

营养配餐： 你真的会吃吗？

◎ 万光玲 编著

关心全家人健康
从学会配餐开始



清华大学出版社



营养配餐： 你真的会吃吗？

◎ 万光玲 编著



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书主要介绍“中国居民膳食宝塔”中的中医学营养配餐理论：“五味营养配餐原理”“五色营养配餐原理”“部位营养配餐原理”“食物温度原理”和“食物形状原理”；人体需要的热量包括形成人体热量的产能营养素、摄入产能营养素数量依据、人体能量消耗因素、能量的计算、人体能量供需状况评价；维生素包括维生素概述、脂溶性维生素、水溶性维生素；矿物质（灰分）包括矿物质的生理功能、重要的常量矿物质和微量矿物质；水在体内的存在形式、水的性质和生理功能、水在体内的分配比重；营养配餐设计包括营养配餐设计基本方法、营养配餐效果评价、针对性营养配餐。

本书旨在普及健康、营养的膳食搭配知识，让大众会吃、懂吃、吃得健康、吃得营养。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

营养配餐：你真的会吃吗？ / 万光玲编著. — 北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-50821-2

I. ①营… II. ①万… III. ①膳食营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 178513 号

责任编辑：张 弛

封面设计：刘 键

责任校对：刘 静

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：小森印刷（北京）有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×240mm

印 张：15.5

字 数：316 千字

版 次：2019 年 1 月第 1 版

印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价：99.00 元

产品编号：071892-01

树有根，水有源。受父亲的熏陶，我从小就喜欢阅读饮食健康方面的书籍，学习各种养生小知识，并尝试将有限的食物原料通过不同的组合方式和制作方法进行烹饪，既能最大限度饱腹，又能有美妙的口感享受，同时保证身体营养，促进全家健康。

1985年我高中毕业，选择了天津商学院餐旅系学习餐旅管理专业。4年的大学经历，我既系统学习了营养学、烹饪学等专业知识，加深了对食物原料、饮食搭配及其对营养补充、身体健康作用的认识，又掌握了一系列的新思想、新理念和新方法。大学毕业后，我在某星级酒店厨房从事配餐工作，进一步尝试了多种菜品的原料搭配方法。

1992年我进入大学从事餐饮教学与研究工作，先后开设过餐饮企业管理、营养配餐原理、营养配餐与设计、营养配餐“互联网+”等课程，向同学们传授各种营养配餐的知识与方法，深受同学们的喜爱。近两年，在研究了各种与营养相关软件的基础上，我的团队开发出便于营养配餐学习、实践及创业的系列配餐软件和网站，读者如感兴趣可联系编著者。

“民以食为天，食以优为先。”随着经济社会的发展和人民收入水平的提高，人们对饮食的需求标准也在不断提高，不仅要吃饱，更要吃好，吃出营养、吃出健康。那么，如何吃，才能更合理？如何吃，才能更安全？如何吃，才能更营养？如何吃，才能预防各种慢性疾病的发生，才能更健康？这些问题才是当今社会普遍关心的问题。现在几乎人人都在传播营养健康知识，但多数都是泛泛而谈，缺乏针对性的辩证配餐的方法。

病以食为源。引导国民合理饮食，提高国民健康素质，不仅仅是个人问题，

它已经上升为国家战略，世界各国纷纷探讨符合本国自然地理条件、饮食文化习俗和国民身体素质需要的各具特色的饮食结构，提出平衡膳食的指导意见。

1918年，英国建议儿童膳食必须包含一定量的牛奶。1968年，瑞典提出名为“斯堪的纳维亚国家人民膳食的医学观点”的膳食指导原则，出版了第一部膳食指南，产生了积极的社会效应。世界卫生组织（WHO）和联合国粮农组织（FAO）建议各国效仿，并向大众推荐膳食应包含保健的食品，如牛奶、叶菜、鱼、肉、蛋等。许多国家纷纷认可并效仿，制定了本国的膳食指南。加拿大、美国、法国、瑞典、挪威、新西兰、丹麦、英国、日本、德国、韩国、芬兰、匈牙利、印度、新加坡等50多个国家相继提出了膳食目标，发布了膳食指南，并且定期修订，提高膳食指南的针对性和可操作性。

