



主编◎焦明耀

中国药膳研究会副会长
高级烹饪技师、世界美食药膳大师

营养是机体得以存在的前提，甚至可以是生命本身，
它决定了我们的健康状况。

YINGYANG SHENGGJING

营养圣经



营养学的实用指南

营养学的经典佳作

帮您领略营养的奥妙

所谓吃出健康或把吃出来的病吃回去，其基础就在于认识食物的营养成分，
了解其维持并改善人体机能的营养价值。



 军事医学出版社

营养圣经

◎主编 焦明耀



军事医学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

营养圣经 / 焦明耀主编. -- 北京 : 军事医学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5163-0728-1

I. ①营… II. ①焦… III. ①营养学—基本知识
IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第269524号

营养圣经

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 孟丹丹

出 版: 军事医学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 319千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

营养是机体得以存在的前提，甚至可以说是生命本身，它决定了我们的健康状况。人们为了维持生命，需要摄入多种营养素，这些营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、核酸等，各种营养素既是生命活动的能量，又是人体各个器官的组成成分。有关研究证明，在没有任何营养素（包括水）摄入的情况下，人的生命通常能维持三四天。

食物是营养的载体，是影响健康最重要的因素之一。祖国医学圣典《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之以补益精气。”各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。养生保健最重要的是合理地摄取必要的营养，在满足口腹之欲的同时，取得养生保健的功效。所谓吃出健康或把吃出来的病吃回去，其基础就在于认识食物的营养成分，了解其维持并改善人体机能的营养价值。

本书摒弃无关紧要的杂论，只提供真正需要的实际，即营养各个方面的科学知识，对我们日常所涉及的五谷杂粮类、蔬菜类、水果类、肉及乳



制品、水产品、菌藻类、饮品类及调味品类等食物，从性味归经、营养分析、营养成分、食用功效、营养食谱、食用宝典、饮食宜忌、选购储存等方面进行科学、实用的讲解，使读者能通过良好营养获得健康体魄并防御疾病。书中图文并茂，使读者一看就懂、一学就会。本书实用性、可操作性强，是现代家庭营养健康、养生保健的必备工具书。

编者



目录

第一章 营养基础知识

保障生命的营养素.....	2	食物多样、谷类为主.....	6
水：生命之源.....	2	多吃蔬菜、水果和薯类.....	7
蛋白质：生命的物质基础.....	2	常吃奶类、豆类或其制品.....	7
脂类：生命运转必需品.....	3	鱼禽蛋与瘦肉应常吃.....	7
碳水化合物：力量的源泉.....	4	食量与体力活动要平衡.....	8
维生素：不可或缺的有机物.....	5	清淡少盐最健康.....	8
无机盐：小物质大功效.....	5	饮酒应限量.....	8
膳食纤维：人体清道夫.....	5	清洁卫生保健康.....	8
科学的营养饮食模式.....	6		

第二章 人生不同阶段的营养与膳食

婴儿的营养和膳食.....	10
儿童的营养和膳食.....	11
青少年的营养和膳食.....	13
孕产妇的营养和膳食.....	14
老年人的营养和膳食.....	16



第三章 粮谷类：人体热量的提供者



大米——必备主食.....	20
小麦——世界作物.....	21
玉米——黄金作物.....	22
小米——谷物精华.....	24
燕麦——高营养食材.....	25
荞麦——消炎粮食.....	26
薏米——药食两用.....	28
黑米——补血米.....	29

糯米——温和的滋补品	30	红小豆——多功能杂粮	38
紫红糯米——药谷	32	芸豆——名贵食用豆	39
黄豆——植物牛奶	33	芝麻——补益佳品	40
绿豆——济世长谷	35	甘薯——抗癌主食	41
黑豆——豆中之王	36		

