

让家人吃出营养，吃出健康



从饮食说健康

家庭餐桌上的密码

陶涛◎编著

文
健康时报
人民日报社主办



39健康网
www.39.net



健康时报特别推荐 39健康网专栏推介

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

让家人吃出营养，吃出健康

从饮食说健康

家庭餐桌上的密码

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家庭餐桌上的密码 / 陶涛编著. —北京: 中国画报出版社, 2009. 10

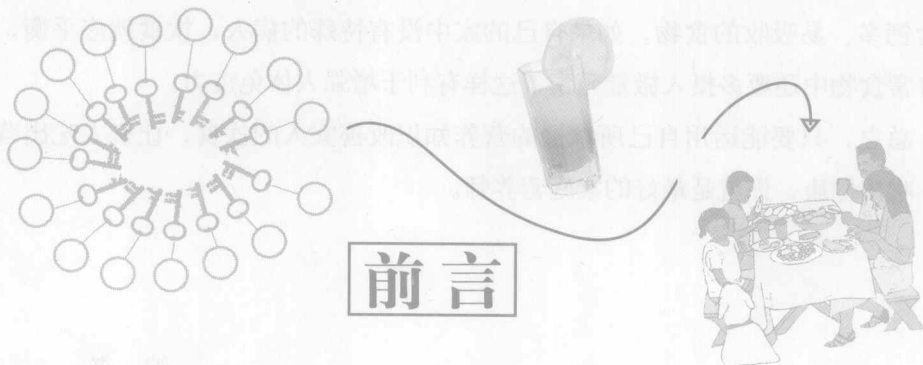
(从饮食说健康)

ISBN 978-7-80220-600-7

I. 家… II. 陶… III. ①膳食—食品营养②保健—食谱
IV. R151.3 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第179580号

- 书 名 从饮食说健康——家庭餐桌上的密码
出 版 人 田 辉
作 者 陶 涛
责任编辑 齐丽华
编辑助理 张 桐
出版发行 中国画报出版社
地 址 地址 北京市海淀区车公庄西路33号 邮政编码 100048
电 话 (010) 88417359 (总编室兼传真) (010) 68469781 (发行部)
(010) 88417417 (发行部传真)
网 址 <http://www.zghbcbs.com>
印 刷 中青印刷厂
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 17
版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80220-600-7
定 价 29.80元



做最好的家庭营养师

“民以食为天”，吃饭是家庭日常生活的“头等大事”。随着人们生活水平的提高，越来越丰富的美味佳肴出现在家家户户的餐桌上。人们在遍尝美味的同时也出现了众多的营养问题：肥胖、心脑血管病、糖尿病、高血脂症、热量过剩、缺铁、缺钙、肿瘤、膳食纤维不足……这些营养问题都可归结为“营养缺乏”和“营养过剩”两大矛盾，其产生的根源就是吃得不合理、不平衡。

于是，健康饮食作为一种积极的生活观念逐渐深入人心。在日常生活中，懂得一些必要的营养知识，将自己培养成为“家庭营养师”，既能让你得心应手地打理一日三餐，又能体现出对家人的无限关爱。

与专业营养师不同，家庭营养师并不以营养师为职业，他们主要是解决“吃什么、怎样吃”才能保证家人获得均衡营养的问题。一名合格的家庭营养师能全方位地认识食物的特性，只有这样才可以扬长避短地选用对全家人有益的食物，更好地为全家人的健康服务。

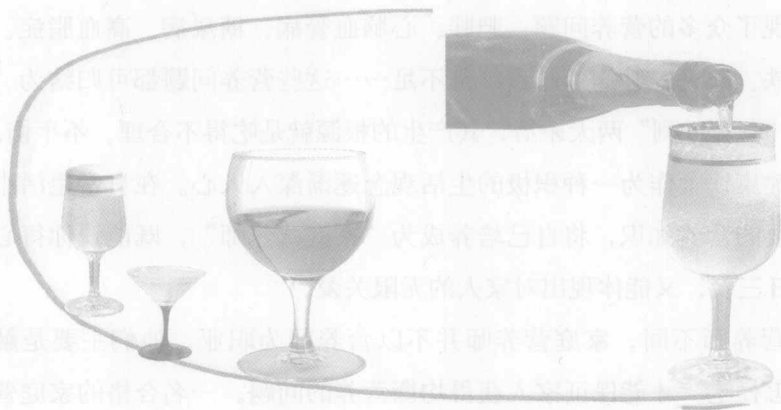
家庭营养师还要全面了解家人的身体情况。家人的身体状况、基本体质是判定日常饮食搭配原则的重要依据。中医认为，饮食选择要有利于人体机质的阴阳动态平衡。这样既可强身健体，又能有效地改善体质的偏颇，起到调整体质、防病治病的作用。

