

吃的百科

中国人的营养圣经



微博上最受欢迎的人气营养专家
王兴国教授最权威力作！
用微博式的通俗语言
讲述老百姓最需要的营养学知识

于康 范志红 顾中一
鼎力推荐！

国内首创
**微博体
健康书**

王兴国／著

 懂营养 更健康
@营养师王兴国

赠送
**三高人
饮食秘笈**

全国百佳图书出版单位

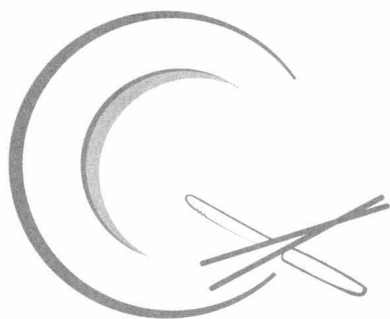


化学工业出版社

吃的百科

中国人的营养圣经

王兴国\著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是王兴国老师多年临床营养研究实践成果的集大成之作，以通俗易懂的语言介绍了人人都应该了解的营养学知识，是每个中国家庭必备的健康之书。

全书分上下两篇。上篇包括膳食多样化、饮食习惯、饮食安全、饮食误区等营养学常识，详细介绍了二百余种家庭常用食材的营养保健知识，更提出了通过改变饮食习惯实现健康的对策；下篇则按照人群分类，针对孕产妇、宝宝、老年人、考生、“三高”人群等给出了具体的饮食指导方案和健康调理要点。

本书紧扣国内营养学热点，紧贴中国人膳食结构与规律，内容丰富，段落精悍，兼具权威性和实用性。

图书在版编目（CIP）数据

吃的百科 / 王兴国著. —北京：化学工业出版社，
2014.7（2015.2 重印）

ISBN 978-7-122-20700-5

I. ①吃… II. ①王… III. ①营养学—普及读物 IV. ①R151-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第100741号

责任编辑：李娜 王丹娜
责任校对：陈静

文字编辑：谢蓉蓉
装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张27½ 字数350千字 2015年2月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

序

P R E F A C E

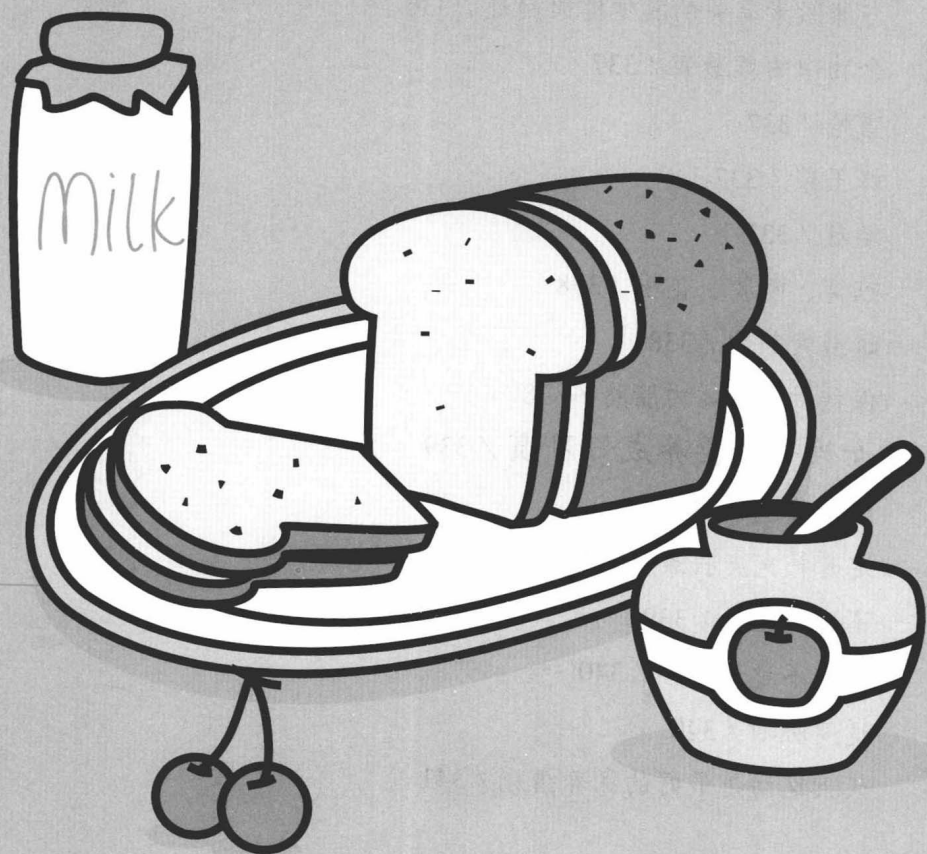
从写报纸“豆腐块”文章开始，我从事饮食营养科普写作已有18年了。时至今日，报纸、杂志、书籍、网站、社区、博客、微博、微信、自媒体等各种途径的营养科普都写了不少，营养科普的写作和传播已经成为我现在投入精力最多的工作之一。写的时间久了，内容多了，就要总结一下，于是有了这本书。

