

# 中华饮食 营养指南

中华膳食营养专家 著名专业营养师推荐



## 中国人，应该怎么吃？

中国居民膳食指南及平衡饮食宝塔 最详尽解读

根据国人体质、饮食习惯、地域差异，

结合现代营养学，提供最科学、最完备的饮食方案

普通人群最需要掌握的饮食核心要点 为特殊人群度身设计的完全营养方案

〔营养保健〕

曾柱 编著

成都时代出版社

# 中华饮食 营养指南

中华膳食营养学会 中国保健院协会联合推荐

江苏工业学院图书馆  
藏书章

曾柱 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中华饮食营养指南 / 曾柱编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5464-0082-2

I. 中… II. 曾… III. 饮食营养学—指南 IV. R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190017 号

# 中华饮食营养指南

ZHONGHUA YINSHI YINGYANG ZHINAN

曾柱 编著

---

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 出 品 人   | 秦 明                    |
| 责 任 编 辑 | 李 林                    |
| 责 任 校 对 | 许 延                    |
| 装 帧 设 计 | ◎中映·良品 (0755) 26740502 |
| 责 任 印 制 | 莫晓涛                    |
| 出 版 发 行 | 成都传媒集团·成都时代出版社         |
| 电 话     | (028) 86619530 (编辑部)   |
|         | (028) 86615250 (发行部)   |
| 网 址     | www.chengdusd.com      |
| 印 刷     | 深圳市华信图文印务有限公司          |
| 规 格     | 889mm×1194mm 1/32      |
| 印 张     | 6                      |
| 字 数     | 160千                   |
| 版 次     | 2009年11月第1版            |
| 印 次     | 2009年11月第1次印刷          |
| 印 数     | 1-15000                |
| 书 号     | ISBN 978-7-5464-0082-2 |
| 定 价     | 29.80元                 |

---

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



## 平衡膳食 吃出健康

Healthy one have a balanced diet

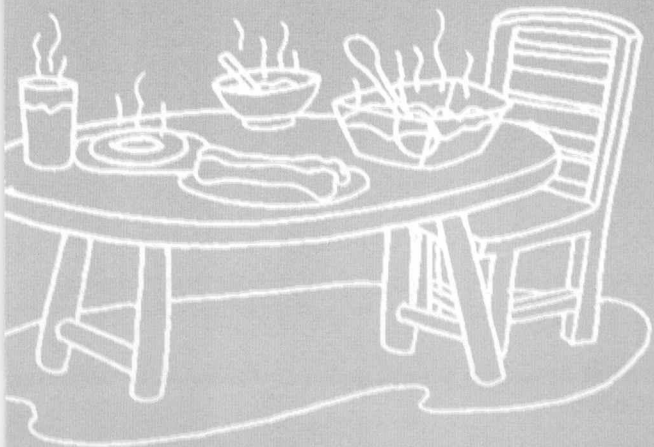
俗话说“民以食为天”，我们人类要健康地生活，必须依赖充足而且搭配合理的食物。我们祖先经过几千年生活实践保留下来的食物，都有其特定的营养价值，都为我们中华民族的繁衍昌盛做出了贡献。但是，并不存在哪一种食物，能够为我们提供身体需要的40多种营养素，它们需要从多样性的食物中获得。

不同的食物，有不同的营养特点，譬如谷类食物的糖类和B族维生素、豆类食物的蛋白质和脂肪、蔬菜水果的矿物质和维生素、动物性食物的优质蛋白等等。只有把各种食物合理搭配，才能保质保量地供给人体充足和全面的营养，这就是我们常说的“膳食平衡”。

其实平衡膳食的观念，在我国很早就有了。《黄帝内经·素问》中就提到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。”这可以说是世界上最早提出的“膳食平衡”的观念。