第四章 蔬菜：维生素与矿物质宝库

大白菜——百菜之王	44	西葫芦——荤素皆宜	78
小白菜——矿物质宝库	45	茄子——抗衰老明星	79
菠菜——抗衰老能手	46	扁豆——家常鲜蔬	80
芹菜——厨房里的药物	48	豇豆——豆中上品	82
油菜——降脂奇兵	49	豌豆——肠胃清道夫	83
生菜——减肥高手	51	柿子椒——最佳配菜	85
空心菜——美容佳品	52	香椿——树上蔬菜	86
茼蒿——清香佳蔬	54	香菜——提味佳蔬	88
圆白菜——蔬菜中的良药	55	莴笋——千金菜	89
菜花——防癌明星	56	苋菜——甘香蔬菜	90
蕨菜——美味野菜	58	竹笋——山中珍品	92
黄花菜——花卉珍品蔬菜	59	山药——中老年之友	93
油麦菜——凤尾菜	61	土豆——第二面包	94
韭菜——起阳草	62	芋头——防癌主食	96
芥蓝——风味蔬菜	63	莲藕——滋补佳珍	97
荷兰豆——出口佳豆	64	百合——蔬菜人参	99
毛豆——消暑佳品	66	洋葱——护心菜	101
番茄——菜中之果	67		
黄瓜——美容减肥佳品	68		
丝瓜——美人水	69		
苦瓜——脂肪克星	71		
南瓜——食疗宝瓜	72		
冬瓜——夏日佳品	73		
白萝卜——赛药材	75		
胡萝卜——廉价人参	76		



第五章 干鲜果品：让你的营养更平衡

桃——五果之首	104	枣——维生素专家	106
李子——驻色果	105	杏——夏季仙果	108

梨——百果之宗.....	109	桂圆——滋益佳品.....	134
苹果——健康果.....	110	柿子——益心果.....	136
樱桃——百果第一枝.....	112	石榴——喜庆果.....	137
杨梅——果中玛瑙.....	113	桑葚——御用补品.....	138
猕猴桃——维C之王.....	114	柑橘——美容果.....	140
山楂——胭脂果.....	115	柚子——水果罐头.....	141
葡萄——水晶明珠.....	117	橙子——馈赠佳果.....	142
草莓——水果皇后.....	118	西瓜——消暑瓜王.....	143
海棠果——休闲食品.....	120	花生——植物肉.....	145
木瓜——万寿瓜.....	121	松子——长寿果.....	146
香蕉——快乐果.....	122	核桃——万岁子.....	148
香瓜——夏令瓜果.....	123	板栗——木本粮食.....	149
芒果——热带果王.....	124		
金橘——吉利果.....	126		
菠萝——生香果.....	127		
哈密瓜——美肤佳果.....	128		
椰子——热带水果之宝.....	130		
柠檬——益母果.....	131		
荔枝——岭南果王.....	133		



第六章 肉及乳制品：人体营养的源泉

猪肉——餐桌之王.....	152	鹌鹑——禽中人参.....	160
牛肉——肌肉燃料.....	153	鸽子——高级补品.....	161
羊肉——冬季进补佳品.....	155	牛奶——完美食物.....	163
鸡肉——补虚佳品.....	156	酸奶——功能独特的营养品.....	164
鸭肉——益心良药.....	158	奶酪——乳品黄金.....	165
鹅肉——食疗良品.....	159		

第七章 水产品：为你的生命添动力

鲈鱼——健身补血佳品.....	168	平鱼——海中高蛋白.....	178
鲤鱼——桃花春.....	169	鱿鱼——高营养海产品.....	179
草鱼——开胃良药.....	171	甲鱼——滋补水产佳肴.....	180
鲫鱼——产妇补品.....	172	蛤蜊——天下第一鲜.....	182
螃蟹——高蛋白补品.....	174	黄鱼——优质食用鱼.....	183
虾——助阳妙品.....	175	海参——海中人参.....	185
带鱼——海中补药.....	176		

第八章 菌藻：天然的保健食品

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 平菇——物美价廉的营养品..... | 188 | 紫菜——珍贵海味..... | 202 |
| 口蘑——名贵珍菌..... | 189 | | |
| 草菇——皇家贡品..... | 191 | | |
| 金针菇——智力菇..... | 192 | | |
| 香菇——山珍之王..... | 194 | | |
| 猴头菇——素中荤..... | 195 | | |
| 银耳——延年益寿之品..... | 196 | | |
| 黑木耳——肠胃清道夫..... | 198 | | |
| 榛蘑——东北第四宝..... | 199 | | |
| 海带——补碘冠军..... | 200 | | |