由于不同国家和地区的自然地理条件不同，培育了世界丰富多彩的饮食文化和生活习俗，形成了各具特色的饮食结构和餐饮模式，如以西方发达国家为代表的西方膳食结构和模式，以我国为代表的东方膳食结构和模式，以地中海沿岸国家与地区为代表的地中海式膳食结构和模式。这些膳食结构和模式都有其优势与特色，都是当地人们长期饮食经验与习惯的总结，也是各地居民进行营养配餐的基本原则与依据。

我国高度重视居民膳食与营养健康工作，相关部门组织营养方面的专家学者，跟踪调研居民膳食与身体健康状况，定期发布膳食指南，提出饮食建议，着力预防各种疾病的发生。总体来说，绝大部分建议都是非常科学、非常精准的，值得大家学习、吸纳、采用，并作为营养配餐的依据。

在长期的教学与实践探索过程中，通过全面、系统地分析总结世界各国和地区的饮食文化与习俗、膳食结构模式与特点，我力求探讨一些新的饮食理念和方法，拓展新的饮食渠道和路径，积累新的营养配餐思路 and 方式，并撰写了本书。

本书共十二章，包括营养配餐有什么好处；各类食物吃多少；五味食物怎么吃；五色食物怎么吃；温热寒凉（四气）食物怎么吃；各种植物部位食物怎么吃；各种形状的植物食物怎么吃；各种质感的食物怎么吃；如何保证人体热量；巧用维生素；如何均衡人体矿物质；营养配餐离不开水。

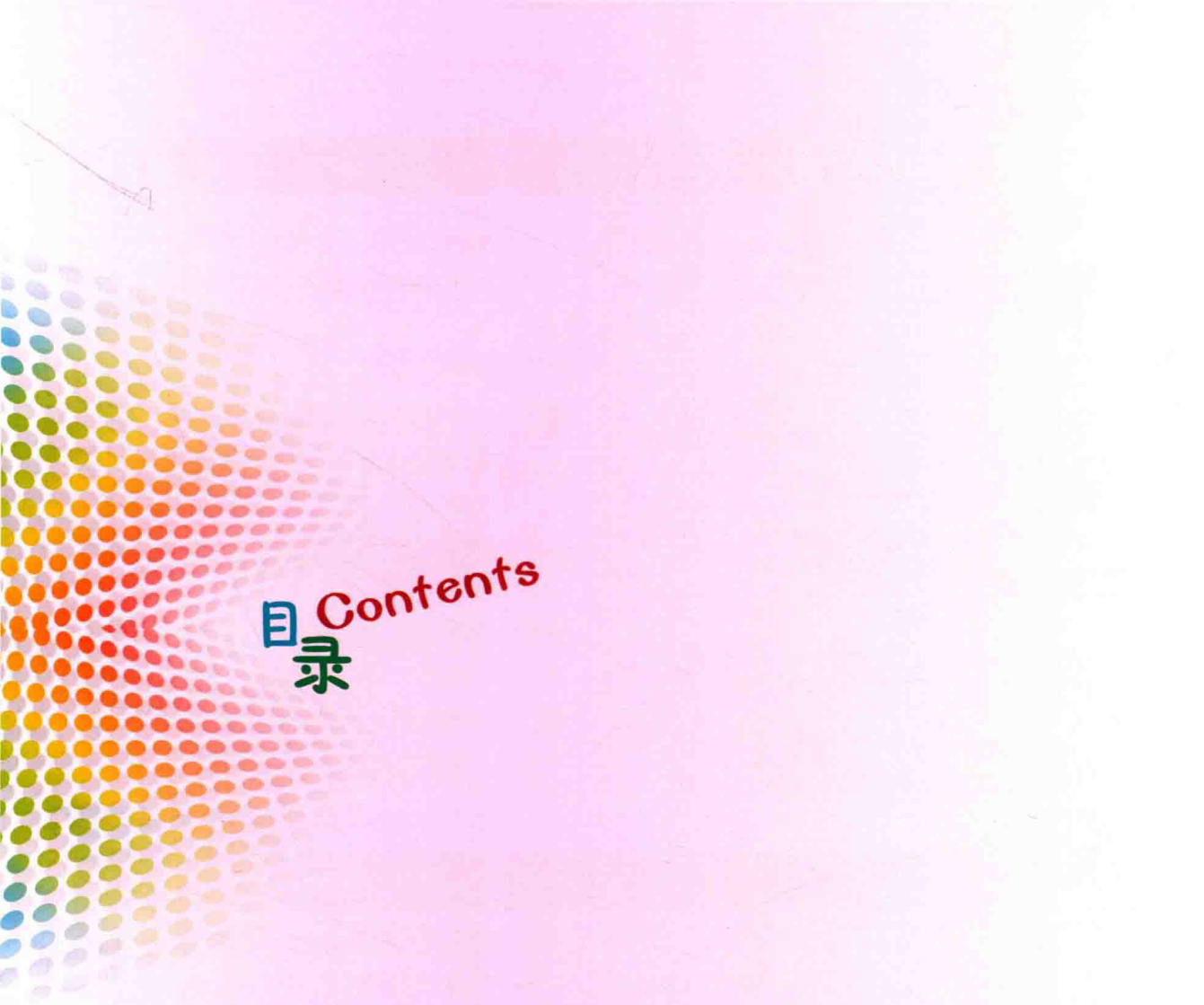
当然，术业有专攻，方法有优劣。我们在学习营养配餐方法的过程中，不能全盘、无条件吸纳，也不能任意、无区别否定，要学会对各种具体方法进行鉴别，要练就一双火眼金睛，区别真假“美猴王”。对那些偏激的营养配餐理念与方法，要保持高度警惕，坚决不能尝试，否则，将对身体造成难以恢复的伤害。