人是自然的产物，在与自然和谐相处的时代当中，人类总是根据自己生活的环境来设计生活，靠山吃山，靠水吃水，草原居民多吃肉和奶，热带居民多吃果和菜。我们的祖先世代居住在这片土地上，也养成了与这片土地相适应的饮食习惯，本书详细介绍了因地制宜，用当地所产的食物来组成健康、均衡的营养结构的技巧与方法。

本书还详细介绍了中国营养学会制订的“中国居民膳食指南”和“平衡膳食宝塔”，通过简化科学知识，指导大家合理搭配食物，获取营养。除了普通人群适用的综合营养指导以外，本书还针对各个年龄层的具体情况，为他们量身打造了完整的饮食结构系统，并为孕妇、老年人、病人等特殊人群提供特殊的调养食疗方法。



本书除了指导现代科学的饮食观念、方法外，还以《黄帝内经》的传统养生医学观，根据“天人相应”、“阴阳平衡”的观念，据传统医学“药食同源”的道理，注重“因时而养”、“以食为养”的养生方针，按照节气对人体产生的相应影响，逐一进行了深入浅出的分析，提出了科学的养生方法。

第一章

# 饮食决定健康

Healthy One Has a Balanced Diet

- 一、合理饮食是身体健康的物质基础
- 二、正确的营养观念有利于身体健康

第二章

# 中华普通人群饮食指南

A Healthy Diet Guide for Everyman

- 一、以谷类为主，食物要求多样化
- 二、蔬菜、水果和薯类，多吃多健康
- 三、健康不断奶，常吃豆类或豆制品
- 四、肥肉、荤油要少吃，鱼、禽、蛋、瘦肉要适量
- 五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重
- 六、小酌即可，切忌贪杯
- 七、少油少盐，吃清淡膳食
- 八、保证食物新鲜卫生，拒绝变质食品
- 九、合理安排一日三餐，控制零食
- 十、身体补水要充足，选择饮料要合理

第三章

# 中华特定人群饮食指南

A Healthy Diet Guide for Particular Group of People

- 一、中华亚健康人群饮食指南
- (一) 合理饮食，赶走亚健康

1. 亚健康症状的饮食总则
2. 改善亚健康，从维生素着手
3. 让胃口“做主”：亚健康者的进补诀窍
4. 中医药膳：古代智慧根治现代顽疾

## （二）针对不同症状的饮食调养

1. 抗疲劳营养食谱
2. 抗电磁辐射营养食谱
3. 缓解精神压力营养食谱
4. 增进睡眠营养食谱

## 二、中华肥胖人群饮食指南

### （一）锁定热量：减肥的不二法门

1. 人体每天所需热量的计算方法
2. 吃得多就会胖吗？
3. 能量不守恒定律
4. 别把身体当成试验品：减肥必须注意安全

### （二）节食有诀窍，“胡来”不能要

1. “节食”不等于“减肥”
2. 放慢吃饭速度，每餐七分饱，拥有苗条身材
3. 掌握烹饪妙招，脂肪不再骚扰

## 三、中华消瘦人群饮食指南

### （一）消瘦同样会造成危害

1. 我怎么那么瘦？
2. 太瘦了会怎么样？

### （二）科学“增重”，拒绝“虚胖”

1. 不要“增肥”，要“增重”
2. 合理饮食，适当锻炼，保持好心情
3. 健康增重的饮食十六条
4. 滋阴清热，改善消瘦体质





64

#### 四、中华性功能异常人群饮食指南

65

##### (一) 男性性功能障碍，要靠饮食来“养”

1. 定义男性性功能障碍
2. 调养要点：水跟蛋白质不可少
3. 对症下药：各种症状的具体调养

70

##### (二) 滋阴补肾，改善女性性功能异常

1. 定义女性性功能异常
2. 饮食紊乱，会导致性欲低下
3. 提高女性性欲的日常食物
4. 中医食疗，化解肾阳虚衰
5. 阴道炎及其饮食调养

78

#### 五、中华孕妇饮食指南

79

##### (一) 均衡营养摄入，保证母婴健康

1. 控制热量，摄入适量的蛋白质、氨基酸
2. 补充维生素A+C，有效避免“畸形儿”
3. 补铁补钙，孕育健康结实的宝宝
4. 多吃含叶酸、DHA的食物，让宝宝更聪明