家庭营养师还会因家人的不同情况来改善家庭的饮食结构。例如，为了防止家人出现骨质疏松的问题，应在家庭的饮食结构中多添加一些牛奶、豆制品等含钙多、易吸收的食物。如果自己的家中没有特殊的病人，饮食就应平衡，在日常食物中还要多摄入微量元素，这样有利于增强人体免疫力。

总之，只要能运用自己所掌握的营养知识改善家人的饮食，让家人吃出营养，吃出健康，你就是最好的家庭营养师。

编者

2009年夏至至于北京





第一章 家庭健康饮食课堂：你不可不知的营养常识.....01

健康专家指出，饮食不当引起的疾病，已成为人类健康的“头号杀手”。要保证家人的健康，首先就要了解基本的营养常识。

测试：你家的饮食合理吗？	2
保障家人健康应做到膳食平衡	5
人体必需的七大营养素	9
家人餐桌上极易缺失的营养素	17
读懂家人缺乏营养素的信号	21
一日三餐有学问	24
制定健康饮食方案，确保家人健康	30
健康专家寄语：营养过剩也是一种营养不良	36

第二章 食品安全，家人健康的基石.....39

民以食为天，食以安为先。食品安全问题历来就受到人们的关注，为了家人的健康，我们应掌握一些食品安全知识，了解食物背后的秘密，确保家人健康，防止出现食品安全事故。



测试：你会正确吃食物吗？	40
食物污染	42
食品添加剂的是与非	49
为家人购买安全的调味品	52
科学选择健康食品	57

保证食品安全的家庭五字法	61
让家人远离假冒伪劣食品	63
三聚氰胺VS婴幼儿奶粉安全	67
为孩子选择健康的膨化食物	69
天然有毒食物一览	72

第三章 巧选食物，吃出全家健康 75

食物是大自然对我们的无私馈赠，它可以帮人们排毒、帮人们抗癌……让人们延年益寿。不过，要做到这一点，人们应该掌握选择食物的方法，合理、科学地吃食物。

测试：你家的饮食健康吗？	76
五谷杂粮：每餐必备的健康良药	79
时令蔬菜：家人健康原动力	90
新鲜水果：人体健康的魅力先锋	103
美味肉类：保证人体健康不可缺少的营养	110
水产品：人体活力来源	117



第四章 食药同源，让食物做家人的私人医生 123

食物不仅能满足我们的食欲，更以其自身的寒、热、温、凉“四性”预防和医治着人们的各种病痛。它是我们身边长期相伴的最好、最廉价、最安全的医药。

测试：你家的饮食习惯正确吗？	124
如何预防儿童食物过敏	126
防止小儿龋齿的饮食方法	129
预防腹泻饮食上要注意什么	132
感冒的饮食预防	137
饮食护胃保健康	140
胆囊炎和胆结石的饮食预防	147
对女性乳腺疾病的饮食预防	150
女性痛经的饮食疗法	153
家有高血脂症患者应该怎样吃	155

哪些食物可以降血压.....	158
饮食预防糖尿病的方法.....	161
痛风病重在饮食调理.....	164
冠心病的饮食预防.....	167
用食物预防癌症.....	174
家庭四季养生饮食.....	176
远离肥胖的家庭营养套餐.....	180
打败“三高”的家庭营养食谱.....	186
女性更年期的营养方案.....	190
儿童常见疾病的预防及治疗食谱.....	194
便秘的饮食疗法.....	203



第五章 科学进补，为家人健康加油.....209

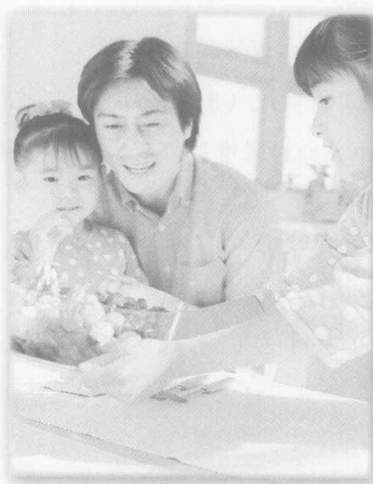
家人的健康和快乐是每个人幸福的源泉。我们有必要费点儿心思，全面了解食物的成分、功效、做法，让食物为家人健康加油。

