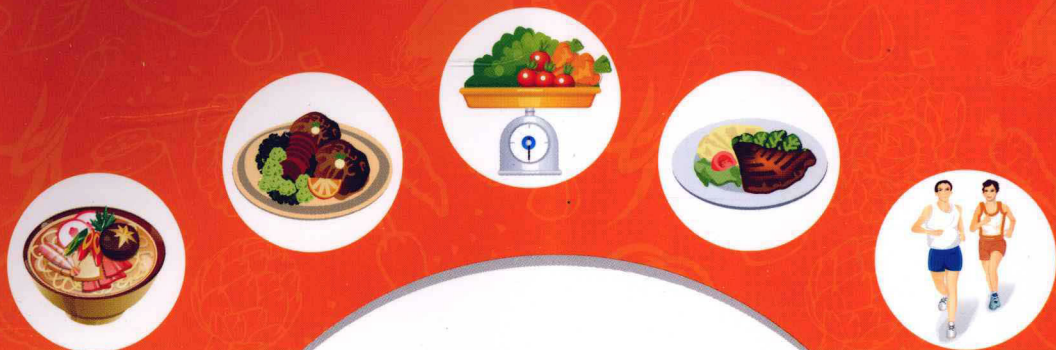


大众健康养生系列

著名营养专家范志红教授审定



营养专家谈 健康饮食

土水车 主编

诠释 **新版中国居民膳食指南**，层层分析、步步解惑！

中国人自己的 **饮食问题** 自己解决

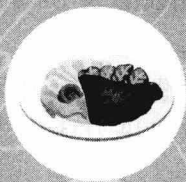
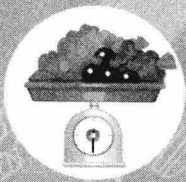
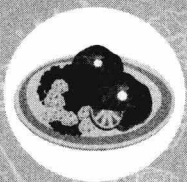
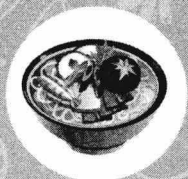
食物多样是“王道”，吃对三餐和零食

管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随



中国轻工业出版社

大众健康养生系列



营养专家谈 健康饮食

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养专家谈健康饮食/王永军主编.—北京：中国轻工业出版社，2010.1

(大众健康养生系列)

ISBN 978-7-5019-7133-6

I. ①营… II. ①王… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第163727号

责任编辑：付 佳 责任终审：劳国强 封面设计：逸水翔天
版式设计：逸水翔天 责任校对：李 靖 责任监印：胡 兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市世纪兴源印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2010年1月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：11.5

字 数：100千字

书 号：ISBN 978-7-5019-7133-6 定价：22.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90335S1X101ZBW

前 言

俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。随着人们生活水平的不断提高，吃出来的问题也越来越多了。现在人们吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，这种低膳食纤维高脂肪的饮食结构必将导致高脂血症、肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等发病率的直线上升。专家指出，现在大约50%的癌症与饮食因素有关，1/3的癌症都是人们“吃”出来的。一些富贵病、老年病如今已“传染”到年轻人，就连小孩也可能出现“三高”。据卫生部统计，目前高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病所造成的死亡人数，已占总死亡数的70%，这与人们膳食结构的改变有着直接或间接的联系。现在，“吃”已成为生活方式相关性疾病的第一诱因。

为了帮助大家合理选择食物，改善人们的营养和健康状况，预防或减少慢性疾病的发生，我国卫生部制定出不少相关指导方针，先后颁布了1997年版的《中国居民膳食指南》以及在此基础上修订的新版《中国居民膳食指南》。

《营养专家谈健康饮食》一书结合中国人自己的膳食情况，对最新版的《中国居民膳食指南》进行层层解析，围绕其中的重点内容展开全面阐述，指出在膳食中常见的饮食误区。通过权威专家细致贴心地分析、诠释，向读者介绍、传授了一系列膳食知识和技巧，旨在更好地帮助读者做到合理膳食、均衡营养，达到身心健康的终极目标。本书融汇了营养学、生理学以及传统中医学，因此不是单纯的经验之谈，而是有着充分科学依据的生活总结，是一本把道理讲得清清楚楚的饮食健康读物。