85

##### (二) 怀孕早、中、晚期的特定饮食

1. 孕早期：奠定基础
2. 孕中期：快速发展
3. 孕晚期：蓄势待发

90

#### 六、中华产妇饮食指南

91

##### (一) 坐“月子”，一定要吃对食物

1. 该补什么？
2. 要补多少？
3. 剖腹产的特殊饮食护理

94

##### (二) 妈妈吃得好，宝宝才能“喝”得好

1. 一人吃，二人补

100

2. 怎样吃才能奶水充足?
3. 母子健康, 要注意饮食禁忌

101

## 七、中华婴幼儿饮食指南

### (一) 0~3个月婴儿的营养饮食方案

1. 母乳喂养好处多
2. 正确哺乳的要诀
3. 怎样识别母乳“不够吃”
4. 混合喂养帮宝宝“补”乳
5. 人工喂养知多少



107

### (二) 4~12个月婴儿的营养饮食方案

1. 宝宝断奶全攻略
2. 何时给婴儿添加辅助食品
3. 给宝宝添加辅助食品的原则
4. 给宝宝喂辅助食品的实战小技巧
5. 吃出一口好牙: 婴儿长牙时的饮食指导

113

### (三) 1~3岁幼儿的营养饮食方案

1. 荤素搭配, 干稀交替
2. 食品应以“软”“烂”为主
3. 避免烹饪中营养素的流失
4. 不宜吃成年人的食物
5. 智力发展关键期, 注意食物多样化

118

### (四) 4~6岁幼儿的营养饮食方案

1. 食物需求构成跟成人类似, 但需避免刺激性食物
2. 少吃甜食, 多食含钙食物
3. 常见的营养问题及其体征
4. 营养食谱的设计要点

124

## 八、中华学龄儿童饮食指南

124

### (一) 儿童该吃什么, 不该吃什么?

|     |                    |
|-----|--------------------|
|     | 1. 平衡营养最重要         |
|     | 2. 可乐, 让儿童不快乐      |
|     | 3. 调味料: 宜四少一多      |
|     | 4. 孩子生病了, 千万别吃这些食物 |
| 130 | (二) 不得不防的性早熟       |
|     | 1. 性早熟会导致发育不健全     |
|     | 2. 避免可能导致性早熟的食物    |
| 133 | 五、中华青少年饮食指南        |
| 134 | (一) 要养成正确的饮食习惯     |
|     | 1. 青少年必需的营养素       |
|     | 2. 青少年的饮食特点和营养之道   |
|     | 3. 不抽烟、不喝酒         |
| 139 | (二) 身高智力发展, 靠饮食来决定 |
|     | 1. 好习惯带来好脑子        |
|     | 2. 有些东西, 会越吃越笨     |
|     | 3. 八招吃出高个子         |
| 146 | 六、中华更年期人群饮食指南      |
| 147 | (一) 针对性饮食, 轻松度过更年期 |
|     | 1. 更年期都有些什么症状      |
|     | 2. 女性更年期饮食的基本原则    |
|     | 3. 顺心更年期, 全靠“养”    |
|     | 4. 配合饮食的其他措施       |
| 151 | (二) 男人也有更年期        |
|     | 1. 更年期不是女性的专利      |
|     | 2. 男性更年期的饮食原则      |
|     | 3. 多喝蜂蜜, 调节身体      |
|     | 4. 配合运动和健康作息       |
| 155 | 七、中华中老年人群饮食指南      |



155

### （一）老人这样吃才长寿

1. 食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收
2. 妥善安排饮食，保证生活质量
3. 重视预防营养不良和贫血
4. 老年人饮食“十要”