第九章 调味品：为生活添滋味

- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 食盐——百味之王..... | 204 | 味精——鲜味精华..... | 208 |
| 糖——提味增色不可少..... | 205 | 香油——餐桌香水..... | 209 |
| 食醋——厨房里的杀菌剂..... | 206 | 花生油——主力食用油..... | 210 |
| 酱油——调味高手..... | 207 | 大豆油——平民烹调油..... | 211 |
| | | 菜籽油——高吸收率食用油..... | 212 |
| | | 玉米油——健康食用油..... | 213 |
| | | 橄榄油——液体黄金..... | 214 |
| | | 葱——佳蔬良药..... | 215 |
| | | 姜——杀菌除腥高手..... | 216 |
| | | 大蒜——植物抗生素..... | 217 |
| | | 干辣椒——增味先锋..... | 218 |
| | | 花椒——中国特产香料..... | 219 |
| | | 八角——除腥添香剂..... | 220 |
| | | 小茴香——浓郁的芳香剂..... | 221 |

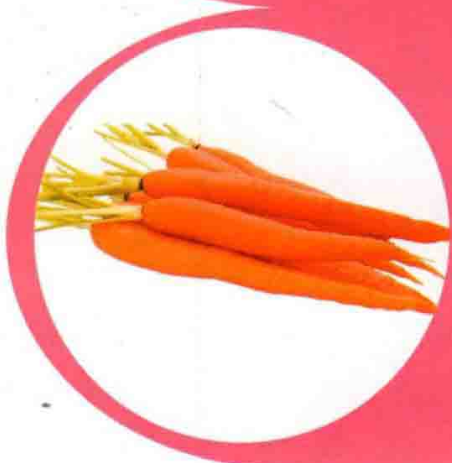


第十章 饮品：不可或缺的营养来源

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 茶——最传统的饮料..... | 224 | 米酒——五谷精华..... | 229 |
| 蜂蜜——老年人的“牛奶”..... | 225 | 啤酒——开胃消食的液体面包..... | 230 |
| 咖啡——提神佳品..... | 226 | 葡萄酒——保护心脏的饮品..... | 231 |
| 白酒——古称“百药之长”..... | 228 | | |

第一章

营养基础知识



营养从字义上讲“营”的含义是“谋求”，“养”的含义是“养生”，“营养”就是“谋求养生”。养生是中国传统医学中使用的术语，即指保养、调养、颐养生命。用现代科学的语言具体的描述“营养”可以说：营养是机体摄取食物，经过消化、吸收、代谢和排泄，利用食物中的营养素和其他对身体有益的成分构建组织器官、调节各种生理功能，维持正常生长、发育和防病保健的过程。

» 保障生命的营养素

水：生命之源

水是人体的重要组成部分，人体的含水量占身体总重量的60%以上。儿童体内的含水量更高，约占80%。这些水分在人体内的分布并不相同，肌肉中水分占75%，血液、泪水、汗液等水含量达90%，骨骼内的含水量也不少，约占22%。

水对人体的作用

水是人体细胞组织中最重要成分，也是构成细胞不可缺少的物质，对保持组织细胞的正常生理解剖形态起重要作用；人体的很多生理活动，如消化、吸收、分泌、排泄，都一定要在有水的情况下才能进行；维持人体的内环境稳定，参与体温的调节；作为器官、关节及肌肉的润滑剂。

每人每日生理需水量，要以气候、温度、身体状况、工作条件而定。在普通的情况下每天约需2.5升。

人体所需水分来源途径

饮水：这是供给体内水需要的主要途径。每日水的摄入量应与体水排出量保持动态平衡。

食物水：这部分水的来源随所进食物种类不同而各异。一般认为，蔬菜含水



量70%~90%，肉类40%~70%，谷类8%~10%，蛋类75%。

内生水：即人体摄入产热能营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）后在人体内氧化代谢所产生的水。100克碳水化合物能产生55毫升水，100克脂肪产生107毫升水，100克蛋白质可产生41毫升水。