目 录



第一章 食物多样是王道，谷类为主是硬道

- 每天吃30种以上的食物才算营养····· 12
- 食物没有好坏之分，关键在于搭配····· 14
- 谷类食物是人生命力的指示灯····· 16
- 谷类食物中“粗”与“细”的较量····· 18
- 大米、面粉不是越白越好····· 20
- 碳水化合物是人体能量的工厂····· 22

第二章 蔬菜、水果一个都不能少

- 蔬菜的三大神奇功效····· 26
- 轻轻松松选食蔬菜····· 28

个性十足的水果·····	31
水果制品不能代替新鲜水果·····	33
每餐有蔬菜，每日有水果·····	36
生活里隐藏的宝贝——土豆·····	38
膳食纤维：第七大营养素·····	40

第三章 每天喝奶又吃豆，健康美丽都来找

牛奶是为人体供钙的小金库·····	44
孩子不喝奶，长不高·····	46
高钙低脂奶让你美而不胖·····	48
扬长避短的酸奶饮品·····	50
现挤的鲜奶不能喝·····	53
豆类每天不可少·····	55
豆浆营养好，煮透才能吃·····	57

第四章 鱼、蛋、禽、肉适量才好

鱼之味，乃百味之味·····	62
让鱼油和鱼肝油更好地为生命加油·····	65
四条腿不如两条腿，两条腿不如无腿·····	67

动物内脏，吃还是不吃？	69
蛋类——最优质的天然蛋白补品	71
长寿老人：每天必食一个鸡蛋	73



第五章 控油限盐，打造清淡膳食

植物油好还是动物油好	78
正确的用量+正确的烹调方法=健康	80
不受欢迎的反式脂肪酸	82
提供咸味的盐	84
倡导低盐膳食是当务之急	86



第六章 管住嘴、迈开腿 = 健康体重

探寻健康体重的标准：BMI	90
保持健康体重的密码：食不过量	92
做家务也是一种锻炼	94
做运动，量力而为	96
锻炼贵在循序坚持	98



第七章 吃对三餐和零食，享受幸福每一天

- 要合理分配三餐..... 102
- 吃早餐，更要吃好早餐..... 104
- 承上启下，午餐要重视..... 107
- 晚餐也需要你尽一份责任..... 109
- 回家就餐是最温馨的健康选择..... 112
- 享受生活从合理选择零食开始..... 114



第八章 请喝对“生命之源”

- 水是最好的药物..... 118
- 水中毒，你知道多少..... 121
- 每人每天到底需要多少水..... 123
- 给饮水定一个“行程表”..... 125
- 什么样的水是好水..... 128
- 饮茶与健康..... 131
- 饮料虽味美，不宜过多喝..... 133



第九章 酒，让人欢喜让人忧

- 酒，并不是一无是处..... 138
- 特殊的你最好滴酒不沾..... 141
- 饮酒如何把握好“度”..... 144



第十章 对这些食物说“不”

- 霉变的食物让人致命..... 148
- 新鲜食物巧选购..... 151
- 天然毒素就在你的食物中..... 153
- 健康食味：烹调加工有讲究..... 156



第十一章 膳食宝塔让你的健康一目了然

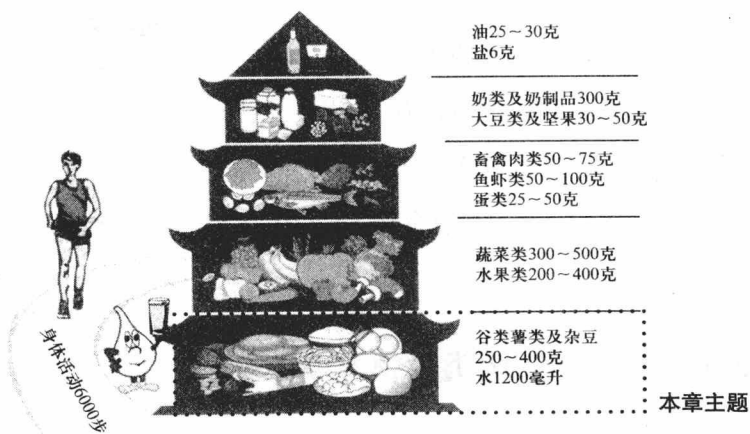
- 膳食宝塔层层分析..... 160
- 新膳食宝塔四块砖一条路..... 163
- 走进膳食宝塔，创造健康快乐人生..... 168
- 看宝塔，巧做菜..... 179

