

# 中国人

改变不良膳食方式  
健康就是这么简单

# 膳食指南

# 必读



最新  
权威本

中国妇女出版社

本书专家编委会 编著

中国人

改变不良膳食方式  
健康就是这么简单

# 膳食指南

必读



本书专家编委会 编著

最新  
权威本

中国妇女出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中国人膳食指南必读 / 《中国人膳食指南必读》专家  
编委会编著. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7- 80203- 568- 3

I. 中… II. 中… III. 膳食 - 营养卫生 - 中国 - 指南  
IV. R155. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056057 号

**中国人膳食指南必读**

---

**作 者:** 本书专家编委会 编著

**责任编辑:** 宋 罡

**装帧设计:** 吴晓莉

**责任印制:** 王卫东

**出 版:** 中国妇女出版社出版发行

**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:** 北京忠信诚胶印厂

**开 本:** 170 × 240 1/16

**印 张:** 14

**字 数:** 200 千字

**版 次:** 2008 年 6 月第 1 版

**印 次:** 2008 年 6 月第 1 次

**书 号:** ISBN 978 - 7- 80203- 568- 3

**定 价:** 23. 00 元

---

**版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)**



俗话说：“民以食为天。”在日常生活中，我们每天都离不开食物。一个人的膳食搭配是否合理，营养是否良好，既关乎我们的健康，又影响着我们的生存质量。因此，现在人们不仅对怎样吃感兴趣，而且对吃什么有营养，吃什么最健康更感兴趣。这充分说明了，现代人对膳食有了更为深刻的认识。

众所周知，膳食与人，如鱼与水。鱼离开水无法生存，人离开膳食，便无法生活。自古以来，凡求康泰延年之人，也都很讲求膳食之养。因为人的气血、脏腑、脉髓、筋骨、肌肤的给养，都来自膳食。不明白膳食对健康的重要性，不了解对身体健康有好处的膳食之道，就不可能悟出健康之道。

《中国人膳食指南必读》一书，是以中国居民膳食宝塔内的5个层次，即谷类与薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果类和纯热能食物为着重点，进行了深入阐述，分别介绍了各类食物的营养及正确的饮食方法与方式。广大读者通过此书能够了解各类食物的营养，以便选择适合自己的膳食。

本书认为，人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同，除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体的各种营养需要；达到合理营养、促进健康的目的。

本书还遵循国家卫生部课题组的建议，提出了适合中国人的每日运动计划。例如，每天快速行走6000步所消耗的热量，就是比较适宜的运动量，如果能坚持做到这一点，那么对于提高国人的身体素质是大有好处的。

以外，本书还指出，对于不同的人群以及不同的季节，所选择的食物也应当有所区别。比如，孕前期要注意补充叶酸，孕中期要增加热能，保证优质足量的蛋白质；学龄前的儿童应该注重膳食搭配，而对学龄儿童则要安排好一日三餐，特别要保证吃好早餐等，这些都是我们迫切需要注意的内容。

毋庸置疑，在日常生活中，只要我们遵循科学的饮食之道，合理安排每天的膳食，加强运动，就会达到营养平衡，减少疾病，促进健康的目的。愿本书的出版能给读者带来健康，带来幸福！

## 内容简介

自古以来，凡求康泰延年之人，都很讲求膳食之养。因为人的气血、脏腑、脉髓、筋骨、肌肤的给养都来自膳食。不明白膳食对健康的重要性，不了解对身体健康有好处的膳食之道，就不可能悟出真正的健康之道。

《中国人膳食指南必读》一书，是以国家卫生部发布的权威数据和最新研究成果为依据，邀请数位国内知名专家编写而成的。本书对中国居民膳食宝塔图中的5个层次，即谷类及薯类、动物性食物、豆类及奶制品、蔬菜水果类、纯热能食物进行了深入的阐述，分别介绍了各类食物的营养功能及正确的饮食方法，告诉人们正确的饮食方式，使广大读者能够通过此书，了解各类食物的营养，选择适合自己的膳食。

