

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



〈营养餐设计与制作〉

YINGYANGCAN SHEJI YU ZHIZUO

主编 刘 玥



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

内容提要

《营养餐设计与制作》是参照国家营养餐配餐员和公共营养师的职业标准,结合烹饪营养专业和餐饮管理服务专业学生的实际工作,以人群配膳为主线,将儿童、青少年、老年人营养餐的设计与制作内容进行精炼。把“食谱如何设计和编制,菜点的营养价值如何评价和营养标签如何制作,膳食质量如何调查及评估,中式筵席如何营养设计原则及分析”等知识贯穿其中。全书内容丰富,条理清晰,知识性、实用性强。可作为中职中餐烹饪与营养专业、西餐烹饪与营养专业、食品工艺专业、餐饮服务行业等专业的配套教材,也可作为在职厨师、服务员、营养配餐员的培训教材和提高营养知识的辅助资料。

图书在版编目(CIP)数据

营养餐设计与制作 / 刘玥主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2017.2
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材
ISBN 978-7-5689-0376-9

I. ①营… II. ①刘… III. ①膳食营养—中等专业学校—教材 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第006884号

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材

营养餐设计与制作

主 编 刘 玥
副主编 蔡胜明 王惠华 张克祥
责任编辑: 沈 静 版式设计: 沈 静
责任校对: 张红梅 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行
出版人: 易树平
社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号
邮编: 401331
电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)
传真: (023) 88617186 88617166
网址: <http://www.cqup.com.cn>
邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)
全国新华书店经销
重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14.75 字数: 368千
2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷
印数: 1—3 000
ISBN 978-7-5689-0376-9 定价: 39.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业

🌿 国规立项教材主要编写学校 🌿

北京市劲松职业高中
北京市外事学校
上海市商贸旅游学校
上海市第二轻工业学校
广州市旅游商务职业学校
扬州商务高等职业学校
扬州大学旅游烹饪学院
河北师范大学旅游学院
青岛烹饪职业学校
海南省商业学校
宁波市鄞州区古林职业高级中学
云南省通海县职业高级中学
安徽省徽州学校
重庆市旅游学校
重庆市商务高级技工学校



2012年3月19日,教育部印发了《关于开展中等职业教育专业技能课教材选题立项工作的通知》(教职成司函〔2012〕35号)。根据通知精神,重庆大学出版社高度重视,认真组织申报,与全国40余家职教教材出版基地和有关行业出版社展开了激烈竞争。同年6月18日,教育部职业教育与成人教育司发函(教职成司函〔2012〕95号)批准重庆大学出版社立项建设“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材”,立项教材经教育部审定后列为中等职业教育“十二五”国家规划教材。这一选题获批立项后,作为国家一级出版社和教育部职教教材出版基地的重庆大学出版社积极协调,统筹安排,主动对接全国餐饮职业教育教学指导委员会(以下简称“全国餐饮行指委”),在作者队伍的组织、主编人选的确定、内容体例的创新、编写进度的安排、书稿质量的把控、内部审稿及排版印刷上认真对待,投入大量精力,扎实有序地推进各项工作。

2013年12月6—7日,在全国餐饮行指委的大力支持和指导下,我社面向全国邀请遴选了中餐烹饪与营养膳食专业教学标准制定专家、餐饮行指委委员和委员所在学校的烹饪专家学者、骨干教师,以及餐饮企业专业人士,在重庆召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业国规划教材编写会议”,来自全国15所学校30多名校领导、餐饮行指委委员、专业主任和骨干教师出席了会议,会议依据“中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准”,商讨确定了25种立项教材的书名、主编人选、编写体例、样章、编写要求,以及教学配套电子资源制作等一系列事宜,启动了书稿的编写工作。

2014年4月25—26日,为解决立项教材各书编写内容交叉重复、编写样章体例不规范统一、编写理念偏差等问题,以及为保证本套国规划教材的编写质量,我社又在北京召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材审定会议”,邀请了全国餐饮行指委秘书长桑建、扬州大学旅游与烹饪学院路新国教