在营养配餐研究过程中，我努力向中医专家学习，试图尝遍各种食物原料，对各种食物原料的搭配逐个试吃，承受过巨大的风险，总结了一些经验与教训。由于受主客观条件的限制，没有做到每一种原料、每一种搭配都进行尝试，因此，这里主要介绍一些营养配餐的思路、理念与原则。在具体的营养配餐搭配方法中也难免存在疏忽和漏洞，请大家提出批评与建议，以便我更加完善营养配餐的思路与方法。我的微信号是18740003877，欢迎大家与我联系沟通。

在营养配餐研究和总结出版本书的过程中，得到了夏学英和申茂霖等人的帮助，在此一并表示感谢。

编者

2018年10月



Contents

目录

第一章 营养配餐有什么好处 /1

第一节 营养配餐有利于家庭幸福 /1

- 一、营养配餐有利于增进老人健康 /2
- 二、营养配餐有利于增强中年人体质 /3
- 三、营养配餐有利于促进儿童健康成长 /3
- 四、营养配餐有利于促进家庭和谐 /4

第二节 营养配餐有利于社会和谐 /4

- 一、营养配餐有利于提高低收入人群的生

活质量 /5

- 二、营养配餐有利于化解医患矛盾 /5
- 三、营养配餐有利于形成良好的社会风气 /6

第三节 营养配餐有利于环境改善 /6

- 一、营养配餐有利于节约自然资源 /7
- 二、营养配餐有利于保护生物多样性 /7
- 三、营养配餐有利于改善生物结构和质量 /8

第二章 各类食物吃多少 /9

第一节 液体饮食，每天摄入最多的饮食怎么吃 /9

- 一、喝水不是多多益善 /9
- 二、喝水不足的危害 /10
- 三、每天一定要喝2500毫升饮用水吗 /10
- 四、各类液体饮食一天该摄入多少个拳头 /10

第二节 主食，每天摄入最主要的食物怎么吃 /12

- 一、每天吃几拳头主食 /12
- 二、各类主食的餐别搭配 /16
- 三、各类主食每餐的搭配 /17

第三节 蔬果，现代人的幸福配餐食物怎么吃 /17

一、蔬果的总量怎么控制 /18

- 二、一日三餐蔬果食物的量怎么控制 /19
- 三、水（干）果——现代人的幸福配餐 /21

第四节 动物性食品与豆制品怎么吃 /23

- 一、为什么把豆制品与动物性食品归入一类 /23
- 二、每天动物性食品与豆制品摄入量的控制 /24

第五节 坚果，小而精的辅助食品怎么吃 /28

第六节 调味品，只能做调味的辅助食品怎么吃 /30

第三章 五味食物怎么吃 /32

第一节 五味食物概述 /32

第二节 酸味食物 /33

- 一、酸味食物对应人体哪些部位 /33
- 二、酸味食物有哪些功能 /33
- 三、酸味食物有哪些品种 /38
- 四、每天摄入酸味食物比例多少为好 /38
- 五、酸味食物摄入过多者有哪些体貌特征 /38
- 六、酸味食物摄入过多者有哪些健康风险 /39
- 七、酸味食物摄入不足者有哪些健康风险 /39

