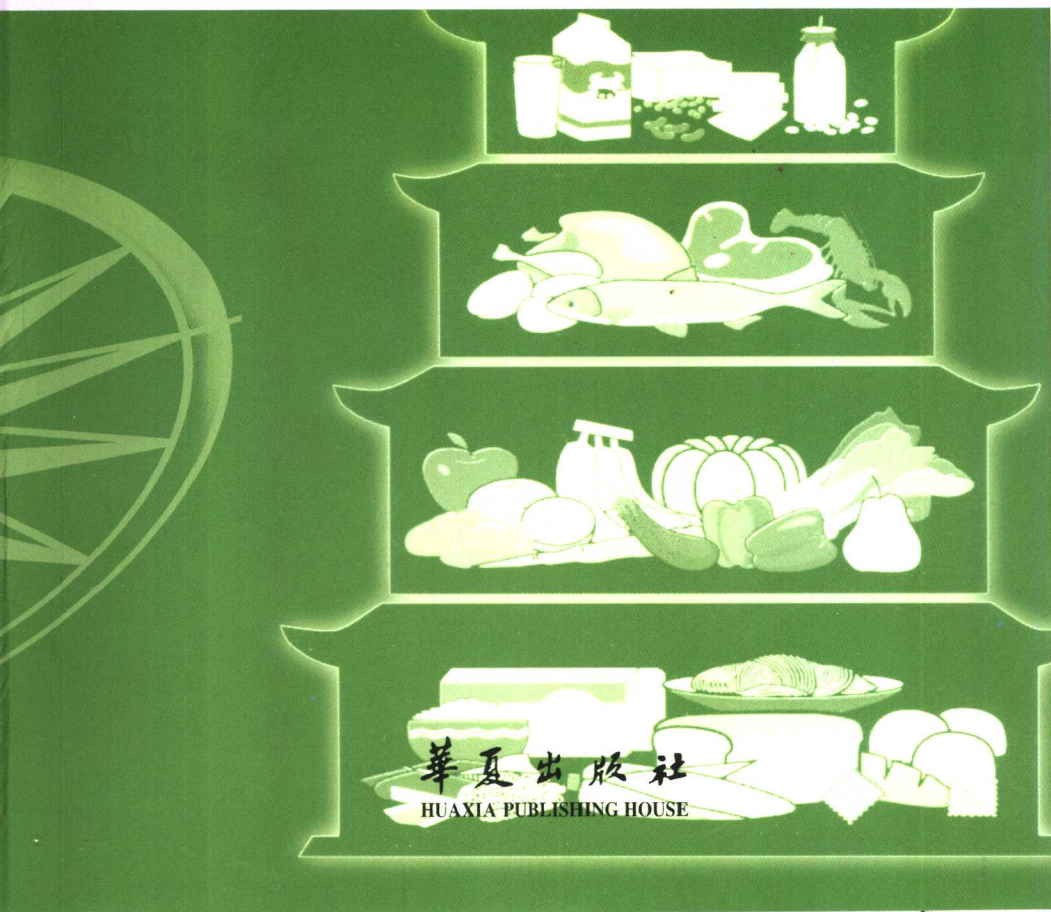


营养知识科普读物

中国膳食营养指导

陈春明 葛可佑 主编



中国膳食营养指导

——营养知识科普读物

陈春明 葛可佑 主编

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国膳食营养指导:营养知识科普读物/陈春明,葛可佑编著.
-北京:华夏出版社,2000.4
ISBN 7-5080-2146-0

I. 中… II. ①陈… ②葛… III. 膳食-营养卫生-普及读物
IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21775 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

中国科学院印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 15.75 印张 381 千字

2000年4月北京第1版 2001年9月北京第2次印刷

定价:28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编委会名单

陈春明	葛可佑	顾履珍	杨晓光	翟凤英
王光亚	陈学存	荫士安	何志谦	杨月欣
李瑞芬	马冠生	庞文贞	陈晓曙	唐 仪
李 同	薛安娜	杜寿玢	毕晓峰	

出版人员名单

策划编审	毕晓峰
插图创意	毕晓峰
插图绘制	张宝英
责任编辑	毕晓峰
责任校对	夏工夫
责任印制	韩京心
责任排版	陶建胜
	顾瑞青

序

我国的营养学家们以科学为基础,经过两年的努力,再次修订了中国营养学会于1989年提出的我国人民的膳食指南,创新地提出了以食物为基础的“中国居民膳食指南”,并为实施“指南”设计了通俗易懂、便于掌握的“平衡膳食宝塔”,供人们使用。卫生部对此努力非常赞赏,并于1998年9月14日通告,向全国人民推荐。