授、北京联合大学旅游学院副院长王美萍教授和北京外事学校高级教师邓柏庚组成专家组对各书课程标准、编写大纲和初稿进行了认真审定，对内容交叉、重复的教材，在内容、侧重点以及表述方式上作了明确界定，并要求各门课程的知识内容及教学课时，要依据全国餐饮行指委研制、教育部审定的《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准》严格执行。会议还决定在出版这套教材之后，将各本教材的《课程标准》汇集出版，以及配套各本教材的电子教学资源，以便各校师生使用。

2014年10月，本套立项教材的书稿按出版计划陆续交到出版社，我们随即安排精干力量对书稿的编辑加工、三审三校、排版印制等全过程出版环节严格把控，精心工作，以保证立项教材出版质量。此套立项教材于2015年5月陆续出版发行。

在本套教材的申请立项、策划、组织和编写过程中，我们得到了教育部职成司的信任，把这一重要任务交给重庆大学出版社，也得到了全国餐饮职业教育教学指导委员会的大力帮助和指导，还得到了桑建秘书长、路新国教授、王美萍教授、邓柏庚老师等众多专家的悉心指导，更得到了各参与学校领导和老师们的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

我们相信此套立项教材的出版会对全国中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的教学和改革产生积极的影响，也诚恳地希望各校师生、专家和读者多提改进意见，以便我们在今后不断修订完善。

重庆大学出版社

2015年5月



随着社会经济的快速发展和现代营养科学知识的普及，人们从重美味的基础上，开始追求吃得健康。如何吃得营养、吃得健康已成为餐饮消费者关注的焦点。消费者饮食观念的重大变化，必然引导中餐行业向重视营养膳食方向发展。这也要求餐饮从业人员逐步增加膳食营养搭配知识，确保菜品营养品质。本书是根据教育部职成教司提出的课程改革和教材编写要求，根据中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业人才培养目标，为培养掌握现代烹调操作技术和营养膳食组配制作技能，具备一定的创新能力，从事生产、服务、管理一线工作，满足餐饮业需求的高素质劳动者而编写的。

本书由从事多年烹饪学、营养学、研究院的中职教师编写，根据学生的基础知识和行业从业要求，从应用角度出发，较为系统地阐述了营养配餐食谱的设计原则、要求和几种人群营养配餐的设计与制作。本书的主要内容有营养配餐食谱设计与编制，菜点的营养价值评价和营养标签制作，膳食质量调查及评估，儿童营养配餐的设计与制作，青年人群营养配餐的设计与制作，老年人群营养配餐的设计与制作，中式筵席的营养设计原则及分析。编写以项目教学法为主，每个项目中设计了项目导学、案例导入、任务布置、任务实施、知识拓展、练习与思考几个环节，并将配膳菜品用图片、表格形式呈现出各个步骤，让学生有直观的认识。

本书在编写过程中，充分征求了烹饪专家和营养学专家的意见和建议，由重庆市旅游学校烹饪营养学科带头人刘玥担任主编，负责本书统稿工作。由上海市商贸旅游学校烹饪专业学科带头人蔡圣明，重庆市旅游学校烹饪高级教师、中国烹饪大师、餐饮业国家级评委王惠华，重庆市女子职业高级中学张克祥担任副主编。本书共7个项目，其中项目1由重庆市旅游学校徐倩编写，项目2由重庆中医药研究院师萱老师编写，项目3由徐倩、刘玥和张克祥共同编写，

项目 4 由重庆商务高级技工学校陈恋编写,项目 5 由刘玥编写,菜品由王慧华制作,项目 6 由江苏省苏州市电子信息技工学校甘小伟编写,项目 7 由上海市商贸旅游学校蔡圣明、上海市第二轻工业学校杨宁和重庆市女子职业高级中学张克祥共同编写。感谢重庆市尊森餐饮管理有限公司总经理张科提供的支持。本书在编写过程中参考和借鉴了部分资料,在此向原作者表示感谢。

由于作者水平有限,本书中不妥之处恳请各位专家学者和广大读者批评指正。

编 者

2017 年 1 月

目录

contents

项目 1 营养配餐食谱设计与编制

1

- 任务 1 营养餐食谱编制的定义和意义 ····· 2
- 任务 2 营养餐食谱编制的基本原则 ····· 6
- 任务 3 营养餐食谱的制定 ····· 10