测试：你能根据体质进步吗？.....	210
为家人补益气血的食物及食谱.....	212
提高记忆力的食物.....	218
为家人健脾养胃的食物及食谱.....	220
滋阴壮阳食物及食谱.....	223
排毒抗癌食物进补方案.....	227
益寿抗衰食谱早知道.....	232
为家人补钙的食谱.....	236
为家人补铁的食谱.....	239
为家人补碘补锌的食谱.....	242
含有其他微量元素的食物及食谱.....	247

附录1：食物健康搭配.....	250
附录2：世界卫生组织的最佳食品榜.....	261
附录3：世界卫生组织评选的十大垃圾食品.....	262

从饮食说健康。

家·庭·餐·桌·上·的·密·码



第一章

家庭健康饮食课堂：你不可不知的营养常识

健康专家指出，饮食不当引起的疾病，已成为人类健康的“头号杀手”。要保证家人的健康，首先就要了解基本的营养常识。

测试：你家的饮食合理吗？

维护家人健康，提高家人生活质量是每个家庭成员都非常感兴趣的话题。但我们是否真的做得很好呢？我们每天为家人准备的膳食质量如何呢？家人的营养够不够呢？能否维持家人的健康呢？如果你了解自己家的饮食是否合理，不妨做做下面这个测试吧。

根据自己的实际情况回答下面的问题。

1.你在餐后会为家人准备水果吃吗？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

2.在家人的副食中，你经常准备绿叶或十字花科蔬菜，如菠菜、洋白菜、甘蓝、菜花或绿菜花吗？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

3.你经常让家人吃莴苣、西红柿吗？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

4.在日常生活中，你是否经常将新鲜水果、干果和罐装水果作为家人的零食呢？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

5.你和家人喜欢吃全麦面包或杂粮吗？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

6.你经常为家人准备黄红色的蔬菜，如胡萝卜或辣椒吗？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

7.你和家人经常吃豆类食物，如大豆、豌豆或扁豆吗？

(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃

8.在日常烹调中，你是不是常用洋葱、大蒜或草药来代替调味品并替代一部分盐呢？

(1) 经常用 (2) 有时用 (3) 很少用或不用


- 9.你经常为家人准备深海中的鱼类，如金枪鱼、三文鱼与沙丁鱼吗？
(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃
- 10.你经常让家人吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子吗？
(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃
- 11.你常让家人吃瓜子、花生等干果零食或放在正餐中吃吗？
(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃
- 12.你和家人是不是常吃割去肥肉的红肉或用大豆制品、豆类食物作为补充铁的来源呢？
(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃
- 13.你和家人常吃低脂奶类食品，如低脂酸奶或低脂牛奶吗？
(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃
- 14.你和家人在外就餐时，也会经常点蔬菜吗？
(1) 经常吃 (2) 有时吃 (3) 很少吃或不吃
- 15.日常烹调时，你会用葵花子油、橄榄油或豆油替代猪油或牛油吗？
(1) 经常用 (2) 有时用 (3) 很少用或不用
- 16.你和家人经常喝水果汁或蔬菜汁吗？
(1) 经常喝 (2) 有时喝 (3) 很少喝或不喝





计分方法

在下述16个问题中，每个问题都有3个答案可供选择，选（1）经常吃，即几乎每天都吃，得2分；选（2）吃，即一般一周或两周吃一次，得1分；选（3）很少吃或不吃，即一个月内偶尔只吃一次或基本不吃，得0分。



测试结果

如果你得了0~10分，就说明你和家人的饮食有问题，你为家人选择的食物没有做到营养均衡。因此你应仔细检查自己家的膳食，并选择所提问题中分数高的食物来食用。

如果你得了11~21分，说明你和家人的饮食基本合理，你为家人选择的食物基本上是对的，但你仍可以做得更好。为了家人的健康，你每天都可选择或大部分选择吃分数最高类的食物。

如果你得了22~32分，就说明你和家人的饮食非常合理，你家膳食中的营养素已相当均衡，一般不必再补充维生素或保健食品。为了让家人保持健康，你家的这种较合理的饮食一定要保持下去。