“中国居民膳食指南”和“平衡膳食宝塔”是向居民进行营养教育、引导合理食物消费和坚持有益健康的膳食模式的基本原则。正由于它是在中国人的膳食特点和饮食习惯的基础上,融入了合理营养的现代科学成就,它不仅是科学的、合理的,而且是可行的、易于操作的。所以“指南”和“宝塔”一经发布,就引起了广大居民的兴趣。

合理营养的原则以及以此设计的“指南”和“宝塔”是人们保护健康、促进健康的一个重要工具,运用它可以充分调动个人和家庭自我保健的积极性。

只要根据自己的条件合理组合市场上具有的各类食物,就可以达到膳食的平衡、合理。好的营养并不意味着高消费、高投入,更不是非依靠保健食品不可。

“中国居民膳食指南”和“平衡膳食宝塔”它为居民食物营养需要提出了一个合理的框架,也是政府计划部门、农业生产、食品工业发展的科学原则之一,可以作为经济发展中为满足人民营养的基本需要规划食物生产、扩大内需、发展市场等各方面规划的重要参考。

普及基本营养知识是广大群众和政府部门工作人员正确、主动、自觉运用“指南”和“宝塔”的基础。以我国著名营养学家陈春明、葛可佑为首的一批专家们编写了这本《中国膳食营养指导》,书中以通俗浅显的语言介绍了基本营养知识,说明了合理营养原则的科学道理,使人们能够融会贯通地利用这些知识,成为自己生活的主人。

在这本书出版的时刻,我期待着人们从中获益,从而使我国人民营养知识水平和健康水平有较大的提高。同时,我也对这本书的作者们服务于人民的生活和健康的深情表示衷心的感谢。

卫生部副部长

殷大奎

2000年4月

编写说明

《中国膳食营养指导》是卫生部原卫生监督司根据全国营养宣传计划,作为迎接《中国营养改善行动计划》出台举措之一,组织全国著名营养学家合力编写的营养知识科普读物。

该书旨在为广大群众和政府工作人员提供一部易读、易懂、易于参照使用的营养知识科普读物,使人们从中学会如何科学合理、经济实惠地选择食物、调制膳食,以保证摄入的营养既平衡又充足;既能满足一般人群的需要,又能适应儿童生长发育及其他各种人群的特殊需要。最终,通过营养改善行动,达到不断改善我国人民身体素质的宏伟目标。

但是,要把复杂深奥的营养学知识,编写成读得懂、用得上的科普读物并非易事。全国数十位营养专家辛勤劳作笔耕近3年才得以完成本书。书中字字句句都浸透了卫生部领导和专家们对广大读者的爱和对祖国人民的负责精神。

本书正式出版之时,卫生部体制改革工作又有了新的进展。原负责组织编写本书的卫生监督司已更名为卫生法制监督司,并赋予新的

职能。现负责全国营养改善行动计划的职能部门是卫生部疾病控制司。但不管业务主管部门有何变动,每个主管职能部门对营养知识普及工作的支持热情是始终不变的。为此,殷大奎副部长特为本书作序,表达了卫生部所有领导对群众健康的殷切关怀和对营养知识普及工作的重视与希望。

由于种种原因,我国科普读物的出版水平仍不很理想,读物中的种种缺憾仍难免存在,恳请读者批评指正。以便修订时进一步改进与提高。

编者

2000年4月

目 录

第 1 分册 营养——生命之源(营养的基本知识)

1. 营养与健康	(3)
1.1 万物生长离不开营养	(3)
1.2 改善营养,健民强国	(4)
1.3 营养的核心是“合理”	(6)
1.4 掌握科学知识,走出营养误区	(8)
2. 推荐的每日膳食中营养素的供给量	(10)
2.1 制定的目的	(10)
2.2 制定的依据	(11)
2.3 应用范围和注意事项	(12)
3. 人体需要的能量和营养素	(13)
3.1 能量	(13)
3.2 蛋白质	(17)
3.3 脂类	(22)
3.4 碳水化合物	(26)
3.5 矿物质和微量元素	(28)
3.6 维生素	(35)
3.7 水	(42)
3.8 膳食纤维	(44)
4. 营养评价	(45)

4.1 膳食调查	(46)
4.2 膳食质量评价	(47)
4.3 人体营养水平的生化检测	(48)
4.4 体格检查	(50)