项目 2 菜点的营养价值评价和营养标签制作

31

- 任务 1 菜品营养标示 ····· 32
- 任务 2 菜品营养价值分析 ····· 43

项目 3 膳食质量调查及评估

61

- 任务 1 食物摄入量调查 ····· 62
- 任务 2 膳食摄入量调查方法 ····· 66
- 任务 3 膳食调查结果分析与评价 ····· 81

项目 4 儿童营养配餐的设计与制作

95

- 任务 1 儿童营养结构特点和配餐原则 ····· 96
- 任务 2 儿童的营养食谱设计和菜品制作 ····· 106

目录

contents

项目 5 青少年人群营养配餐的设计与制作 129

任务 1 青少年人群营养结构特点和配餐原则 ····· 130

任务 2 中学生的营养食谱设计和菜品制作 ····· 138

项目 6 老年人群营养配餐的设计与制作 165

任务 1 老年人群营养结构特点和配餐原则 ····· 166

任务 2 老年人群的营养食谱设计和菜品制作 ····· 177

项目 7 中式筵席的营养设计原则及分析 191

任务 1 筵席相关基础知识 ····· 192

任务 2 筵席菜谱制定与营养分析 ····· 200

参考文献 223



项目 1

营养配餐食谱设计与编制

项目导学

✧《2002 年中国居民营养与健康状况调查报告》显示出许多膳食中的问题：城市居民膳食结构不尽合理，畜肉类及油脂消费过多；谷类食物消费偏低；城市居民谷类食物供能比仅为 47%，明显低于 55% ~ 65% 的合理范围；奶类、豆类制品摄入过低仍是全国居民普遍存在的问题；铁、维生素 A 等微量营养素的缺乏普遍存在；我国成人超重率为 22.8%，肥胖率为 7.1%，估计人数分别为 2.0 亿和 6 000 多万……

这些问题的出现与不合理的膳食结构和饮食习惯密切相关。事实证明，采用合理的措施对居民饮食进行干预，能在一定程度上改善营养不合理的状况。比如第二次世界大战以前，日本人身躯矮小，被人戏称为“小日本”。战后日本政府大力发展奶牛业，增加牛奶供应量，改善膳食结构。至 1992 年，日本人均消费牛奶量达到 68 千克，国民体质显著提高，特别是年轻人，个子比以前高多了。日本人总结发展奶牛生产、增强国民体质的经验，提出了“一杯牛奶强壮一个民族”的口号。

对于个人来说，也能通过营养配餐解决膳食结构不合理问题。作为营养配餐员，应该能根据不同就餐对象，综合运用营养、烹饪、食品原材料、食品化学、食品卫生学、中医滋补、养生理论等知识，通过科学合理的营养计算、食谱设计、烹饪原材料搭配及烹饪方法的改进，向就餐者提供既美味可口，又营养均衡的膳食，使健康的人吃得更健康，使不健康的人吃出健康。

教学目标

知识教学目标

- ◇ 营养食谱编制的定义、意义和基本原则。
- ◇ 营养食谱的编制。

能力培养目标

- ◇ 掌握营养成分计算法的步骤。
- ◇ 掌握食物交换份法的使用方法。
- ◇ 能对已配制好的食谱进行合理地调整。

职业情感目标

- ◇ 树立合理的营养意识。
- ◇ 能将合理营养与美味烹饪相结合。

课时安排

- ◇ 10 课时。



任务 1 营养食谱编制的定义和意义

[课时安排]

1课时。

[案例导入]

“爱加餐”——小力量，大不同

2008年起中国扶贫基金会开始实施爱加餐项目，通过为贫困地区小学生提供营养加餐、爱心厨房和营养知识培训，有效改善贫困地区儿童的营养状况。6年来，爱加餐项目足迹遍布全国6个省、24个州（市）、39个偏远山区的县区，为14万人次的贫困地区儿童提供了近2 500万份营养加餐，并配备了400多个标准化的爱心厨房。爱加餐项目还携手联合国世界粮食计划署为柬埔寨、尼泊尔、加纳挣扎在饥饿边缘的孩子们提供了膳食补充，实现了“粮食换教育”。