此外，本书还顺应传统医学理论和国际健康趋势，将适量运动健身、节制油盐摄取、四季养生宜忌、不同人群膳食侧重等内容予以精细解读，力求使本书成为百姓生活中的健康宝典和必备之书。

我们相信，只要遵循科学的饮食之道，合理安排每天的膳食，就会达到营养平衡，减少疾病，促进健康的目的。愿本书的出版能给读者带来健康，带来幸福！





## 第一篇



## 膳食与健康

——日常生活中的膳食指南

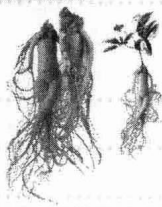
<b>第一章 人体需要什么样的膳食</b> .....	3
一、人体最需要的营养素有哪些 .....	3
二、膳食纤维是人体的必须 .....	5
三、蛋白质的生理功能 .....	8
四、矿物质的种类 .....	9
五、如何从饮食中获取维生素 .....	11
六、膳食平衡包括哪些内容 .....	12
七、脂肪在人体内的作用 .....	14
 <b>第二章 谷物、瓜果与蔬菜的营养</b> .....	17
一、各种谷类食物的营养 .....	17
二、吃对水果保健康 .....	20
三、菌藻类食物的营养 .....	23
四、各种瓜类的营养 .....	27
五、各类新鲜蔬菜的营养 .....	30

六、各类干果的营养 .....	34
<b>第三章 多吃豆类与奶制品 .....</b>	<b>37</b>
一、各种豆类食物的营养 .....	37
二、吃点豆腐益处多 .....	40
三、饮奶的禁忌 .....	42
四、酸奶是老少咸宜的营养品 .....	45
<b>第四章 肉类食品并非洪水猛兽 .....</b>	<b>48</b>
一、吃肉要讲究科学 .....	48
二、动物血的保健作用 .....	50
三、猪蹄在生活中的妙用 .....	51
<b>第五章 一日三餐要合理 .....</b>	<b>53</b>
一、吃早餐的学问 .....	53
二、谷物早餐营养更好 .....	56
三、不吃早餐危害多 .....	57
四、主食太少有害健康 .....	59
五、吃出健康的晚餐 .....	61
<b>第六章 科学喝水，正确选择饮料 .....</b>	<b>64</b>
一、如何正确的饮水 .....	64
二、白开水是最好的饮品 .....	66
三、饮水不当会引起各种疾病 .....	68
四、走出饮水的误区 .....	70
五、饮酒助眠不可取 .....	72
六、饮茶益处多 .....	73
七、饮啤酒要注意的问题 .....	77
八、咖啡应该这样喝 .....	79



<b>第七章 少油少盐是法宝</b> .....	82
一、为什么要食用烹调油 .....	82
二、每天摄入多少烹调油合适 .....	83
三、控制烹调油摄入的有效措施 .....	84
四、为什么油炸食品不宜多食 .....	85
五、人为什么要吃盐 .....	85
六、摄盐过多对人体的危害 .....	86
七、一天吃多少盐最合适 .....	87
八、科学吃盐保健康 .....	88
<b>第八章 会吃也要会运动</b> .....	90
一、体重与健康的关系 .....	90
二、控制食量，增加运动 .....	91
三、运动对身体的作用 .....	92
四、成年人如何进行适宜的健康运动 .....	93

## 第二篇



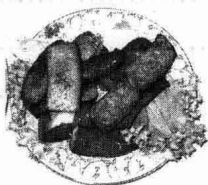
## 膳食与营养

### ——特殊人群的膳食攻略

<b>第九章 准妈妈的膳食攻略</b> .....	99
一、孕前期膳食攻略 .....	99
二、孕早期膳食攻略 .....	105
三、孕中期膳食攻略 .....	108
四、孕末期膳食攻略 .....	112