第2分册 膳食指南与食物选择

1. 中国居民膳食指南	(55)
1.1 膳食指南的发展史	(55)
1.2 中国居民膳食指南	(57)
1.3 特定人群膳食指南	(60)
2. 正确理解中国居民膳食指南	(63)
2.1 食物多样,谷类为主	(63)
2.2 多吃蔬菜、水果和薯类	(66)
2.3 常吃奶类、豆类或其制品	(67)
2.4 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油	(68)
2.5 食量与体力活动要平衡,以保持适宜体重	(69)
2.6 吃清淡少盐的膳食	(71)
2.7 如饮酒,应限量	(72)
2.8 吃清洁卫生不变质的食物	(73)
3. 依据膳食指南合理选择食物	(73)
3.1 中国居民平衡膳食宝塔	(73)
3.2 特定人群的食物营养特点	(79)
4. 饮水及饮料的选择	(90)
4.1 水与人类的关系	(90)
4.2 饮水的种类及特点	(90)

4.3 饮用水的选择	(92)
4.4 何种饮料好?	(93)
5. 合理烹调是平衡膳食的重要环节	(95)
5.1 米类食物的烹调	(96)
5.2 面食的加工与烹调	(96)
5.3 蔬菜的加工与烹调	(97)
5.4 肉类及鱼类食品的烹调	(97)
5.5 蛋类食品的烹调	(97)
5.6 烧烤食物不宜多吃	(98)
6. 膳食、营养与慢性疾病	(98)
6.1 合理膳食,防治高血压	(99)
6.2 糖尿病人的饮食	(101)
6.3 膳食与癌症的预防	(105)
7. 注意饮食卫生,预防食源性疾患及其危害	(107)
7.1 食品污染及对人体的危害	(108)
7.2 如何选购各种食品?	(110)
7.3 家庭制作与保存食品中应注意的卫生问题	(112)

第3分册 简编食物成分表

1. 食物成分表的简介和使用	(118)
1.1 食部	(118)
1.2 各种营养素的计算方法和说明	(119)
1.3 表中符号的说明	(122)
1.4 食物分类和排序的说明	(122)
2. 怎样使用食物成分表	(123)

2.1 简编食物成分表中各种营养素的计算	(123)
2.2 一天所吃食物中营养素的计算	(124)
3. 怎样使用“特殊营养”成分表	(128)
3.1 脂肪酸及胆固醇表的说明	(128)
3.2 食物中膳食纤维含量的说明	(129)
4. 用好食物成分表的关键是“灵活运用”	(131)
5. 各类简编食物成分表	(133)
5.1 谷类及谷类制品	(133)
5.2 干豆类及豆制品	(135)
5.3 鲜豆类	(136)
5.4 根茎类	(137)
5.5 茎、叶、苔、花类蔬菜	(138)
5.6 瓜菜类	(140)
5.7 咸菜类	(141)
5.8 菌藻类	(142)
5.9 水果类	(143)
5.10 坚果类	(145)
5.11 畜肉及其肉制品	(146)
5.12 禽肉及其肉制品	(148)
5.13 乳及乳制品	(149)
5.14 禽蛋类	(150)
5.15 鱼类	(151)
5.16 虾、蟹及软体动物类	(153)
5.17 油脂类	(155)
5.18 糕点及小吃类	(156)
5.19 茶及饮料类	(158)
5.20 糖及糖果类	(159)

5.21 淀粉制品及调味品类	(160)
5.22 杂类	(162)
5.23 酒类	(163)
6. “特殊营养”成分表	(164)
6.1 食物中胆固醇含量及各种脂肪酸的百分比	(164)
6.2 食物中膳食纤维含量	(169)
6.3 食物中叶酸含量	(171)
6.4 食物及食盐中碘含量	(172)

第4分册 孕妇、产妇和乳母的营养

1. 妇女怀孕后生理和营养需要的改变	(175)
1.1 孕妇妊娠各期的特点	(176)
1.2 怀孕期间发生的生理变化	(177)
2. 怀孕期间营养需要的特点	(180)
2.1 孕期合理营养的重要性	(180)
2.2 孕期如何调节饮食?	(184)
2.3 孕期的营养需要	(186)
3. 乳母的生理特点和营养需要	(194)
3.1 乳母的生理特点	(195)
3.2 乳母营养素的供给量	(195)
3.3 乳母膳食对乳汁营养成分的影响	(198)
4. 妇女怀孕期间的膳食安排	(201)
4.1 妊娠初期(1~3个月)的膳食安排	(201)
4.2 妊娠中期(4~6个月)的膳食安排	(205)
4.3 妊娠晚期(7~9个月)的膳食安排	(208)

5. 分娩期和产后的膳食安排	(211)
5.1 分娩期膳食	(211)
5.2 产后膳食	(212)
5.3 产妇选用滋补食品的指导	(216)
6. 哺乳期乳母的膳食安排	(217)
6.1 乳母的膳食特点	(217)
6.2 乳母食物的选择	(218)
7. 为预防孕妇、乳母常见营养缺乏病及常见病 的膳食安排	(221)
7.1 预防常见营养缺乏病的食物选择	(221)
7.2 预防孕期常见病的膳食安排	(229)