2013年，中国扶贫基金会委托中国疾病预防控制中心营养与食品安全所在广西田阳县爱加餐项目学校开展爱加餐项目营养改善评估。中期报告显示，爱加餐项目促进了儿童身高的增长，学生中重度和轻度消瘦率明显下降，为贫困地区学生补充卤蛋和学生奶，结合改善厨房设施是改善农村儿童营养状况的有效措施，也是操作性较强的营养改善措施。

这个项目的成功实施说明：只要能保证满足能量和营养素的要求，人体的营养状况就能得到改善。就算只是多了一盒牛奶、一个卤蛋，儿童的身体状况就大不一样。作为营养配餐员，应该能针对人群的营养需求进行合理配餐，满足人们营养需要，改善身体状况。



【任务布置】

本次课的主要任务是了解食谱和食谱编制的概念,理解营养餐食谱编制的意义。

【任务实施】

1.1.1 营养餐食谱编制的定义

食谱泛指食物搭配与烹调方法的汇总,对非专业人士来说后者更为重要,所以现实生活中往往只注重味道,忽略了营养。食谱也可指膳食调配计划,即每日每餐主食、副食的名称与数量,要注意其规范性、科学性、可行性。

合理营养要求膳食能供给机体所需的全部营养素,并不发生缺乏或过量的情况。平衡膳食则主要从膳食的方面保证营养素的需要,以达到合理营养,它不仅需要考虑食物中含有营养素的种类和数量,而且还必须考虑食物合理的加工方法、烹饪过程中如何提高消化率和减少营养素的损失等问题。

所谓营养餐食谱编制,就是按人们身体的需要,根据食物中各种营养物质的含量,设计一天、一周或一个月的食谱,使人体摄入的能量和营养素等比例合理,达到平衡膳食要求而制订膳食计划的过程。

营养餐食谱编制是一项技术性很强的工作,与人们的日常饮食直接相关,要做到营养配餐科学合理,需要一系列营养理论为指导。

1) 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)

中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)是每日平均膳食营养素摄入量的参考值,包括平均需要量(EAR)、推荐摄入量(RNI)、适宜摄入量(AI)和可耐受最高摄入量(UL)。制定DRIs的目的在于更好地指导人们进行膳食实践,评价人群的营养状况并为国家食物发展供应计划提供依据。

DRIs是营养配餐中能量和主要营养素的确定依据。DRIs中的RNI是个体适宜营养素摄入水平的参考值,是健康个体膳食摄入营养素的目标。

编制营养食谱时,首先需要以各营养素的推荐摄入量(RNI)为依据确定需要量,一般以能量需要量为基础。制定食谱后,还需要以各营养素的RNI为参考评价食谱的制订是否合理,如果与RNI相差不超过10%,说明编制的食谱合理可用,否则需要加以调整。

2) 中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔

膳食指南的目的就是合理营养,平衡膳食,促进健康。膳食指南的原则就是食谱设计的原则,营养食谱的制定需要根据膳食指南考虑食物种类、数量的合理搭配。

平衡膳食宝塔则是膳食指南量化和形象化的表达,是人们在日常生活中贯彻膳食指南的工具。宝塔建议的各类食物的数量既以人群的膳食实践为基础,又兼顾食物生产和供给的发展,具有实际指导意义。

3) 食物成分表

食物成分表是营养配餐工作必不可少的工具。通过食物成分表,在编制食谱时才能将营养素的需要量转化为食物的需要量,从而确定食物的品种和数量。

4) 营养平衡理论

(1) 膳食中3种宏量营养素需要保持一定的比例平衡

膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物除了各具特殊的生理功能外,其共同特点是提供人体所必需的能量。若按其各自提供的能量占总能量的百分比计,则蛋白质占10%~15%,脂肪占20%~30%,碳水化合物占55%~65%。打破这种适宜的比例,将不利于健康。

(2) 膳食中优质蛋白质与一般蛋白质保持一定的比例

食物蛋白质中所含的氨基酸有20多种,其中有9种(包括组氨酸)是人体需要,但是不能在体内合成,必须由食物供给的必需氨基酸,人体对这9种必需氨基酸的需要量需要保持一定的比例。