第一章

食物多样是王道，
谷类为主是硬道



本章主要围绕《中国居民膳食指南》的第一条原则“食物多样，谷类为主，粗细搭配”，以及结合宝塔最底层内容展开阐述，告诉你什么是饮食的基础，教你如何打好健康的基底。



专家导读

人体必需的营养素多达40余种，这些营养素必须通过食物摄入来满足人体需要。世上没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于是否平衡。而谷类为主是平衡膳食的基本保证，粗细搭配则有利于合理摄取营养素。

每天吃30种以上的食物才算营养

专家深度解读

我们每天应该吃多少种食物才算多样呢？对于这个问题，《中国居民膳食指南》中也没有给出一个明确答案。大多数人可能认为10种左右，有的可能会说4~5种。目前已证实，人体必需的营养素多达40余种。只有食物多样化，才能满足人体的需要。每天吃30种以上的食物才算营养。

指南提要

人类的食物多种多样，各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物至少可提供一种营养物质。我们的日常饮食，一定要保证合理摄取最基础的五大类食物，才能满足人体的营养需求。

日常膳食要保证五大类食物合理摄入

一般来说，在日常膳食中要保证以下五大类食物的摄取：第一类为谷类及薯类，包括米、面、杂粮等；第二类为动物性食物，包括肉、禽、鱼、奶、蛋等；第三类为豆类和坚果类，包括大豆、核桃、花生等；第四类为蔬菜、水果和菌藻类，包括叶菜、花果、海藻、蘑菇等；第五类为纯能量食物，包括动植物油、淀粉、糖、酒等。

如果你不知道怎样搭配这些食物才能确保健康，那么不如每天尽可能多吃不同品种的食物，每样都少吃，总是不会错的。

必需营养素一定靠食物

不同的食物有不同的营养成分，而每种食物含有的营养素都不可能是全面

的，只有通过吃多种食物才能获得人体需要的各种营养素。人体从食物中获得营养，并通过代谢转变成自身的物质。虽然食物中的一些营养素在体内可以转化合成，但是有40种营养素必需从食物中获取：

9种必需氨基酸：亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸；

2种必需脂肪酸：亚油酸、 α -亚麻酸；

7种常量元素：钙、磷、钾、钠、镁、硫、氯；

8种微量元素：铁、碘、锌、硒、铜、铬、钴、钼；

14种维生素：维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、烟酸、泛酸、叶酸、生物素、胆碱。

除上述40种营养素需要从各种食物中获得，还有两种重要的物质——水和葡萄糖也是人体必需的。这些营养素会在人体的新陈代谢时被消耗，所以需经常补充。

实践指导

每天吃30种以上的食物其实很简单

每天吃30种以上的食物，你可能认为很难实现，其实操作起来很简单。早上起来吃1个鸡蛋，1杯牛奶，几片面包，再加上1~2种青菜，这就五六种了；午餐一般比较丰盛，常常包括不同颜色的蔬菜，肉类或鱼，这又是好几种；饭后吃1~2种水果；晚餐再吃些易消化的粥类（颇受人们喜爱的八宝饭，就是典型的食物多样饮食）。这样算下来，一日三餐，每餐不重样，也就差不多30种了。

在做红烧鱼时，配点番茄、胡萝卜、青椒等，不但色香味俱全，诱人食欲，营养素更为丰富。“东北大汉”与他们喜欢吃“乱炖”不能说没有关系。

食物没有好坏之分，关键在于搭配

专家深度解读

人类的饮食应该丰富多彩，而各种各样的食物有其各自的营养优势。食物没有好坏之分，但如何选择食物的种类和数量才能搭配平衡合理的膳食却是一个不能不面对的问题。

指南提要

没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡。每种天然食物中营养成分的种类和数量各有不同，必须多种食物合理搭配才能组成营养平衡的膳食。