保障家人健康应做到膳食平衡

人体是一台精密的仪器，它的运转需要有能量作为动力，正如汽车行驶需要汽油一样，人体也需要能量支持。人体的能量是通过食物来提供的。调查研究发现，一个男性，如果寿命是70岁，那么他一生会摄入包括水在内的食物多达50吨。如此庞大的食物量从我们的身体通过，会直接影响我们的身体健康状况。可以说，一个人的饮食情况在相当大的程度上决定了他的健康走向。

◎合理营养、平衡膳食

所谓合理营养、平衡膳食，就是合理选择与搭配食物，所吃食物种类要齐全、数量要充足又不过剩，营养素之间的比例适当，做到全面、均衡、适度。并且三餐安排要科学，比例要适当。

全面 平衡膳食的首要要求是营养全面，即食物多样化。人体不可缺少的营养素近50种，没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养素，因此要摄取多种食物，每天都要尽可能多样化地摄入。

均衡 就是我们每天吃的食物的比例要合适，接近人体需要的模式。正常人三大产能营养素的合理比例应该是这样的：碳水化合物占每天总能量的55%~65%；蛋白质占11%~15%；脂肪占20%~30%；油脂以三分之二植物油、三分之一动物油为宜。另外，同类食物中也要多变换，如米饭、面食可经常互相交替；肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鱼、虾等也要经常调换，以保证各种营养素都能充分均衡地摄入。

适度 每天摄入的食物量要和人体的需要量相适应，人体每天需要从食物中摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素，水、膳食纤维等7大类40多种营养素，摄入量一定要适度，太多或太少都不行，都会妨碍正常的生理机能，过犹不及的道理在这里同样适用。

保障家人健康，其饮食就要做到平衡，就要学会合理选择与搭配食物，以保证膳食中的营养素种类齐全，营养素充足又不过剩，且比例适当。那么，怎

样做到膳食平衡呢？

◎膳食平衡指南

中国居民膳食指南主要包括以下基本内容：

食物多样，谷类为主，粗细搭配

实现平衡膳食、合理营养的基本途径是食物多样。谷类是人体能量、B族维生素、膳食纤维等的主要来源，在膳食中比例过低会导致代谢不完全、代谢废物增加及代谢废物滞留体内等问题。每人每日谷类摄入量应为250~400克，其中至少要有50克粗粮。

蔬菜、水果、薯类宜多吃

蔬菜、水果所含的营养各有特点，不能互相替代。在日常饮食中，可多为家人选用深色蔬菜和红黄色水果。薯类食物含有丰富的碳水化合物和微量营养素，尤其富含膳食纤维和多种抗氧化物质，因此在日常膳食宜多吃。每日每人蔬菜摄入量应达到300~500克，水果200~400克。



奶类、大豆或其制品要多吃

要想提高家人的膳食质量，应让家人常吃奶类和豆类食物。奶类营养丰富，特别是富含优质蛋白和钙质，应每日适量食用。每人每日摄入量以鲜奶300克或奶粉40克左右为宜。大豆富含优质植物蛋白，同时还含有磷脂、大豆异黄酮、大豆皂苷等功能性营养成分。每人每日宜摄取豆类及其制品50克左右。

经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

肉类是优质蛋白质的主要膳食来源，同时由于其伴生脂肪酸的种类各不相同，合理食用各种肉类有利于脂肪酸的平衡。不过，在日常饮食中，猪肉应少吃，同时增加牛肉、禽肉、鱼肉的比例。每日应摄入鱼虾50~100克，畜、禽肉