第5分册 喂养孩子的科学

1. 孩子是父母的希望与未来	(235)
2. 母乳喂养——母亲用自己的心血哺育孩子	(236)
2.1 用母乳喂养是人类的本能和母性的美德	(236)
2.2 人类乳房的结构和进化	(237)
2.3 母乳是婴儿最适宜的食物	(240)
2.4 为自己喂奶及早做好准备	(244)
2.5 喂哺的姿势与手势	(246)
2.6 断奶过渡期的补充食物	(247)
2.7 怎样知道孩子是在健康地发育?	(250)
3. 合理的饮食是幼儿健康的基础	(253)
3.1 一岁后孩子的生长特点	(253)
3.2 2~3岁孩子的营养需要	(257)

3.3 满足孩子营养需要的食物·····	(258)
3.4 同一类食物有不同的营养素密度·····	(260)
3.5 给孩子各类食物的大体份量·····	(261)
4. 学龄前儿童,要巩固好的饮食习惯·····	(262)
4.1 4~6岁孩子的营养需要·····	(262)
4.2 为孩子准备合适的膳食·····	(264)
4.3 不同经济状况下都能有好的食谱·····	(265)
4.4 孩子的偏食、厌食和零食·····	(266)
4.5 孩子常见的营养问题·····	(268)
4.6 外在的“营养”——日光、空气和水浴·····	(270)
5. 小儿生长发育的特点和对营养不良的识别·····	(271)
5.1 孩子按自身规律长大·····	(271)
5.2 对营养不良的识别和判断·····	(273)
5.3 怎样了解和改善孩子的营养状况·····	(281)
6. 幼儿膳食菜谱举例·····	(282)
6.1 早餐·····	(283)
6.2 午餐·····	(285)
6.3 午点·····	(288)
6.4 晚餐·····	(289)
6.5 晚点·····	(292)

第6分册 中小学生的营养

1. 中小学生的生长发育和营养·····	(297)
1.1 中小学生生长发育的特点·····	(297)
1.2 我国学生生长发育的情况·····	(298)
1.3 我国学生营养摄入的现状·····	(298)

2. 中小学生常见的营养问题	(299)
2.1 肥胖和消瘦	(300)
2.2 缺铁性贫血	(306)
2.3 钙摄入不足	(307)
2.4 锌缺乏	(310)
2.5 维生素 A 摄入不足	(310)
2.6 核黄素摄入不足	(311)
3. 造成中小学生营养缺陷的原因	(313)
3.1 不重视早餐	(313)
3.2 课间餐开展欠成熟	(319)
3.3 不重视营养午餐	(321)
3.4 吃零食	(326)
3.5 挑食、偏食	(328)
3.6 常吃快餐	(330)
3.7 乱吃保健品	(331)
4. 怎样保障学生的健康	(334)
4.1 健康的生活方式	(334)
4.2 均衡膳食	(334)
4.3 加强锻炼	(339)
4.4 不吸烟,不喝酒	(343)
5. 预防成年人慢性病,应从小开始	(345)

第 7 分册 中老年人营养之道

1. 面临老龄化的挑战	(349)
2. 中老年人的生理特点	(352)

2.1 多大年龄可称老?	(352)
2.2 衰老的表现及对健康的影响	(353)
2.3 人为何会衰老,怎样延缓衰老?	(362)
3. 中老年人的膳食要求、特点及食谱举例	(372)
3.1 中老年人膳食指南与膳食构成	(372)
3.2 中老年人应多吃哪些食物?	(374)
3.3 中老年人应少吃哪些食物?	(379)
3.4 食物烹调加工对营养素的影响	(381)
3.5 中老年人营养食谱举例	(383)
4. 老年人选用保健食品的指导	(386)
4.1 什么是保健食品?	(386)
4.2 老年人应如何选择保健食品?	(388)

第 8 分册 常见营养缺乏病

1. 营养不良——能量和蛋白质缺乏症	(393)
1.1 什么是营养不良?	(393)
1.2 病因	(393)
1.3 临床表现	(394)
1.4 WHO 对儿童营养不良的定义和分类	(396)
1.5 营养不良的预防	(396)
1.6 营养不良治疗举例	(396)
2. 维生素 D 和钙缺乏病——小儿佝偻病与成人 骨软化病,以及维生素 D 过量中毒	(397)
2.1 小儿佝偻病	(397)
2.2 骨软化病	(401)