<b>第十章 哺乳期妈妈的膳食攻略</b> .....	116
一、哺乳期妈妈的营养要求 .....	116
二、合理安排哺乳期妈妈膳食 .....	118
三、哺乳期需避免的食物及嗜好 .....	121
<b>第十一章 婴幼儿的膳食攻略</b> .....	123
一、出生至6个月婴儿喂养指南 .....	123
二、6~12月婴儿喂养指南 .....	129
三、1~3岁幼儿膳食指南 .....	134
<b>第十二章 学龄前儿童和学龄儿童的膳食攻略</b> .....	138
一、学龄前儿童膳食攻略 .....	138
二、学龄儿童的膳食攻略 .....	141
<b>第十三章 中考、高考考生的膳食攻略</b> .....	146
一、中考、高考考生饮食的三个“保证” .....	146
二、中考、高考考生饮食“八要”与“八不要” .....	147
三、考生考前一周推荐食谱 .....	151
四、考生考前身体不适的饮食调理法 .....	152
<b>第十四章 更年期的膳食攻略</b> .....	155
一、女性更年期的膳食攻略 .....	155
二、男性更年期的膳食攻略 .....	157
<b>第十五章 老年人的膳食攻略</b> .....	161
一、老年人饮食的特殊要求 .....	161
二、老年人的营养需求 .....	163
三、老年人贫血的饮食防治 .....	164
四、老年人如何合理补钙 .....	165
五、老年人的饮食禁忌 .....	167

## 第三篇



## 膳食与结构

——中国人膳食宝塔

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第十六章 人体需要的膳食结构</b> ..... | 171 |
| 一、平衡膳食宝塔说明 .....            | 171 |
| 二、膳食宝塔建议的摄入量 .....          | 172 |
| <b>第十七章 巧妙应用膳食宝塔</b> .....  | 174 |
| 一、膳食宝塔的应用 .....             | 174 |
| 二、各类食物互换表 .....             | 177 |

## 第四篇



## 膳食与四季

——不同季节的膳食要求

- |                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第十八章 春季饮食的宜与忌</b> ..... | 183 |
| 一、春季饮食应该遵循的原则 .....        | 183 |
| 二、春季适宜吃的食物 .....           | 186 |
| 三、春季忌吃的食物 .....            | 188 |

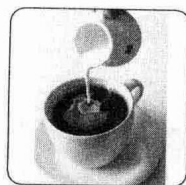
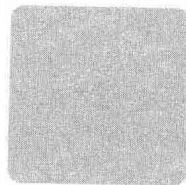
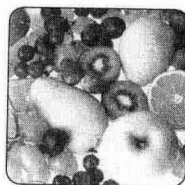
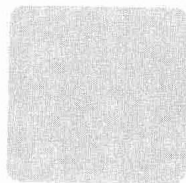
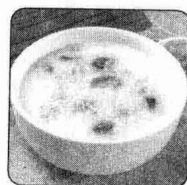
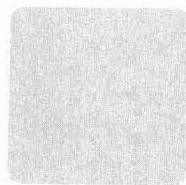
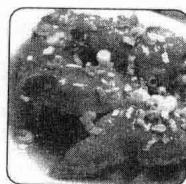
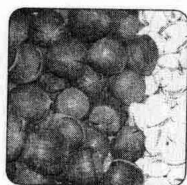
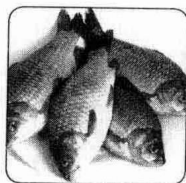
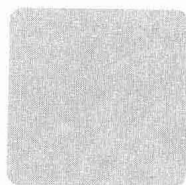
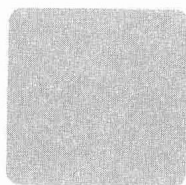
第十九章 夏季饮食的宜与忌 .....	191
一、夏季饮食应该遵循的原则 .....	191
二、夏季适宜吃的食物 .....	194
三、夏季忌吃的食物 .....	197
第二十章 秋季饮食的宜与忌 .....	200
一、秋季饮食应该遵循的原则 .....	200
二、秋季适宜吃的食物 .....	202
三、秋季忌吃的食物 .....	205
第二十一章 冬季饮食的宜与忌 .....	207
一、冬季饮食应该遵循的原则 .....	207
二、冬季适宜吃的食物 .....	209
三、冬季忌吃的食物 .....	213