这本书是我对近十余年营养科普认知的总结，倾注了很多心血。每当有朋友问我哪本书比较好时，我总是告诉他们等着看这一本吧，它不仅是全集，还是提高版。不但介绍了普通人日常饮食原则和各类食物营养价值，还着重讲解了孕妇、婴幼儿、学生、老年人、女性等特殊人群的营养重点，以及高血糖、高脂血症、高血压、骨质疏松症等常见慢性病的饮食对策。一个普通人可能不需要掌握这么多方方面面的饮食营养知识，但一个家庭也许需要，一个营养学爱好者也需要。

更重要的是，在每一个方面，我都充分表达了自己的见解和学识，坚持原创性。抄来抄去的饮食“大全”、“百科”、“1000问”最让我反感。我一直坚持半专业半科普的写作风格，既不偏离营养科学的原则，又让更多的人读懂接受，使厚厚的“大部头”阅读轻松，查找方便，便于应用。因为归根到底，营养和健康都不是“读”出来的，而是“做”出来的，知道容易，做到难。我尽量提供可以落实的方法和指导，如果一条建议或指导连我自己都做不到，我不会轻易写出来，己所不欲勿施于人。当然，是否做得到主要还是取决于个人，而不是作者。作为营养科普作者，我的梦想是自己的写作能改善更多人的健康，我的动力则是“改变一个是一个”！