好食物？坏食物？

营养学家普遍认为食物本身不分好坏，只要是符合食品安全卫生要求的，都认为是好食物。食物的好与坏，关键在于搭配情况及摄入量多少。例如肥肉对于我国自然灾害年代及一些能量摄入不足者来说是一种非常好的营养食品，可弥补因能量摄入不足而产生的一系列症状，提高人体免疫力，这时肥肉就是好食品；而肥肉对于多数现代人来说却是弊大于利。又如高蛋白饮食在“糠菜代粮食”的年代是被向往的高级营养食品，但对患有肾脏、肝脏疾病的患者来说则是必须控制的。因此，“好”食物吃法不对也会变为“坏”食物，“坏”食物在有些场合也会成为“好”食物。

饮食的关键在于平衡搭配

食物要搭配吃，因为每种食物含有不同的营养，任何一种食物都不可能包含所有的营养成分。各类食物的营养特点不同，只有保证摄食的多样化，才能兼

收并蓄，满足机体的需要。另外，从营养学角度讲，食物品种越多越好、越杂越好，这样有利于营养素相互搭配，提高营养素吸收利用率和食物的营养价值。从安全性来看，食物品种一多，每种食物的食用量相应就少，食物中可能存在对人体不利的物质的摄入也减少。

古人强调“杂食五谷，粗细搭配”。举个例子说，在吃白面的时候，搭配些玉米、甘薯、黄豆等粗粮，不仅获得的营养更为全面，而且可以提高食物的营养价值。我们在日常生活中也可以进行类似食物搭配：米面混吃，再配些杂粮；肉类不要只吃猪肉，可选择禽类、水产；叶菜、鲜豆、瓜茄、根茎、菌类都吃一些。经常合理搭配烹制什锦杂烩类菜肴更营养。

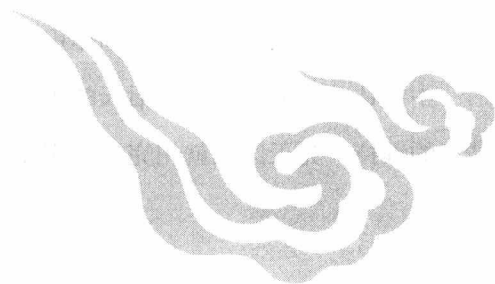
实践指导

食物互换：营养平衡又可口

虽然每种食物的营养成分不完全相同，但同一类食物所含的营养成分很近似，所以在膳食中可以互相替换。

按照同类食物可互换的原则调配一日三餐：以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。大米可与面粉或杂粮互换，馒头可以和相应量的面条、烙饼、面包等互换；大豆可与相当量的豆制品或杂豆类互换；瘦猪肉可与相应量的鸡肉、牛肉、兔肉互换；鱼可与虾、蟹等水产品互换；牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉或奶酪等互换。

掌握了同类互换的原则，就可以变换我们的饮食选择和搭配。例如，吃50克豆类及豆制品，可等量换成相当量的豆浆或熏干，今天喝豆浆、明天吃熏干；也可以分量互换，1/3换豆浆、1/3换腐竹、1/3换豆腐，早餐喝豆浆、中餐吃凉拌腐竹、晚餐改为豆腐汤。



谷类食物是人生命力的指示灯

专家深度解读

谷类食物是中国传统膳食的主体，我们每天55%~65%的能量都来源于此，是中国人的主要食品。在平衡膳食中，谷类食物应该占“主导”地位，保证每天食用250~400克的主食。

五谷杂粮是生活中的华佗

《黄帝内经》上讲：五谷为养，养人之精气！“精气”这两个字都有“米”，这说明人的“精气”与谷物有很大关系。“精”字，左边是米，右边是青，这说明我们的饮食既要有主食，又要有副食，二者缺一不可。可现实生活中，许多女性为了减肥，长期不吃主食；许多男士在吃饭时，也只是喝酒、吃菜，主食吃得很少。长此下去，所谓的“精气”就会慢慢耗损，这是有悖于养生之道的。

另外，一说到进补，人们首先想到的就是各种名贵补药。其实，我们平常吃的五谷杂粮也是不错的补药。中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮也可以用来防治疾病，经济实用，且没有副作用。

中医认为，人的真气靠后天的水谷精气来维持。如果七天之内没有后天水谷精气的维持，先天之气就用完了，用完了人就死了。所以，这个真气是靠不断的

指南提要

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。坚持谷类为主是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。