第三节 苦味食物 /40

- 一、苦味食物对应人体哪些部位 /40
- 二、苦味食物有哪些功能 /40

三、苦味食物有哪些品种 /42

- 四、每天摄入苦味食物比例多少为好 /43
- 五、苦味食物摄入过多者有哪些体貌特征与健康风险 /43
- 六、苦味食物摄入不足者有哪些健康风险 /44

第四节 甜味食物 /45

- 一、甜味食物对应人体哪些部位 /45
- 二、甜味食物有哪些功能 /45
- 三、甜味食物有哪些品种 /47
- 四、每天摄入甜味食物比例多少为好 /47
- 五、甜味食物摄入过多者有哪些体貌特征 /48
- 六、甜味食物摄入过多者有哪些健康风险 /48

- 七、甜味食物摄入不足者有哪些健康风险 /49

第五节 辣味食物 /49

- 一、辣味食物对应人体哪些部位 /49
- 二、辣味食物有哪些功能 /49
- 三、辣味食物有哪些品种 /51
- 四、每天摄入辣味食物比例多少为好 /51
- 五、辣味食物摄入过多者有哪些体貌特征 /51
- 六、辣味食物摄入过多者有哪些健康风险 /51
- 七、辣味食物摄入不足者有哪些健康风险 /51

第六节 咸味食物 /52

- 一、咸味食物对应人体哪些部位 /52
- 二、咸味食物有哪些功能 /52

- 三、咸味食物有哪些品种 /52
- 四、每天摄入咸味食物比例多少为好 /54
- 五、咸味食物摄入过多者有哪些体貌特征 /54
- 六、咸味食物摄入过多者有哪些健康风险 /54
- 七、咸味食物摄入不足者有哪些健康风险 /55

第七节 五味食物营养配餐方法 /55

- 一、根据体貌特征调整不同口味食物的比例 /55
- 二、根据气候条件调整不同口味食物的比例 /57
- 三、防止两种性味食物组合引发疾病的营养配餐方法 /58

第四章 五色食物怎么吃 /61

第一节 五色食物概述 /61

第二节 黄色食物 /62

- 一、黄色食物对应人体哪些部位 /62
- 二、黄色食物有哪些品种 /62
- 三、每天摄入黄色食物比例多少为好 /62
- 四、黄色食物摄入过多者有哪些体貌特征 /63
- 五、黄色食物摄入过多者有哪些健康风险 /63
- 六、黄色食物摄入不足者有哪些健康风险 /64

第三节 绿色食物 /65

- 一、绿色食物对应人体哪些部位 /65
- 二、绿色食物有哪些品种 /66

- 三、每天摄入绿色食物比例多少为好 /66
- 四、绿色食物摄入过多者有哪些体貌特征 /66
- 五、绿色食物摄入过多者有哪些健康风险 /67
- 六、绿色食物摄入不足者有哪些健康风险 /67

第四节 红色食物 /68

- 一、红色食物对应哪些人体部位 /68
- 二、红色食物有哪些品种 /68
- 三、每天摄入红色食物比例多少为好 /68
- 四、红色食物摄入过多者有哪些体貌特征 /69
- 五、红色食物摄入过多者有哪些健康