王兴国

2014年7月18日大连



吃对食物 健康一生 ——受益一生的营养学

第1章 吃的基础课

1. 饮食是一种态度 / 4

● 食物要多样化 / 4

食物越杂越健康 / 4

怎样才能获得最营养的食物来源 / 4

● 平衡膳食结构 / 5

什么是平衡膳食结构 / 5

平衡膳食结构的做法 / 5

● 最实用膳食指南 / 6

按照自己的情况来制订膳食计划 / 6

平衡膳食宝塔 / 6

膳食平衡也是可以调整的 / 8

膳食平衡的常见错误 / 8

2. 七大类食物，怎么吃 / 9

● 五谷杂粮必不可少 / 9

什么是五谷杂粮 / 9

五谷杂粮的功效 / 9

● 粗细搭配好处多 / 10

什么是粗粮和细粮 / 10

粗粮营养更丰富 / 11

粗粮有助于预防慢性病 / 11

吃多少粗粮最合理 / 12

● 话说豆类 / 13

豆类是什么 / 13

豆类的功效 / 14

● 非吃不可的大豆 / 15

大豆的7个特点 / 15

大豆制品推荐摄入量 / 16

豆腐是钙的良好来源 / 17

值得推荐的豆浆 / 17

发酵大豆制品 / 18

● 蔬菜的6项注意 / 18

足量摄入 / 18

减少营养素损失 / 18

提防亚硝酸盐 / 19

烹调蔬菜要注意控制油和盐 / 20

正确对待反季节蔬果 / 20

有毒蔬菜不能吃 / 20

● 爱上绿叶蔬菜的11个理由 / 20

富含维生素C / 21

富含 β -胡萝卜素 / 21

富含叶酸 / 21

富含维生素B₂ / 22

提供较多维生素E / 22

富含维生素K / 22

富含钾 / 22

含较多钙 / 22

富含镁 / 22

富含膳食纤维 / 23

能抗癌防病 / 23

● 你不了解的食用菌 / 23

食用菌有哪些 / 23

食用菌有什么健康价值 / 23

哪种食用菌营养价值最高 / 24

● 水果的优势 / 25

水果的优点 / 25

水果的选择 / 25

水果的宜忌 / 25

● 奶制品应天天喝 / 27

营养丰富的奶 / 27

奶的摄入量 / 27

喝奶后腹胀怎么办 / 28

低乳糖牛奶 / 28

低脂奶和脱脂奶 / 29

脱脂奶粉 / 29

巴氏牛奶（鲜牛奶） / 29

超高温消毒牛奶 / 29

调制奶 / 30

酸奶 / 30

风味发酵乳 / 30

奶酪和再制奶酪 / 31

牛奶饮料和酸奶饮料 / 31

牛奶是否可以被其他食物替代 / 31

为何有报道说牛奶对健康有害 / 32

● 适量吃肉有益健康 / 33

肉类的营养 / 33

肉类的摄入量 / 34

鱼类和海鲜是首选 / 34

要分散食用不要集中食用 / 34

健康吃肉的方法 / 34

● 蛋类的摄入要合理 / 35

蛋类的营养不可小觑 / 35

蛋类的摄入也要限量 / 36

3. 事关重大的盐和油 / 37

● 少加盐更健康 / 37

食盐的营养价值 / 37

盐的摄入不要过量 / 37

减少食盐摄入的四项措施 / 38

增加钾的摄入 / 40

● 关于烹饪油 / 40

油的营养 / 40

油的重要性 / 40

油一定要限量 / 41

怎样避免过量摄入食用油 / 41

适量吃好油，少吃坏油 / 42

4. 水是最好的药 / 43

● 每天都要补水 / 43

水是生命之源 / 43

水的重要作用 / 43

每天水的饮用量 / 44

喝水的最佳方式 / 44

● 酒要少饮 / 45

各类酒的特点 / 45

酒精的代谢 / 46

喝酒要讲究方法 / 46

酒精的危害 / 47

少量饮酒 / 47

危险性饮酒 / 47

喝红葡萄酒健康吗 / 48

哪些人应该戒酒或者忌酒 / 48

● 茶中的健康问题 / 49

茶的营养 / 49

不宜喝茶的人群 / 49

茶饮料不能代替茶 / 50

● 咖啡的问题 / 50

喝咖啡的利 / 50

喝咖啡的弊 / 51

喝咖啡的量 / 51

咖啡的健康喝法 / 51

第2章 来，各色食物都吃一点

● 主食 / 54

白面粉和白大米 / 54

全麦面粉 / 55

- 全麦面包及其他全麦制品 / 56
- 糙米 / 56
- 米粉 / 57
- 糯米 / 57
- 黑米 / 57
- 小米 / 58
- 玉米 / 58
- 燕麦片和燕麦米 / 58
- 大麦米 / 59
- 杂粮粥和杂粮饭 / 59
- 绿豆 / 60
- 赤豆、红芸豆及其他杂豆 / 60
- 强化面粉 / 61
- 挂面 / 62
- 面包 / 62
- 法棍 / 63
- 饼干 / 63
- 粗粮饼干 / 64
- 苏打饼干 / 64
- 方便面 / 65
- 汉堡包 / 65
- 油条 / 66
- 蛋炒饭 / 66
- 烩饭 / 66
- 绿叶或嫩茎 / 67
 - 大白菜 / 67
 - 油菜 / 68
 - 上海青 / 68
 - 菠菜 / 68
 - 菜心 / 69
 - 芹菜 / 69
 - 韭菜 / 70
 - 韭菜薹 / 70
 - 生菜 / 71
 - 芥菜 / 71
 - 红菜薹 / 71
 - 木耳菜 / 72
 - 莴笋 / 72
 - 芦笋 / 72
 - 卷心菜 / 72
 - 紫甘蓝 / 73
 - 鱼腥草 / 73
 - 豌豆尖 / 74
 - 新鲜黄花菜 / 74
- 茄果类蔬菜 / 74
 - 番茄 / 74
 - 青椒 / 75
- 花类蔬菜 / 75
 - 西蓝花 / 75
 - 菜花 / 76
- 根茎类蔬菜 / 76
 - 胡萝卜 / 76