中国  
人膳  
食指南  
必读

第一篇

# 膳食与健康

## ——日常生活中的膳食指南





## 【第一章】

# 人体需要什么样的膳食



### 一、人体最需要的营养素有哪些

人体所需要的营养素是非常多的，因此我国古代就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的说法，充分体现出了饮食的多样性。在日常生活中，人体通过摄入丰富多样的食物，实现饮食的科学合理搭配，取长补短，才是达到营养平衡的最好途径。同时，营养素的补充一定要全面均衡，尤其是维生素、矿物质，因为它们之间有很强的协同作用。



一般来说，人体所需要的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、水、矿物质和维生素六大元素。

#### 1. 蛋白质

蛋白质是与生命及各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质，机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由 20 多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。被食入的蛋白质在体内经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋

白质又在不断代谢与分解，让它们时刻处于动态平衡中。因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到人体蛋白质合成的量，尤其是青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的量有着密切的关系。

## 2. 脂肪

脂肪是身体组织的重要成分，也是供给热量的主要原料。细胞中的原生质和细胞膜均含有脂肪化合物，食物中的脂类95%以上是甘油三酯，此外还有胆固醇脂和磷脂。

## 3. 碳水化合物

碳水化合物亦称糖类化合物，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于糖类化合物。糖类化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源，它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性。例如肝脏中的肝素有抗凝血作用；血液中的糖与免疫活性有关。此外，核酸的组成成分中也含有糖类化合物——核糖和脱氧核糖。

## 4. 水

水是由氢、氧两种元素组成的无机物，在常温常压下为无色无味的透明液体。在自然界，纯水是非常罕见的，因为水通常是酸、碱、盐等物质的溶液。

## 5. 矿物质

矿物质是人体内无机物的总称，和维生素一样，是人体必需的元素，矿物质是无法自身产生、合成的。人体每天矿物质的摄取量也是基本确定的，但随年龄、性别、身体状况、环境、工作状况等因素有所不同。人体内约有50多种矿物质，虽然它们在人体内仅占人体体重的4%，但却是生物体的必要组成部分。

## 6. 维生素

维生素又名维他命，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是

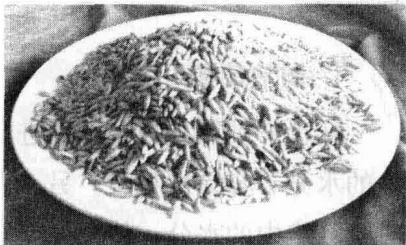


保持人体健康的重要活性物质。维生素在体内的含量很少，但在人体生长、代谢和发育过程中却发挥着重要的作用。

## 二、膳食纤维是人体的必须

膳食纤维是不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶和木质素等。膳食纤维在健康饮食中不可缺少，在维护消化系统上扮演着重要的角色。摄取足够的纤维可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病和其他疾病；可以清洁消化壁和增强消化功能；可以稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌；还可减缓消化速度和最快速度地排泄胆固醇，让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

膳食纤维是植物性成分，植物性食物是膳食纤维的天然食物来源。膳食纤维在蔬菜水果、粗粮杂粮、豆类及菌藻类食物中含量丰富。随着人们对膳食纤维与人体健康关系的认识不断深入，一些高纤维食品越来越受到青睐，菌藻、果蔬在膳食结构中的比例逐渐增加。在现代食品工业中，以米糠、麦麸、黑麦、燕麦和豆渣等富含膳食纤维的原料，经过系列加工制取相应的食物纤维产品，既可开发出直接口服的食疗型纤维制品，又可用作食品添加剂，诸如作为品质改良剂及膳食纤维强化剂添加到酸奶等发酵食品、面包等焙烤食品中。



我们常吃的食物主要包括谷类、肉类、蔬果类和豆类等，其中含膳食纤维较多的主食主要是谷类，如大米、小麦、荞麦、燕麦和玉米等，尤其是燕麦和玉米，粗纤维的含量更高些；动物类食品中主要含有机纤维，其中纤维含量较高的是牛肉；蔬果类及豆类中也含有较高的植物纤维。

### 1. 米谷类

米谷类食物不仅能供给人体细胞运行所必需的能量和部分蛋白质，还可以提供以B族维生素为主的各种维生素，同时还含有多种纤维素，因此