风险 /69

六、红色食物摄入不足者有哪些健康风险 /70

第五节 白色食物 /70

一、白色食物对应哪些人体部位 /70

二、白色食物有哪些品种 /71

三、每天摄入白色食物比例多少为好 /71

四、白色食物摄入过多者有哪些体貌特征 /71

五、白色食物摄入过多者有哪些健康风险 /72

六、白色食物摄入不足者有哪些健康风险 /74

第六节 黑色食物 /74

一、黑色食物对应哪些人体部位 /74

二、黑色食物有哪些品种 /75

三、每天摄入黑色食物比例多少为好 /75

四、黑色食物摄入过多者有哪些体貌特征 /75

五、黑色食物摄入过多者有哪些健康风险 /76

六、黑色食物摄入不足者有哪些健康风险 /76

第七节 五色食物营养配餐方法 /77

一、根据日常饮食调整不同颜色食物的比例 /77

二、根据季节调整不同颜色食物的比例 /77

三、根据气候条件调整不同颜色食物的比例 /77

四、根据工作需要调整不同颜色食物的比例 /78

五、根据餐别调整不同颜色食物的比例 /78

第五章 温热寒凉（四气）食物怎么吃 /79

第一节 温热寒凉（四气）解读 /79

一、寒性与凉性 /79

二、温性与热性 /79

三、平性 /80

第二节 食物温热寒凉（四气）的生成原因 /80

一、食材生长的环境影响食物温热寒凉（四气）属性 /80

二、烹调温度与时间影响食物温热寒凉（四气）属性 /82

三、食材的搭配影响食物温热寒凉（四气）属性 /82

四、食用时的温度影响食物温热寒凉（四气）属性 /83

第三节 食物温热寒凉（四气）属性对体质的影响 /85

一、寒凉食物与寒性体质 /85

二、温热食物与热性体质 /86

三、温和食物与平性体质 /86

第六章 各种植物部位食物怎么吃 /88

第一节 果位食物与营养配餐 /88

- 一、果位食物 /88
- 二、果位食物的功能 /89
- 三、利用粮食和水果等果位食物进行有利于心脏的营养配餐 /91
- 四、高位生长的水果有利于滋养眼睛 /91
- 五、粮食和瓜果有利于补充脾胃营养 /93

第二节 叶位食物与营养配餐 /93

- 一、叶位食物 /93
- 二、叶位食物的功能 /94
- 三、利用叶位食物进行有利于眼睛的营养配餐 /95
- 四、嫩的叶位食物有利于补充头发营养 /97
- 五、科学利用叶位食物的解表功能进行营

养配餐 /98

第三节 花位食物与营养配餐 /99

- 一、花位食物 /99
- 二、花位食物的功能 /100
- 三、花位食物摄入过量的健康风险 /103

第四节 根位食物与营养配餐 /104

- 一、根位食物 /104
- 二、根位食物的功能 /104
- 三、根位食物摄入过量的健康风险 /107
- 四、根位食物摄入不足的健康风险 /107

第五节 茎位食物与营养配餐 /108

- 一、茎位食物 /108
- 二、地上茎位食物的功能 /108
- 三、地下茎位食物的功能 /109
- 四、多位茎位食物具有神奇功效 /110

第七章 各种形状的植物食物怎么吃 /111

第一节 条、丝状食物与营养配餐 /111

- 一、条、丝状食物是什么样的 /111
- 二、条、丝状食物的功能 /113
- 三、哪些人需要增加条、丝状食物 /115
- 四、哪些人需要减少条、丝状食物 /116

第二节 球、块、片状食物与营养配餐 /117

- 一、球、块、片状食物是什么样的 /117
- 二、球、块、片状食物的功能 /118
- 三、哪些人需要增加球、块、片状食物 /120
- 四、哪些人需要减少球、块、片状

食物 /120

第三节 粒、末、泥、膏状食物与营养配餐 /122

- 一、粒、末、泥、膏状食物是什么样的 /122
- 二、粒、末、泥、膏状食物的功能 /124
- 三、哪些人需要增加粒、末、泥、膏状食物 /125
- 四、哪些人需要减少粒、末、泥、膏状食物 /126

第八章 各种质感的食物怎么吃 /129

第一节 质感酥软食物与营养配餐 /129

- 一、质感酥软食物是什么样的 /130
- 二、质感酥软食物的功能 /132
- 三、哪些人需要增加质感酥软食物 /132
- 四、哪些人需要减少质感酥软食物 /132

第二节 干、脆、硬质感食物与营养配餐 /132

- 一、干、脆、硬质感食物是什么样的 /132
- 二、干、脆、硬质感食物的功能 /135
- 三、哪些人需要增加干、脆、硬质感食物 /136
- 四、哪些人需要减少干、脆、硬质感食物 /138

第三节 细嫩、滑、散质感食物与营养

配餐 /141

- 一、细嫩、滑、散质感食物是什么样的 /141
- 二、细嫩、滑、散质感食物的功能 /142
- 三、哪些人需要增加细嫩、滑、散质感食物 /142
- 四、哪些人需要减少细嫩、滑、散质感食物 /142

第四节 黏、糊质感食物与营养配餐 /143

- 一、黏、糊质感食物是什么样的 /143
- 二、黏、糊质感食物的功能 /144
- 三、哪些人需要增加黏、糊质感食物 /146
- 四、哪些人需要减少黏、糊质感食物 /146