洋葱 / 77

大蒜 / 77

黑蒜 / 78

● 鲜豆类 / 78

四季豆 / 78

豇豆 / 78

新鲜蚕豆 / 79

毛豆 / 79

荷兰豆 / 79

鲜扁豆 / 79

豆芽 / 80

● 瓜类蔬菜 / 80

冬瓜 / 80

节瓜 / 81

苦瓜 / 81

西葫芦 / 81

黄瓜 / 82

南瓜 / 82

● 食用菌 / 82

香菇 / 82

金针菇 / 83

木耳 / 83

蘑菇 / 83

● 海藻类 / 84

紫菜 / 84

裙带菜 / 84

● 薯类 / 85

红薯 / 85

紫薯 / 86

马铃薯 / 86

薯条和薯片 / 86

芋头 / 87

荸荠 / 87

● 其他 / 87

酸菜 / 87

香椿 / 88

魔芋制品 / 89

● 水果 / 89

柑橘 / 89

葡萄 / 90

苹果 / 90

西瓜 / 91

香瓜 / 91

草莓 / 91

猕猴桃 / 91

香蕉 / 92

芒果 / 92

桃 / 93

木瓜 / 93

枣 / 94

樱桃 / 94

柚子 / 95

梨 / 95

菠萝 / 95

山竹 / 96

哈密瓜 / 96

石榴 / 96

榴莲 / 97

● 大豆制品 / 98

豆浆 / 98

豆腐 / 100

豆腐干 / 101

干豆腐 / 102

腐竹 / 102

低盐腐乳 / 102

豆豉 / 103

纳豆 / 103

● 坚果 / 103

大杏仁 / 103

核桃 / 104

开心果 / 104

西瓜子 / 105

葵花籽 / 105

花生 / 105

鲍鱼果 / 106

榛子 / 106

碧根果和夏威夷果 / 106

板栗 / 107

● 鱼类 / 108

鲈鱼 / 108

草鱼 / 108

鲢鱼 / 109

鲤鱼 / 109

鲟鱼 / 109

石斑鱼 / 110

马鲛鱼 / 110

梭子鱼 / 110

带鱼 / 111

三文鱼 / 111

黄花鱼 / 112

鳕鱼 / 112

鱼丸 / 113

咸鱼 / 113

● 其他水产 / 114

梭子蟹 / 114

海虾 / 115

鲍鱼 / 115

海参 / 116

基围虾 / 117

牡蛎与生蚝 / 117

虾蛄 / 118

鱿鱼 / 118

虾皮 / 119

海产干货 / 119

● 蛋类 / 120

鸡蛋 / 120

鸭蛋 / 121

鹌鹑蛋 / 122

● 肉类 / 122

牛肉 / 122

牛腩 / 123

牛仔骨 / 123

猪瘦肉 / 123

排骨 / 124

猪肝 / 124

猪血 / 125

羊肉 / 125

鸡肉 / 127

鸭肉 / 127

火腿肠 / 127

腊肠 / 128

肥肉 / 128

● 油脂 / 129

橄榄油 / 129

茶油 / 129

亚麻籽油 / 130

芝麻油 / 130

大豆油 / 131

花生油 / 131

玉米油 / 132

菜籽油 / 132

葵花籽油 / 133

棕榈油 / 133

猪油 / 133

黄油或奶油 / 134

● 调味品 / 135

酱油 / 135

加铁酱油 / 136

醋 / 136

苹果醋 / 137

低钠盐 / 137

无碘盐 / 138

味精 / 138

鸡精 / 139

浓汤宝 / 139

芝麻酱 / 140

黄豆酱 / 140

辣椒酱 / 140

番茄酱和番茄沙司 / 141

沙拉酱 / 141

虾酱 / 142

蚝油 / 142

料酒 / 142

嫩肉粉 / 142

榨菜 / 143

● 其他 / 143

苏打水 / 143
骨头汤 / 144
白开水 / 145
蜂蜜 / 145
凉粉和凉皮 / 146
藕粉 / 146

第3章 自我保持，养成良好的饮食习惯

- 一日三餐安排好 / 150
 - 早餐 / 150
 - 午餐 / 150
 - 晚餐 / 151
 - 加餐（零食） / 151
- 上班族的午餐 / 151
- 在外就餐的注意事项 / 152
- 学会读懂食品标签 / 153
 - 什么是配料表 / 154
 - 如何解读配料表 / 154
 - 什么是营养成分表 / 156
 - 解读营养成分表 / 157
 - 反式脂肪酸含量为“0” / 158
- 零食的选择要健康 / 159
- 合理对付剩菜 / 160
- 吃素虽好也有讲究 / 161
- 少吃动物内脏 / 162