161

### （二）老人常见病，食疗助康复

1. 高血压
2. 高血脂
3. 糖尿病
4. 冠心病
5. 肾结石
6. 便秘
7. 慢性胃炎
8. 痛风

## 第四章

169

# 详解中华饮食营养宝塔

The Chinese Nutrition Healthy Diet Pyramid

170

### 一、饮食营养宝塔的说明

173

### 二、饮食营养宝塔的应用

176

### 三、平衡饮食与能量收支平衡

177

### 四、膳食营养素摄入多少才合理？

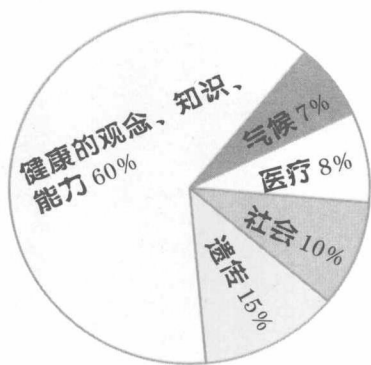


# PART ONE

Healthy One Has A Balanced Diet

## 饮食决定健康

- 一、合理饮食是身体健康的物质基础
- 二、正确的营养观念有利于身体健康



俗话说“民以食为天”，在解决了最基本的温饱问题后，很多人就会很自然有“如何吃得好、吃得健康、吃得长寿”等一系列养生、营养方面的要求。但是，如何实现这一良好愿望，尚有待于人们认识饮食营养的重要性，确立科学合理的营养观，提高吃商指数。

《饮食指南》说的是什么？简单来说，它告诉我们每天应该吃什么、吃多少，又该怎么吃。今天，随着人们生活方式的改变和人体因抵抗强大的压力（污染压力、药物压力、工作压力、情感压力等）而对营养素的大量消耗，对营养素的食物来

源、种类、数量、比例提出了更高的要求。所以要促进健康，完整的饮食结构里应包括普通食品、强化食品和天然保健食品，才能实现真正意义上的均衡营养，才能达到延缓衰老、预防亚健康 and 慢性病的目的。

从哪几方面着手才能拥有健康的体魄呢？世界卫生组织（WHO）清楚地告诉我们，影响健康的五大因素：气候条件，占7%；医疗条件，占8%；社会因素，占10%；遗传因素，占15%；健康的观念、知识和能力，占60%。

我们不难看出，最后一个因素才是决定性的，也是可以由自己把控的。因此，做好准备，付诸行动，就会拥有健康的身体。



## 合理饮食

### 是身体健康的物质基础

当饮食中的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质，以及具有生物活性的许多物质全面符合人体的需要时，在每个细胞、组织和器官中都可产生“宏观上难以说清楚的、非常微妙的生化作用”，从而使每个细胞、组织和器官的结构保持完整，使其新陈代谢正常，最终可以使整体健康得以保持下去，不容易发生疾病，从而获得健康长寿。因此，合理的饮食对人们的身体健康是非常重要和必需的。

那么，怎样才能达到膳食合理化呢？我国著名心血管病专家洪昭光教授归纳出



了十个字，那就是“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”。

**一** 就是每天喝一袋牛奶。依照中国人的传统饮食习惯，容易出现缺钙的现象，缺钙会引发骨疼、骨折甚至是驼背、鸡胸。正常人每日需要600~800毫克的钙，我们膳食里仅含有300~500毫克钙，而市场上出售的纯牛奶，每袋约有300毫克钙，所以每天喝一袋牛奶，正好满足每日需要的钙量。