第九章 如何保证人体热量 /147

第一节 热量与体重的关系 /147

- 一、为何有人干吃不胖 /147
- 二、知道这些热量消耗，减肥可能更对路 /150
- 三、婴儿的饮食热量怎么控制 /154

第二节 产生热量的营养素 /155

- 一、蛋白质 /155

- 二、脂肪 /163

- 三、碳水化合物 /167

第三节 如何做到补充热量与促进健康两不误 /169

- 一、混合饮食补充热量最健康 /169
- 二、为什么有人喝凉水都发胖 /170

第十章 巧用维生素 /173

第一节 如何认识维生素 /173

- 一、维生素到底是什么 /173
- 二、是不是常常分不清各种维生素名称 /174

第二节 如何判断是不是缺乏维生素 /175

- 一、检查是否缺乏维生素 /175
- 二、检查缺乏维生素达到什么程度 /177

第三节 如何巧用维生素进行营养

配餐 /178

- 一、如何利用维生素C（抗坏血酸）进行营养配餐 /178
- 二、如何利用维生素B1（硫胺素）进行营养配餐 /181
- 三、如何利用维生素B2（核黄素）进行营养配餐 /183
- 四、如何利用维生素B6（吡哆素）进行营养配餐 /185
- 五、如何利用维生素B12（钴胺素）进行营养配餐 /186

- 六、如何利用维生素A（抗干眼病维生素，视黄醇）进行营养配餐 /189
- 七、如何利用维生素D（钙化醇、抗佝偻病维生素）进行营养配餐 /191
- 八、如何利用维生素E（生育酚、抗不孕维生素）进行营养配餐 /193

第四节 如何利用复合型维生素进行营养配餐 /194

- 一、如何服用B族维生素 /194
- 二、如何服用多种维生素 /194
- 三、如何服用维生素加矿物质 /194

第十一章 如何均衡人体矿物质 /195**第一节 正确判断人体矿物质状况很重要 /195**

- 一、矿物质与人体架构关系密切 /195
- 二、如何分析矿物质是否失衡 /196
- 三、矿物质缺乏者的主要症状 /198
- 四、矿物质过量者的主要症状 /199

第二节 如何科学补充人体需要的常量元素 /200

- 一、如何科学补钙 /201

- 二、如何科学补钾 /206
- 三、如何科学补镁 /209

第三节 如何科学补充人体需要的微量元素 /212

- 一、如何科学补铁 /212
- 二、如何科学补锌 /214
- 三、如何科学补硒 /216
- 四、如何科学补碘 /219
- 五、铜是一把“双刃剑” /221

第十二章 营养配餐离不开水 /223**第一节 人体每天正常需要多少水 /223**

- 一、为什么说人离不开水 /223
- 二、人体每天正常需水量到底是多少 /225
- 三、人体中水的来源仅仅是直接喝的水吗 /225

第二节 根据生活环境调整水的摄入量 /228

- 一、湿冷环境如何调整水的摄入量 /228

- 二、干热环境如何调整水的摄入量 /228
- 三、湿热环境如何调整水的摄入量 /230
- 四、干冷环境如何调整水的摄入量 /230

第三节 科学健康摄入水 /232

- 一、每天坚持食物多样化 /232
- 二、保证喝水的合适温度 /232
- 三、喝水的方式很重要 /232



第一章

营养配餐有什么好处

营养配餐的好处到底是什么？我是通过长期的营养配餐实践与思考不断深化认识的。最初研究营养配餐时，我只想为自己、家人以及亲朋好友寻找能增进健康的营养配餐方法。特别是通过对孙思邈探究中医理论同时注重膳食平衡而活到 141 岁（还有说是 101 岁）的研究，我坚信，营养配餐理论上可以让人更长寿。

我经常看到有些老人因身体健康原因不能想吃什么就吃什么；有些病人因为疾病缠身而活得很痛苦，甚至生不如死。我认为，营养配餐的意义就在于帮助老人和病人恢复健康、减少疾病，让他们快乐生活每一天。