在膳食构成中要注意将动物性蛋白质、一般植物性蛋白质和大豆蛋白质进行适当的搭配,并保证优质蛋白质(动物蛋白和豆类蛋白)占蛋白质总供给量的1/3以上。

(3) 饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸之间的平衡

不同食物来源的脂肪,脂肪酸组成不同,有饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸可以使血胆固醇升高,不饱和脂肪酸特别是必需脂肪酸以及鱼贝类中的二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)则具有多种有益的生理功能。

因此,必须保证食物中多不饱和脂肪酸的比例。动物脂肪相对含饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸多,多不饱和脂肪酸含量较少。植物油主要含不饱和脂肪酸。

两种必需脂肪酸亚油酸和 α -亚麻酸主要存在于植物油中,鱼贝类食物含二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸相对较多。为了保证每日膳食能摄入足够的饱和脂肪酸,必须保证油脂中植物油的摄入。

5) 合理的饮食制度

即把全天食物按一定数量、质量、次数、时间进行合理分配的一种制度,这是实现合理营养的重要环节。合理的饮食制度原则包括以下几个方面:

(1) 食物消化生理

人体对食物的消化吸收过程,包括食物中枢的兴奋抑制过程和胃肠道消化液的分泌过程。经过长期保持之后,人体对食物的消化吸收就形成条件刺激,只要到了用餐时间,就会出现食欲,预先分泌适当的消化液,使食物能充分被消化吸收利用。饮食安排与人体消化吸收规律相适应,可促进食物的消化吸收,否则就会导致消化功能的紊乱,妨碍食物的消化吸收。

(2) 两餐的间隔时间

两餐间隔不能太长,也不能过短。太长会产生高度饥饿感觉,甚至血糖降低,影响工作效率,间隔太短则影响食欲。

各种不同的食物在胃中停留的时间并不一致,通常混合食物为4~8 h,所以两次进餐的适宜间隔时间也应在4~8 h,每天4餐较为恰当。但考虑多数人的工作和生活制度,仍以每天3餐较为合适。特殊人群如学龄儿童安排加餐。

(3) 生活工作制度

为了适应人体生理状况和工作需要,全天各餐食物分配的比例最好是午餐最多,早餐和晚餐较少。早餐应25%~30%,午餐40%,晚餐30%~35%。配餐计算时可分别取30%,40%,30%。



(4) 用餐时间

用餐时间应该和生活工作制度相配合,一般早餐上午7时,午餐中午12时,晚餐下午6时,生活工作制度较特殊的人,如夜班工作者等则参考其生活工作制度适当调整。

6) 合理加工烹调

在食物的加工烹调过程中,可能产生有利和有害两个方面的影响。一方面,可使食品更易消化吸收,具有良好的感官性质、杀灭可能存在的微生物;另一方面,烹调过程中也可能发生营养素的破坏损失和一些有害物质的形成。食物合理的加工烹调要权衡各种影响,满足人体的生理和心理需求,同时,一定要注意经常变换烹调加工的方法。

1.1.2 营养餐食谱编制的意义

①营养配餐可以将各类人群的膳食营养素参考摄入量具体落实到用膳者的每日膳食中,使他们能按需要摄入足够的能量和各种营养素,同时又防止营养素或能量的过高摄入。

②可根据群体对各种营养素的需要,结合当地食物的品种、生产季节、经营条件和厨房烹饪水平,合理选择各种食物,达到平衡膳食。

③通过编制营养食谱,可以指导食堂管理人员有计划地管理食堂膳食,也有助于家庭有计划地管理家庭膳食,并且有利于成本核算。

[知识拓展]

我国营养师的起源

由于人们对健康的重视,现在营养师、营养配餐员越来越多。在很多人印象中,营养学是来自西方的学问,营养师更是在西方最先产生。那可真是大错特错。早在公元前5世纪的周代,我国就出现了专职从事饮食调理工作的“食医”,而且地位在内外科医师之上。

我们祖先应用饮食养生保健的历史悠久,源远流长,它伴随着人类的生活实践逐渐发展起来。原始人通过长时间的尝试,逐渐把一些天然物产区分为食物、药物和毒物。据《淮南子·修务训》记载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒。”这里所指的“毒”就是泛指食物、药物和毒物的天然品。“七十”则也是泛指许多品种。