**二** 就是250克至350克碳水化合物，相当于300克至400克主食。控制主食可以调控体重，是保持身材的最好办法。而适量的主食可以控制过多的鱼、肉、禽、海产品的摄入。

**三** 指的是三份高蛋白。半两黄豆可以算作是一份高蛋白，一两瘦肉或者一个鸡蛋，二两豆腐、鱼虾、鸡肉或鸭肉，都是一份高蛋白。一般建议，普通人在两天内摄取三份高蛋白，就是最合理的蛋白质摄入量。

**四** 是四句话，即“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。

**五** 是指500克蔬菜和水果，常吃新鲜水果和蔬菜能预防癌症。

**红** 是指每天一到两个西红柿，男人每天吃一个西红柿患前列腺癌可能性减少45%。熟食西红柿更好，因为番茄红素是脂溶性的。

**黄** 说的是胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒等含胡萝卜素较多的深红黄色的蔬果。

**绿** 是指饮料里茶最好，而茶里面当属绿茶最好。这是因为绿茶含有多种抗氧自由基的物质，喝茶能延年益寿、减少肿瘤、防止动脉硬化。

**白** 是指燕麦粥，它不但能降低胆固醇、甘油三酯，对糖尿病也有特别好的治疗效果，还能吸附肠胃里多余的油脂，有通便的作用。

**黑** 就是指黑木耳。洪教授建议大家每天吃5到10克的干黑木耳，可以有效降低血黏度，预防脑血栓、老年痴呆和冠心病等疾病。



吃的好，食的对，才是  
长寿关键。

two

二

## 正确的营养观念 有利于身体健康



### (一) “营养盲” = 药罐子

培养健康的观念比拥有健康的知识更重要。我们从饮食中得到的碳水化合物（在谷粮中）、蛋白质（在肉、鱼、蛋、奶中）、脂肪、维生素、矿物质（常量和微量元素），以及生物活性物质，是否符合自身的需要，是否在发挥良好的生理作用，并非人人都心中有数。

美国《现代健康指导手册》编著者丹尼尔·黑尔斯说道，饮食的营养对人健康长寿的长期影响，超过了其他任何可能控制的因素。换言之，当饮食中的各种营养素全面符合生理需要时，所产生的综合效应，可使人的整体健康，如体重及心、脑、肝、肾、肺等主要器官的机能（功能），皆处于正常或较好的状态，并能长期

保持下去。反之，当饮食中某种（或几种）营养素经常偏多或过少，使营养过剩或缺乏，会给身体带来诸多慢性的不良变化，如血质和骨质变化，体液和体质呈酸性，大、小血管趋向硬化，以及心、脑、肝、肾、肺的结构丧失原有的完整和生态平衡，久而久之，大小（或轻、重）病症，随时可能发生。

据资料统计，在我国居民中，因营养过剩或营养结构严重失调而患疾病的人数逐年俱增。例如，体胖者（超过体重标准值10%左右）达两亿人，肥胖病者（超过标准体重者20%以上）约6000万人，高血压患者约1.6亿人，血脂异常兼其他病者约1.6亿人（其中高血脂兼高血压者约2500万人），骨营养失调者（包括骨质疏松症、软骨症、骨质增生、颈椎症等）约1.5亿人，脑中风者约600万人。此外，饮食不良的“似病非病”者（即亚健康人群），达到全国总人数的70%左右。近年来，每年死于各种慢性病的人数上百万。

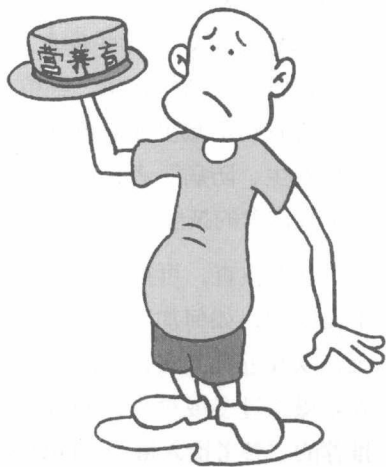
上述不良征兆和慢性病患者中，大多数在饮食中都挑食、偏食、暴饮暴食，或者是“有啥吃啥”，吃饱肚子就可以，营养知识贫乏，未觉察自身营养结构失调与疾病的相关性，因而变成了不自知的“营养盲”。

