次,每天鸡蛋黄不宜超过2个。

(5)每天喝鲜奶或脱脂牛奶的量为200~400毫升,并注意多饮水。而选食高纤维的食物菜肴至少两种以上。

(6)经常吃鱼,其次吃禽肉,猪肉、牛肉尽量少吃,多油的肥肉不吃或慎吃。

(7)两餐之间吃点心,应以水果或不甜的果汁、淡椒盐、麦麸食品为主,甜馅饼、蛋糕、果酱、巧克力、奶油制品要少吃。

(8)酱瓜、椒盐团饼、马铃薯片、各种咸菜要避免大量食用,每天限制摄入食盐量在8克左右为最佳,菜肴宜淡不宜咸。

(9)喝茶、奶、咖啡、豆浆时最好不加糖,避免每天饮用大量含糖饮料。每天饮用咖啡切勿超过800毫升。

(10)自觉忌烟限酒。