对于青少年、中年人，因为承担繁重的学习、工作和生活压力，需要保持充沛的精力。人的精力与人的健康状况是紧密相关的，身体健康才能精力充沛，精力充沛也要消耗更多的营养成分，营养配餐是精力的能量池。精力充沛的人，只有达到非常劳累的程度，才能做到想睡就能睡。经常保持精力充沛是需要透支健康的，如果不能及时弥补身体中被透支的能量和营养成分，迟早会导致亚健康，甚至可能病倒。所以，营养配餐的目标，就是要通过合理膳食、均衡营养，及时补充身体营养，增强身体素质，改善健康状况，提高对疾病的抵抗能力，使身体的能量始终能够满足个人学习、生活与工作的需要。

第一节 营养配餐有利于家庭幸福

营养配餐的目的就是改善家庭饮食结构，做到吃得美好，吃得科学。营养配餐强调合理膳食、均衡营养，有利于降低生活成本，提高生活质量；营养配餐致力于优化传统饮食结构与习惯，有利于改善家族整体体质，促进家庭成员特别是老人的健康，促进儿童智力发育；营养配餐使用食物原料的理念是合适的就是最好的，而不是最贵的就是最好的，这有利于形成节俭生活、保护环境的良好家风。吃得好，身体才能好；身体好，学习与工作才能好；工作与学习好，家庭才能和谐，生活才能幸福。

一、营养配餐有利于增进老人健康

老人健在、老人健康是一个家庭之福。老人能否健在、能否健康，在很大程度上取决于营养配餐的质量。常言道，病从口入。食物既是各种各样疾病的来源，也是身体需要的各种各样营养成分的来源，想要趋利避害，只有营养配餐、合理膳食。

一般来说，不注重营养配餐的家庭，老人往往容易疾病缠身，夫妻难以白头偕老。生活中，很多人认为老人生病是正常的，是因为年龄大才生病，所以对老人的合理膳食、均衡营养不重视。那么，多大年龄算“老”呢？有的人80岁也不生病，有的人50岁就得上所谓的“老年病”，二者相比，生活质量有天壤之别。如果经常进行营养配餐、保持合理饮食，老人吃的营养成分就能正好与身体需要基本匹配，身体对疾病的抵抗力与免疫力都会增强，就能减少甚至阻止疾病的侵袭，保持良好的体力与健康，能够自食其力，快乐生活，而且对减轻家庭成员的负担、促进家庭和谐具有特别重要的意义。如果随便吃、随便喝，必然会导致营养失衡，而缺乏某类食物及其营养成分会使人生病，某类食物及其营养成分过量也会使人生病。一旦老人体弱多病，或者其中一位早早离世，都将给儿女带来负担与痛苦。由此可见，老人或者家人中有一个或者几个人会营养配餐，在家庭饮食中保持合理膳食，就可以增强老人体质，从而促进家庭幸福。

二、营养配餐有利于增强中年人体质

中年人是家庭中的顶梁柱，既要承担繁重的工作压力，又要承担照顾老人、培养孩子的生活重任，没有良好的身体素质和充沛的精力是承受不起的。如果还经常生病，则不仅影响工作和家庭收入，而且会增加老人和孩子的经济与心理负担，影响其正常生活与学习。如果家人懂得营养配餐，每天坚持合理膳食，优化食物结构，及时补充身体需要的营养元素，始终保持营养均衡，就能不断增强中年人的身体素质，提高身体抗病能力和免疫力，以健康的体魄和充沛的精力应对工作压力与日常生活。

三、营养配餐有利于促进儿童健康成长

儿童健康成长是家庭幸福的重要因素。决定儿童健康成长的因素虽然很多，但营养配餐是儿童健康成长的基础性工程。营养配餐可以促进儿童合理膳食，养成科学合理的饮食习惯；可以促进儿童身体健康，以充沛的精力投入学习，确保儿童智力潜力的充分发挥；可以促进儿童形成科学的世界观、人生观、价值观，养成良好的心态，健康快乐成长。

1. 营养配餐有利于促进儿童合理膳食

儿童的身体素质在很大程度上决定其一生的成长与成就。良好的体魄和充沛的精力，是儿童学习成长的基础。如果家庭成员掌握营养配餐知识，能够从儿童出生开始就进行

营养配餐,始终坚持优化饮食结构、合理膳食、均衡补充营养元素,就能确保儿童既不缺乏某些营养素,也不使某些营养素长期过量,从而避免造成营养失衡,出现身体肥胖或瘦小等问题。