中国营养学会原会长、著名营养学家于若木教授曾说，我国现有的营养盲约占全国总人口数的90%。因此，在饮食丰富、充足的今天，想吃出健康、吃出长寿来，就必须摘掉“营养盲”的帽子。

## 1. 营养知识要多一些

为了拥有健康的身体，少生病或不生病，尽可能掌握较多的饮食营养知识是必要的：

- 要知道产热的营养素是碳水化合物、蛋白质、脂肪，不产热的是维生素、矿物质（宏量和微量元素）、膳食纤维、水及生物活性物质。
- 使产能营养素提供的能量能合理地满足自身所需的热能。
- 使不产能营养素的摄入全面符合或适应





自身的生理需要。

- 当身体出现不良征兆或患慢性病时，首先以营养素作调养或对症辅助治疗。

## 2. 定期营养核查

吃，可以消除饥饿感、保持体力。如果要吃出健康，远离“富贵病”和“现代文明病”，避免“吃出病来”，就必须合理地饮食。最好是做一次营养的核查或营养的体检。例如，那些偏食、挑食者，贪图美味佳肴、暴饮暴食者，通过营养核查，调整饮食结构，粗、细粮兼有，荤、素搭配，或者是按照某种科学的食谱来进食，皆有利于减少或避免营养结构失调。对于每天吃“家常便饭”者，以及“渴望饮食养生、防病”者，通过营养核查或营养体检，可进一步得知较好的饮食方法，并提高饮食的技能和技巧。

营养核查，可得知饮食营养的基本状况，如哪些营养素失调会对身心健康产生不良影响，如何加以消除和改善。营养师根据人的性别、年龄、劳动强度和体质状况，以及近几天饮食的内容，由营养师运用营养配餐软件计算分析，可得知哪些营养素摄入过多或过少，如何在一两个月内，使主要营养素日均摄入量接近营养学会推荐的“参考摄入量”（DRI或RNI）或“适宜摄入量”（AI）。

其实我们不必刻意追求完全等于DRI或AI，因为每个人的年龄、性别、身高、体重不同，即便是相同，体质、活动量大小及食物来源也不同，故各人所需及实际得到营养素的数量皆不可能完全等同，应进行个性化指导。

## （二）“营养失调” = 慢性自杀

营养失调，可使人逐步、不自觉地丧失健康，使人变得瘦弱或虚胖，会导致其他大小疾病的潜在形成。因此，在饮食中，要尽量防止营养失调。

### 1. 避免营养失调，要从每一餐做起

人的体重从出生时候的几千克到成人的几十千克，都是靠一口一口吃出来的。如果每天的早餐吃得恰当，一年就是365次的营养失调；早、午、晚三餐吃得恰当，就是1095次的营养失调。每次营养的失调，都会使机体的理化反应产生微妙的不良变化，短时期内不会被觉察到，但是时间一长，一旦被感觉或显示出来，就意味着某种病兆或病症已经形成了。

因此，为了避免营养失调，最好是运用食品营养学和人群疾病营养学的知识，去科学选择、搭配、烹调好每一道菜，做成美味而富含多种营养的每一餐，再适当地增加第四餐（不是夜宵，而是营养素补充剂），使每一餐都吃得恰到好处。

- 使摄入的产能营养素及其产能，与自身的能量消耗大致相当。
- 从不同食物中摄入的非产能营养素，不过多也只不过少，在RM（或AI）与UL之间。
- 哪种营养素在哪种（或哪两种、哪三种）食物中含量丰富，常吃或间隔着吃，使体内不缺乏营养素。
- 减少营养素在烹调 and 进食中的损失。
- 减少饮食污染物摄入量。
- 使体内的毒素及时排出。
- 在患病时，以“含有类似药物成分”的食物或营养素取代部分药物。例如深海鱼油可以调节血脂。