由于社会的发展和客观的需要,公元前5世纪的周代,出现了专职从事饮食调理工作的“食医”。这种食医为内外科医生等之上的医师。从上可知,饮食治疗经过原始社会和奴隶社会的漫长岁月,由萌芽而渐趋形成雏形。到达周代,当时统治阶级为了保护他们的健康和调制适宜的饮食,开始设置食医和食官以专司其事。《周礼·天官》记有:“医师上士二人,下士二人,府二人,史二人,徒二人,掌医之政令,聚毒药以供医事。”“食医中士二人,掌和王之六食、六饮、六膳、六馔、百酱、八珍之齐。”后世有古人注解:“齐者调和其味,使多寡厚薄,各适其节也。”由此看来,当时的食医负责国家最高统治者的饮食设计、制作各种美味佳肴与保健医疗饮食工作,以此来主持“养护之道”。也许周代的食医可算作世界上最早的营养师了。

到了周秦朝代,饮食营养和保健作用问题更受到人们的普遍重视。《周易》有“慎言语,节饮食”;《尚书》有“八政,一曰食”等记载。《山海经》记载了几十种保健养生性质的饮料与食物。如有一种叫“何罗”的鱼能治疗“痈疮”,有一种叫“青耕”的鸟能预防疫病。后来医事分科越来越细,到元代分为十三科,虽然没再设“食医”这个科目,但食养、食疗已经为广大医务人员所接

受,其中的方法也融化到了各科的治疗与保健中。现代生活中,人们越来越认识到饮食养生保健的重要,食疗也出现了从未有过的大普及。医院有营养医师,药膳房有药膳师,宾馆、酒家有厨师,而各家各户都有主管操持饮食的人,他们所关注的不再只是“吃饱”,而是要“吃好”。所以食疗已经普及到了全国的每一个角落,再也不是天子王侯们膳食房和食医的专利了。



任务2 营养餐食谱编制的基本原则

【课时安排】

1课时。

【案例导入】

“苗条淑女”很多烦恼

1.73 m的身高,却只有27 kg的体重。高高的颧骨,深陷的眼窝,暗黄的皮肤包裹着嶙峋的骨头,四肢就像加长版的火柴棍。这个名叫瓦莱丽娅·莱维汀的俄罗斯裔女人,被厌食症困扰已长达10余年,她被称为“全世界最瘦的女人”。

小时候,她并不是这个样子。在一张早年摄于海边的照片里,她穿着泳装,双手叉腰,胳膊和腿都肉肉的,圆鼓鼓的脸蛋上漾着微笑。不过,在母亲眼里,幼时的瓦莱丽娅太胖了。特别是看到一些亲戚圆滚滚的肚子,妈妈生怕自己的女儿变得和他们一样。为了帮女儿保持体形,她要求瓦莱丽娅从小就少量进食,并定时称重。“我是她唯一的孩子,她想把我塑造成一个完美的人。”瓦莱丽娅说。

和家人一起搬到美国芝加哥后,新的环境给她带来了更大的压力。一次足球比赛上,一个男生开玩笑说:“你知道咱们怎么才能赢吗?用瓦莱丽娅的大屁股堵住球门就可以啦!”听到这句恶毒的嘲讽,瓦莱丽娅觉得“自己的整个世界都要崩塌了”。也正是这句玩笑话,更坚定了她减肥的决心。在她的食谱里,含有糖和碳水化合物的食物统统被剔除。渐渐地,瓦莱丽娅陷入一个不能自拔的怪圈:只有看到自己体重轻了,身上的肉少了,心情才会好起来。

瓦莱丽娅从此走上了一条减肥的不归路。23岁的时候,她已有可以穿下6码衣服的标准身材,而之前她通常要穿12码。但瓦莱丽娅并不想就此打住,她想成为一名芭蕾舞演员,按照这个标准,她显然还不够瘦。瓦莱丽娅没想到的是,尽管自己越来越苗条,有一天却被禁止继续跳舞。因为她那只有38 kg的体重,在训练中很容易受伤。她这才意识到问题的严重性。在随后的10年里,瓦莱丽娅换了30多个健康专家,但厌食症始终没有好转。体重最低时甚至只有23.6 kg,生命危在旦夕。“我现在很脆弱,不管去哪里或者干什么,都得加倍小心。”瓦莱丽娅说。为了预防身体被擦伤,她不得不吃一些补品。哪里有可能跌倒摔伤,她更是唯恐避之不及。