- 谨慎选择保健食品 / 163

第4章 饮食中的各种误区和谣传

- 食物相克那些事儿 / 166
 - “经典”食物相克 / 166
 - 新式食物相克 / 166
- 酸性体质和酸性、碱性食物 / 167
- 坐月子的水果禁忌 / 168
- 以脏补脏 / 169
- 低碳减肥法 / 169
- 适当吃些猪油 / 170
- 菠菜补铁又补血 / 171
- 胡萝卜必须炒着吃 / 171
- 吃葡萄不吐葡萄皮 / 172
- 煮玉米粥加碱好 / 173
- 木瓜可以丰胸 / 173
- 苦瓜降糖 / 174
- 吃胶原蛋白美容 / 174
- 喝茶减肥 / 175
- 大豆制品会加重乳腺增生，诱发乳腺癌 / 176
- 指甲小月牙反映健康状况 / 177

第5章 警惕起来，舌尖上的食品安全

● 食品安全标志 / 180

“QS”食品 / 180

绿色食品标志 / 180

有机食品标志 / 181

中国有机转换产品 / 182

其他相关认证 / 183

● 食品安全事件带来的启示 / 183

镉大米事件 / 183

假羊肉、假牛肉案件 / 184

地沟油事件 / 185

“瞎果”榨果汁、做蜜饯事件 / 186

“速成鸡”事件 / 187

燕窝100%不合格事件 / 187

亚硝酸盐中毒事件 / 188

非法食品添加剂事件 / 189

● 关注反式脂肪酸的健康风险 / 189

反式脂肪酸的危害 / 189

反式脂肪酸的来源 / 190

中国居民反式脂肪酸的主要来源 / 191

如何发现反式脂肪酸 / 191

● 不当烹调方法带来的安全隐患 / 192

油炸危害四重奏 / 192

烧烤致癌 / 193

烧烤很脏 / 193

烧烤用品隐患大 / 194

所有食物都可以烧烤吗 / 194

垃圾火锅底料 / 195

● 家庭保障食品卫生的措施 / 195

食品安全的五大要点 / 195

去除果蔬中的农药残留 / 197

常见的食物中毒 / 198

下篇

关爱家人从饮食开始 ——全家人的饮食指南

第 6 章 婴幼儿的喂养照顾

● 克服阻力，实现母乳喂养 / 204

掌握恰当的催乳方法，增加母乳分泌 / 204

不轻易添加第一口奶粉 / 205

纯母乳喂养 / 206

正确的哺乳技巧 / 206

用奶瓶也可以实现母乳喂养 / 207

及时处理异常情况 / 208

如何判断母乳不足 / 208

不要过早添加辅食，以免干扰母乳喂养 / 209

母乳看上去较稀，但仍然高营养 / 209

不要过早断奶，母乳营养价值一直很高 / 210

不宜母乳喂养的情况 / 210

● 奶粉喂养 / 211

什么是配方奶粉 / 211

选用何种奶粉 / 212

牛奶蛋白过敏的宝宝要选深度水解配方奶粉 / 214

无法耐受深度水解配方的过敏宝宝要选游离氨基酸配方奶粉 / 214

预防牛奶蛋白过敏要选部分水解配方奶粉 / 215

大豆蛋白配方不适用于喂养牛奶蛋白过敏的宝宝 / 215

乳糖不耐受的宝宝要选无乳糖配方奶粉 / 216

早产的宝宝要选早产儿配方奶粉 / 216

苯丙酮尿症的宝宝要选低苯丙氨酸配方 / 216

奶瓶与奶嘴 / 217

塑料奶瓶 / 217

玻璃奶瓶 / 218

其他材质奶瓶 / 218

奶嘴 / 219

清洁消毒 / 220

奶粉喂养的技巧 / 221

配方奶粉要吃到几岁 / 221

● 科学地添加辅食 / 222

辅食补充乳类的营养不足 / 222

辅食提高胃肠消化能力 / 223

辅食促进神经系统发育 / 223

辅食满足心理需要，培养饮食习惯 / 223

添加辅食不等于断奶 / 224

添加辅食的开始时间 / 224

第一种辅食不应是蛋黄，而应是加铁米粉 / 224