在长期进行营养配餐的家庭环境中,儿童自然会逐渐养成合理膳食的良好习惯。好习惯就是一大笔财富。从小养成的营养配餐、合理膳食的习惯,可能保持一生、受益一生。而且,随着营养配餐研究的深入和营养配餐知识的普及,我们的营养配餐理论与方法在学习、传承西方营养学的基础上,结合了中医学、植物学、烹饪学等科学知识,将中医学基本理论与现代食材、烹调技术、餐饮形式等进行对接,形成了一些比较便于大众学习的营养配餐观点与方法,并且在互联网平台上注册、开设了各种具有专业特点的介绍营养配餐知识的网站,方便大众学习与掌握。儿童对营养配餐知识的接受、学习、掌握与运用,将为他一生的合理膳食和身体健康打下扎实的基础。

2. 营养配餐有利于促进儿童智力发育

一般来说,儿童的智力水平受父母的遗传基因影响较大,但儿童出生后的智力开发措施与方法,对儿童智力水平的提高与发挥有着非常重要的作用。营养配餐是提高儿童智力水平,促进儿童智力发挥的有效手段与办法。一方面,营养配餐可以预防疾病,提高儿童身体健康素质。因为我们知道,病从口入,某些食物吃多了,或者某些食物吃少了,都会导致营养失衡,都可能引发疾病。例如,经常吃膨化食品的儿童非常容易发胖并可能导致血管脆化或哮喘,如果懂得营养配餐方法与技术,日常生活中坚持给儿童进行营养配餐,在儿童的饮食中加入地瓜、萝卜等通气食物,配上一些葡萄干等收缩性食物(如下页图所示),再最大限度地减少膨化食品和气泡较多的饮料,就会逐渐化解危险,恢复营养均衡,促进儿童健康成长。另一方面,营养配餐可以确保儿童始终保持充沛的精力和激情,促进儿童学习积极性的提高和学习潜能的发挥。

3. 营养配餐有利于促进儿童健康成长

儿童的健康成长,不仅要有良好的身体素质和健康体魄,而且要有正能量的心理素质和正确的世界观、人生观、价值观。也就是说,儿童要想成才,不仅要身体好、学习好,而且要心态好、心理健康。营养配餐在打造健康体魄方面的功能,是无可否认的。营养配餐能防止各种疾病对儿童的侵袭,保证儿童不因健康原因耽误功课,能够始终有充沛的体力和脑力进行学习,取得良好的学习成绩,也是经过无数家庭和学生的生活实践证明了的。同时,营养配餐还能够促进儿童养成平衡心理和平常心态。日常生活中,经过营养配餐设计制作的食物品种和数量,都是根据家庭成员的营养需要来配备的,一家人吃饭,谁应该吃什么食物、吃多少量,都是大家看到的、认同的、接受的。没有好坏之分、没有贵贱之分,只有适合不适合之分。谁应该吃什么就吃什么,谁应该吃多少就吃多少,大家一视同仁,人人平等,长此以往,儿童的平衡心理、平常心态、平等观念在



日积月累的餐桌上就培养出来了。心态决定命运，儿童养成了良好的心态，就能形成正能量的世界观、人生观和价值观，就能够确保儿童健康、快乐成长，就能够实现自己的人生价值和理想。为了下一代，我们要好好学习营养配餐。

四、营养配餐有利于促进家庭和谐

一般来说，家庭不和谐的原因是千差万别的，而家庭和谐的原因却基本一致。家庭不和谐一般都是在遇到各种困难与矛盾时引发并强化的。通过上面的介绍可以看出，通过营养配餐可以增强全体家庭成员的身体素质，提高老人的生命质量、中年人的体力精力、儿童的学习能力与学习成绩，从而降低家庭成员生病和家庭成员矛盾的发生率。也就是说，通过正确的营养配餐，家庭成员身体健康，老人能够自己照顾自己，中年人能够承受各种工作和生活压力，儿童能够健康顺利成长，家庭矛盾必然会极大地减少，从而促进家庭和谐。

第二节 营养配餐有利于社会和谐

营养配餐对于促进社会和谐的功能与作用，通过前面的介绍可见一斑。营养配餐通过促进家庭和谐进而促进社会和谐，通过促进个人成功，也能促进社会和谐。同时，营养配餐可以改善国民体质、化解医患矛盾、促进教育公平，提高全体国民的文化健康综合素质和学习工作能力，缩小贫富差距，进而促进社会和谐。