蛋白质：生命的物质基础

蛋白质是构成人体的重要原料，正常成人人体中蛋白质约占17.5%。蛋白质的基本构成单位是氨基酸，已发现的有20余种，其中有8种是人体本身不能合成或合成速度不快，不能满足机体需要，只能由食物蛋白质提供的，这8种氨基酸被称做“必需氨基酸”，即异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸。其余氨基酸可以在人体内自己合成，称为“非必需氨基酸”，即甘氨酸、脯氨酸、丙氨酸、羟脯氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸、精氨酸、酪氨酸、胱氨酸、组氨酸、丝氨酸、半胱氨酸。

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。蛋白质的主要生理功能表现在以下几方面：

为机体提供生长发育和组织修复的材料

蛋白质是人的重要构成物质，为机体提供生长发育和组织修复的材料。如软骨、韧带、肌腱、皮肤等结缔组织都以蛋白质作为主要成分。机体在生长发育期间需要增加许多新的细胞，这要靠蛋白质来组成新的细胞及新的组织。同时，身体各部分的旧细胞及组织，在不断地消耗和破坏，需要蛋白质随时修补。伤

口的愈合与修复也需要蛋白质的参与。

蛋白质参与体内重要生物活性物质的形成

人体内的各种化学反应几乎都是在生物活性物质——酶的参与下进行的。所有的酶都是蛋白质。还有一部分激素，如生长激素、胰岛素、促甲状腺激素等，也都是由蛋白质或其衍生物构成的。

供给能量

这并不是蛋白质在人体内的主要功能，只有当身体内的碳水化合物和脂肪供给的热量不足时，蛋白质才可能提供或释放部分热能以供身体所需。这种作用亦被称作“庇护作用”。人体每日所需的热能约有10%~15%来自蛋白质。

其他功能

蛋白质还具有增强人体免疫力、调节渗透压、维持血液正常酸碱度等功能。

能够供给人体必需氨基酸（即蛋白质）的食物主要来源于瘦猪肉、牛肉、鱼、虾、奶、蛋、禽类等动物性食物，以及豆类、谷类和硬果（如花生、核桃）等植物性食物。食物中蛋白质营养价值的高低，主要取决于食物蛋白质的氨基酸组成，即组成食物蛋白质的氨基酸种类、数量以及相互之间的比例。如果某种蛋白质的氨基酸比值越接近人体所需的比值，则其营养价值就越高。另一方面，蛋白质在人体中的消化吸收程度即蛋白质消化率和蛋白质吸收后被人体利用的程度即蛋白质的生理价值，也是蛋白质营养价值的重要指标。一般而言，鱼、蛋、奶的必需氨基酸品种较齐全，其蛋白质消化率及生理价值都较高。在自然界中，还没有发现一种动物

或植物的蛋白质完全符合人体的需要，只有将多种食物蛋白质混合食用，才能互相取长补短，从而提高蛋白质的生理价值。日常饮食中的粗、细粮混食及荤、素搭配都是提高蛋白质生理价值的好方法，值得提倡。

脂类：生命运转必需品

脂类是脂肪和类脂的总称。脂肪是甘油和脂肪酸的化合物——三酰甘油。类脂是磷脂、糖脂、胆固醇等的总称。脂类在人体内有以下几种生理功能：

供给热能

脂肪是产生热量最高的一种能源物质，1克脂肪在体内可产生37.656千焦耳（9千卡）热能，是蛋白质或碳水化合物的2.25倍。积存的体脂是机体的“燃料仓库”，为能量的一种贮存形式。

供给必需脂肪酸

脂肪中有几种不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须从食物中获取，称为必需脂肪酸，主要有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸3种。必需脂肪酸是人体生命活动必不可少的物质，它是构成体内组织细胞的成分，能促进身体的生长发育，增强微血管壁的完整性，减少血小板的粘附性，防止血栓形成。与精子形成、前列腺素的合成有密切关系；有保护皮肤的作用，防止放射线照射引起的皮肤损害；与胆固醇的代谢有密切关系，有助于防止冠心病的发生。