瓦莱丽娅说尽管她被厌食症折磨得痛苦不堪,并且决定走出来面对媒体,告诉人们厌食症如何毁了她的生活,她又在进行一场怎样绝望的战斗时,她骨瘦如柴的身体却成为年轻女孩竞相模仿的对象。在很多年轻女孩看来,她并不是一个重症患者,而是她们减肥成功的偶像。她的很多“粉丝”发来邮件,希望能够得到瓦莱丽娅拥有如此“骨感”身材的秘诀。对此瓦莱丽娅很无奈:“我不会教人怎么去死,这不是游戏,也不是玩笑,而是生死攸关的事情。”

[任务布置]

现在市面上有很多减肥机构,指导顾客进行所谓的“快速瘦身”计划,配置“减肥餐”,很多人能在短期内达到效果,但难以长久保持。不管是减肥还是维持正常体重,膳食都应遵循营养原则,保证充足的能量和营养素摄入,不能为了身材牺牲健康。

本次课的主要任务是学习营养食谱编制的基本原则,不管是为何种人群配餐,膳食需求如何变化,都应把握好基本原则,编制出合理、美味的膳食。

[任务实施]

1.2.1 我国营养发展目标

2014年1月28日,国务院发布《中国食物与营养发展纲要(2014—2020年)》(简称《纲要》),其中指出近年来,我国农产品综合生产能力稳步提高,食物供需基本平衡,食品安全状况总体稳定向好,居民营养健康状况明显改善,食物与营养发展成效显著。但是,我国食物生产还不能适应营养需求,居民营养不足与过剩并存,营养与健康知识缺乏,必须引起高度重视。《纲要》里提出加强对居民食物与营养的指导,提高全民营养意识,提倡健康生活方式,树立科学饮食理念。研究设立公众“营养日”,开展食物与营养知识进村(社区)入户活动,加强营养和健康教育。发布适宜不同人群特点的膳食指南,定期在商场、超市、车站、机场等人流集中地发放。发挥主要媒体对食物与营养知识进行公益宣传的主渠道作用,增强营养知识传播的科学性。加大对食物与营养事业发展的投入,加强流通、餐饮服务等基础设施建设。开展全国居民营养与基本健康监测工作,进行食物消费调查,定期发布中国居民食物消费与营养健康状况报告,引导居民改善食物与营养状况。加大财政投入,改善老少边穷地区的中小学校和幼儿园就餐环境。要达到这些目标就需要居民提高营养认识,并能合理安排自己的膳食,营养配餐员要能根据营养目标和人体情况进行合理配餐。

1.2.2 营养餐食谱编制的基本原则

无论编制什么样的食谱,至少要尊重以下几个原则:

1) 保证营养充足和平衡

按照《中国居民膳食营养素参考摄入量》《中国居民膳食指南》、中国居民膳食平衡宝塔和《中国食物成分表》合理地安排主副食品,使膳食中的能量和营养素在来源、种类、数量、比例等方面能满足进餐者的营养需求,避免发生营养过剩和营养缺乏的状况。根据《2002年中国居民营养与健康状况调查报告》,我国居民畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低。奶类、豆类制品摄入过低仍是全国普遍存在的问题。全国城乡钙摄入量仅为391 mg,相当于推荐摄入量的41%,在配餐时应注意有关食物的比例。针对特殊人群,如老年人、糖尿病患者、孕妇、婴儿,还应考虑对能量和营养素的特殊要求。

“案例导入”里的瓦莱丽娅就是因为盲目节食患上了厌食症,如今的她被厌食症折磨得痛苦不堪。在她每天的食谱上,基本上只有几块水果,外加一顿少量的正餐,里面有零星的肉和几根蔬菜。而对于很多其他食物,瓦莱丽娅的身体已经无法消化,因此不得不避免食用。生活中虽然厌食症患者比例不大,但盲目节食者大有人在,有些甚至以水果代替主食,长此以往,