50~70克，蛋类25~50克。

减少烹调油的食用量，膳食要清淡少盐

每日烹调用油不超过25~30克，盐摄入量不超过6克，尤其是儿童、青少年等人群不应吃太多糖和甜食。

食不过量，每日运动，保持健康体重

家人超重和肥胖往往由多吃少动造成的。为了拥有健康的身体，进食宜保持八分饱，每日至少6000步的身体活动量。

三餐分配要合理，零食要适当

宜合理分配三餐，尤其是要吃好早餐，同时纠正不良饮食习惯，如过食、经常在外就餐、吃宵夜、狼吞虎咽等。

每天足量饮水，合理选择饮料

不喝纯净水和添加色素、香精的饮料、碳酸饮料。最好的饮料是干净的矿泉水和鲜榨的果菜汁。每日饮水宜1200毫升左右。



饮酒应限量，特别是白酒

在日常生活中，可少量饮用低度酒、葡萄酒，青少年不允许饮酒。

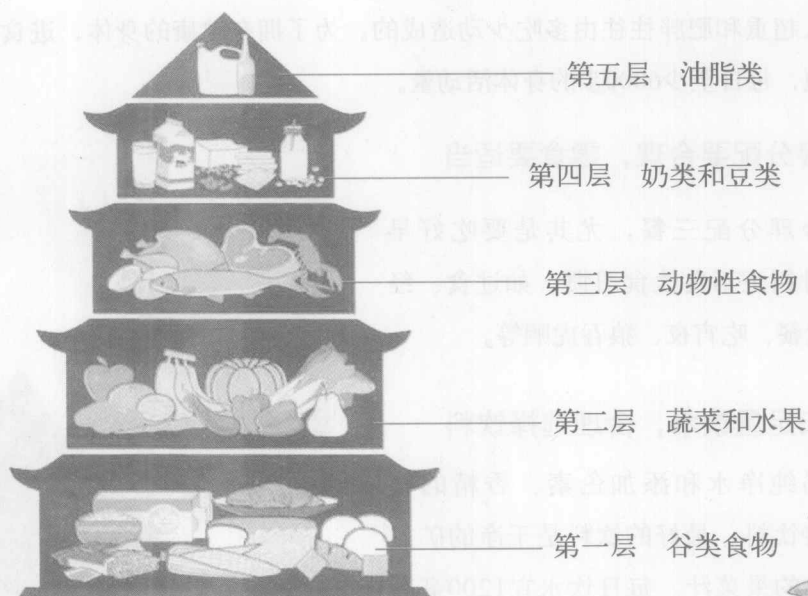
吃新鲜、卫生的食物

日常膳食要注意食品安全，科学保藏和清洗食物，集体用餐提倡分餐制。

◎膳食宝塔

《中国居民膳食指南》专家委员会根据中国居民膳食的特点和主要缺陷，

按照平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物适宜的摄入量，并以宝塔的形式表现出来，这就是人们常说的“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔不但可以帮助我们合理地为人选择食物，保证品种多样化，还按照科学的搭配方法和比例来搭配膳食。



中国居民膳食平衡宝塔

健康小贴士

随着人们生活水平的不断提高，我国家庭的膳食模式从传统的以植物性食物为主向“富裕型”转变，畜肉类及油脂摄入过多，谷类食物消费偏低，奶类、豆类摄入过低。这种膳食结构极为不合理，为了家人健康一定要改变这种结构。

人体必需的七大营养素

蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质、水是人体必需的七大营养素，是人体维持正常生命运转的物质基础。在日常生活中，我们从食物中摄取足量的营养素为人体提供能量。了解营养素的功能和食物来源以及营养素的合理摄取、使用是保障家人健康的有效途径。

◎蛋白质——维持机体生命的“保护者”

蛋白质在人体中的功能

蛋白质在人体中的主要功能是构成组织和修补组织。人体的大脑、神经、肌肉、内脏、血液、皮肤乃至指甲、头发等都是以蛋白质为主要成分构成的。在人的生长发育中，随着机体内新陈代谢的不断进行，部分蛋白质分解，组织衰老更新以及损伤后的组织弥补等都需要不断补充蛋白质。因此，人每天都要补充一定量的蛋白质，以满足身体的正常需要。另外，人体内的化学变化几乎都是在酶的催化下不断进行的，激素则对代谢的调节起着重要作用，而酶和激素都直接或间接来自于蛋白质。

蛋白质在人体内还有防御功能和运动功能。人体抵抗力的强弱，取决于人体中抵抗疾病的抗体的多少，抗体的生成与蛋白质有密切关系。近年来被誉为抑制病毒的法宝和抗癌生力军的干扰素，就是一种复合蛋白质，是由糖和蛋白质结合而成的。肌肉收缩依赖于肌球蛋白和肌动蛋白，有肌肉收缩才有躯体运动、呼吸，消化及血液循环等生理活动。

人体每日需要的能量，主要来自于糖类及脂肪。当蛋白质的量超过人体的需要，或者饮食中的糖类、脂肪供给不足时，蛋白质也可以分解，为人体提供热量。在人体新陈代谢过程中，被更新的组织蛋白也可氧化产生热能，满足人体的需要。不论是营养素的吸收、运输和储存以及其他物质的运输和储存，都有特殊蛋白质作为载体。如氧和二氧化碳在血液中的运输、脂类的运输、铁的