构成身体组织

磷脂、胆固醇等类脂质是构成细胞的重要成分。

促进脂溶性维生素的吸收

维生素A、D、E、K等不溶于水而溶于脂肪，当人体摄取脂肪时，食物中的脂溶性维生素也一同被吸收。

维持体温和保护器官

皮下脂肪能防止体温大量向外排散，同时可以保护神经末梢、血管、内部器官，以及防止外界辐射热的侵入。此外，脂肪组织能支撑内部各器官，使其保持一定的位置。

增加食欲

脂肪能增加食物的香味，同时能增加饱足功用，使食物在胃中停留时间较长，延缓饥饿的时间。但如果食入过多的脂肪，会使消化减慢，影响食欲，引起消化不良。如果体内储存脂肪过多，还能增加心脏与其他器官的负担，诱发冠心病、高脂血症等疾病。

各种食物中都含有不同量的脂肪。人们日常食用的动物性脂肪主要是动物体内储存的油脂，如猪油、牛油、羊油、肥肉等，还有乳汁、鱼肝油、蛋黄等。食用的植物性脂肪主要是植物的种子，如芝麻、棉籽、菜籽等，以及坚果（如花生、核桃、杏仁等）和豆类（如黄豆、黑豆等）之中。在上述脂肪来源中，以乳类及蛋类的脂肪最好，因为这些脂肪易于消化，且含有维生素A及维生素D，故营养价值甚高。一般植物油含有一种对人体有益的脂肪酸，这个特点是动物性脂肪所没有的，所以烹调用油最好用植物油。

碳水化合物：力量的源泉

碳水化合物也叫糖类，是人体热能的主要来源。一般分为单糖、多糖、双糖三类。

单糖易被人体吸收，主要包括有葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖类包括蔗糖、麦芽糖以及乳糖。多糖类是由较多葡萄糖分子组成的碳水化合物，不溶于水，包括有淀粉、糊精、糖原（即动物淀粉）、纤维素、半纤维素、果胶类等。碳水化合物在人体内的主要功能有：

供给热能

碳水化合物是生命的燃料，1克碳水化合物在体内可产生16.736千焦耳（4千卡）热能。成人每日所需的总热量有70%~80%来自碳水化合物。

组成人体细胞组织

所有神经组织及细胞核中都含有碳水化合物。

参与肝脏对毒物的解毒作用

肝脏中糖原贮存充裕时，能提高对酒精、四氯化碳、砷等有毒化学物质的解毒能力，从而有利于保护肝脏免受有害物质的损害。同时，还能提高各种细菌感染引起的毒血症的解毒作用。

防止酸中毒

如碳水化合物摄入量不足，或身体不能利用碳水化合物时（如患糖尿病），身体所需热能将大部分依赖脂肪供给。脂肪氧化不全时即产生酮体，多余的酮体积存在血液及组织中，即可发生酮症酸中毒。

提供食物纤维

食物纤维包括有纤维素、半纤维素、木质素和果胶等。人体不能吸收纤维素，但它能促进肠道蠕动，增进消化腺的分泌，有利于食物的消化和排泄，减少粪便在大肠停留

的时间，从而减少中毒症和肠癌的发生。

保护大脑，维持大脑正常功能

大脑内贮存的葡萄糖和糖原极少，脑功能活动复杂、频繁，需要的能量特别多，它完全依靠循环血液随时供给葡萄糖，以维持大脑正常机能。

碳水化合物的来源主要靠植物性食物供给，动物性食物含量甚少。含碳水化合物最多的食物有各种糖和糖果、藕粉、菱粉等淀粉类以及谷类，如小米、高粱米等。豆类（如红豆、绿豆等）、根茎类（如马铃薯、红薯等）中碳水化合物的含量也较为丰富。