身体素质必然下降。过分抑制饮食,一方面,会造成身体、特别是胃的不适应,严重者会造成胃痛、胃溃疡等;另一方面,饥饿是无法抑制的,是人类最基本的欲望。假如饿过头了,减肥者会很容易放弃减肥而疯狂进食,最后体重会有增无减。

跟节食者相反,也有许多人能量过剩,尤其是在人们生活质量逐渐提高和快餐出现后,“三高”、肥胖等营养问题越来越受到关注。为了验证高脂肪、高热量的快餐文化的真实危害,美国导演摩根·斯普尔洛克决定进行一次试验,在30天内一日三餐只吃麦当劳食品,并把他的试验以及他的健康状况全程拍摄下来制作成纪录片。2004年5月中旬,纪录片《给我最大号》在美国上映,该片获得了2005年奥斯卡金像奖最佳纪录片的提名。在纪录片中,除了有斯普尔洛克去麦当劳店买快餐的镜头外,还穿插了他去看卫生专家的情况。斯普尔洛克还在片中展示了一些与肥胖病有关的统计数字图表。在拍摄纪录片之前,身高1.9 m的斯普尔洛克身体健康,体重不到84 kg。在试验了两个星期之后,医生说他的肝受到严重损伤,应当停止试验。但他没有听从医生的劝告,结果一个月后他的血压大大升高,体重也增加了11 kg。导演的试验或许是个极端个例,但不得不说,高脂肪、高热量饮食确实会导致肥胖症,在编制营养食谱时要避免高脂高热,并维持其他营养素摄入量的合理和平衡。

2) 满足食物多样和比例适当

食物的选择尽可能多样,不偏食,不挑食。注意粗细搭配,适量选用动物性食物,保证充足的蔬菜和水果摄入。同时保证食物的合理比例,光吃肉会过度增加肾脏负担,引起肾脏疾病,导致血脂升高;光吃蔬果会导致能量摄入不足,极易引起营养不良、贫血、骨质疏松等病症。这两种情况都是对身体无益的,所以要做一名“杂食者”。

现在“营养专家”很多,每个人的主张不同,有些人是独特见解,有些人纯属忽悠。曾经有一位民间神医张悟本就骗了很多,在他的畅销书中无论是治疗近视、高血压,还是癌症,药方中没有灵丹妙药,而不可缺少的是白萝卜、绿豆和长茄子。他声称多次用它们治好了肺癌、糖尿病、心脑血管疾病、肺炎等数十种常见疑难病症。在电视节目里,绿豆更是被他抬到了很高的位置,有些不明真相的民众被他忽悠,以为绿豆真能治百病,家里绿豆几十斤的存着,每天拿来熬汤。书中宣扬的“绿豆治百病大法”引发市场绿豆涨价,也遭到多人质疑,后来经过调查发现,他根本不是什么受过高等教育的高级营养师,而是身份造假、通过炒作为自己牟取利益的骗子。

对于专业的营养配餐员,要牢记没有什么食物是百利而无一害的,也没有百害而无一利的食物,绿豆虽好,但不能光靠它防治百病,每种食物都有自己的营养特点,我们应明确它们的优点和缺点,进行合理搭配,让他们为我们的身体健康服务。

3) 照顾饮食习惯和适口性

俗话说一方一俗,在进行食物搭配时也要考虑饮食习惯差异。比如就主食来讲,中国的南方人喜欢吃米饭,北方人喜欢吃面食;就餐者有宗教信仰,要考虑禁忌的食物,如伊斯兰教教徒不吃猪肉;对于同一种蔬菜,中国人可能喜欢做成汤或炒菜,西方人可能倾向于做成蔬菜沙拉……这些千差万别的饮食习惯都是作为配餐员要注意的。完整的食谱中还应写明烹调方法,这就还要考虑到各地方的口味要求,比如四川人喜食麻辣,广东人口味偏甜等。

营养餐食谱编制的目的是改善人们的食谱,提高食谱的营养价值。与此同时,要考虑食物的适口性,有营养而难吃的食物是不被人接受的,适口性降低就会导致摄入量降低,达不到营