维生素：不可或缺的有机物

维生素是一种低分子有机化合物，在维持身体正常生长及调节机体生理机能方面，起着十分重要的作用。大多数维生素是机体内酶系统中辅酶的组成部分。维生素大多数不能在体内合成，又不能在体内充分贮存，故必须不断由食物供给。它的需要量也不大，每日仅需要以毫克或微克计算就能满足机体的生理需要。

维生素的种类很多，通常分为脂溶性维生素与水溶性维生素两类。

脂溶性维生素溶于脂肪及脂肪剂，不溶于水，吸收后可贮存在体内，排泄量少，摄入过多可致中毒。它包括：维生素A、D、E、K等。

水溶性维生素它溶于水，排泄率高，一般不在体内蓄积，大量服用也不会或很少发生中毒。主要包括有：维生素B₁、B₂、B₃、PP、B₆、C、B₁₂等。

无机盐：小物质大功效

无机盐又称矿物质，是构成人体组织的重要成分之一。约占成年人体重的4%。包括了除碳、氢、氧、氮以外的其他各种元素。其中含量较多的有钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫等，称为常量元素。还有一些含量极少的元素，如铁、锰、铜、碘、锌、钴、钼、硒、氟、铬等，被称作微量元素。

膳食纤维：人体清道夫

膳食纤维是目前营养学界认定的第七类营养素。

膳食纤维分为纤维素、半纤维素、木质素和果胶四大类，它们不能被人体吸收却在体内发挥重要功能，担当了健康卫士的角色。膳食纤维有刺激肠道蠕动、增加肠内容物的体积、减少粪便在肠道中停留的时间等作用。增加膳食纤维摄入量，能有效地防治便秘、痔疮，预防结肠癌、直肠癌。膳食纤维还能减少脂肪、胆固醇在肠道的吸收，并促进胆固醇和胆酸从粪便排出，因而有降血脂、降胆固醇的作用。此外，膳食纤维中的果胶能延长食物在胃内停留的时间，延缓葡萄糖的吸收速度，而降低过高的血糖，改善糖尿病症状。增加膳食纤维的摄入，还具有减轻肥胖、预防乳腺癌和改善口腔牙齿功能等作用。

根据膳食纤维在水中的溶解性可以划分为可溶性纤维和不可溶性纤维两大类，前者包括水果中的果胶，海藻中的藻胶以及由魔芋中提取的葡甘聚糖等。魔芋盛产于我国四川等地，主要成分为葡甘聚糖，其能量很低，吸水性强，在体内吸水后可以膨胀到

300 ~ 500 倍。很多科学研究表明，魔芋有降血脂和降血糖的作用及良好的通便作用。不可溶性纤维包括纤维素、木质素、半纤维素等，主要存在于谷物的表皮，全谷类粮食如麦麸、麦片、全麦粉及糙米、燕麦、荞麦、莜麦、玉米面等，以及水果的皮核、蔬菜的茎叶、豆类及豆制品等。可溶性纤维在胃肠道内与淀粉等碳水化合物交织在一起，而延缓它们的吸收和胃的排空，因此可以起到降低餐后血糖的作用，还能对于腹泻者有一定缓泄的作用。不可溶性纤维对人体的作用首先在于促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道的速度，减少在胃肠内的吸收。不可溶性纤维在大肠中能够吸收水分、软化粪便，而起到防治便秘的作用。

我国人民的传统膳食常以谷类食物为主，并辅助以蔬菜、水果类，所以本无缺乏膳食纤维之虞，但随着生活水平的提高，食物越来越精细化，动物性食物所占比例大大增加，膳食纤维的摄入量却明显降低了。适当增加膳食中谷物，特别是粗粮的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果是有益的。

» 科学的营养饮食模式

食物多样、谷类为主

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，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促

进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据1992年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的



预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗细杂粮。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果的维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红、黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。我国居民10年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生眼干燥症的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究工作表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质丢失的速度。因此，应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

鱼、禽、蛋与瘦肉应常吃

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前猪肉仍是我国人民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

食量与体力活动要平衡

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现，可造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。



清淡少盐最健康

吃清淡少盐的膳食有利于健康，即不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

清洁卫生保健康

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把病从口入关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。