

营养美食与食疗保健丛书

营养平衡与 科学配餐方法

蔡 鸣 主编



《营养平衡与科学配餐方法》一书主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法……值得一读。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

营养平衡与科学配餐方法

Figure 1



© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

Abstract



1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1039-1044.

CHANGRENYINSHIXIGUANZHONGDEYINSHIWUQU

营 养 美 食 与 食 疗 保 健 丛 书

营养平衡与 科学配餐方法

蔡 鸣 主 编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内容提要

平衡膳食是人体健康最重要的基础。书中简要介绍了人体正常生长发育所必需营养物质的知识,着重介绍了怎样科学合理配备日常食物的理论依据和具体的方法。

本书供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

营养平衡与科学配餐方法/蔡鸣主编. —上海: 同济大学出版社, 2010.1

(营养美食与食疗保健丛书)

ISBN 978-7-5608-4211-0

I. ①营… II. ①蔡… III. ①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239894号

营养美食与食疗保健丛书

营养平衡与科学配餐方法

蔡 鸣 主编

责任编辑 辜 翔 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平 插图 万亦君

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 江苏句容排印厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 10.25

印 数 1—5 100

字 数 278 000

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4211-0

定 价 24.80元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，宜清淡少盐，食量与体力活动要平衡，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物。根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食宝塔，可以指导我们的饮食，达到健康、长寿的目的。

人们每天最佳的饮食结构是：谷类300~500克，蔬菜类400~500克，水果类100~200克，畜、禽肉类50~100克，鱼、虾类50克，蛋类25~50克，奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克，油脂类25克。在宝塔中的每个部分都可以为我们提供一定的营养素，但要从全部食物中获得平衡的营养才最关键、最理想的。

由于人们的生活环境、饮食习惯、健康状况不同，对营养的需求也就不相同。在实际生活中，只有根据每个人的自身健康状况来合理安排好每天的膳食，才能真正达到家庭食品营养与健康的目的。21世纪的中国社会物质日渐丰富，中国人从满足吃饱到如今要吃好，主食要精细，副食要鲜活多样，人们开始注重食品的营养和健康了。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么、怎样吃才能保证我们的健康呢？这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。本丛书包括：《营养平衡与科学配餐方法》、《因人因时按食物的寒热温凉选食补》、《食品安全与食品选购知识》、《常人饮食习惯中的饮食误区》、《对病对症选食疗的原则和方法》和《教你选择适合自己体质食品的智慧》六本。

《营养平衡与科学配餐方法》主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法。



《因人因时按食物的寒热温凉选食补》从祖国医学角度阐述了饮食平衡，以及食补的因时、因人、因症而异的问题，是一本指导大众科学进补的完全手册。

《食品安全与食品选购知识》从食品安全角度考虑，对饮食养生、食品选购、食品加工、美食烹调、食品贮藏、食物搭配，以及儿童、老人、女性、男性和各类患者的饮食安全问题进行了多方位探讨。当前，中国公众营养的状况是营养不良与营养过剩同在，贫困病与富贵病并存；经济发达地区膳食结构“西化”，“洋快餐”无孔不入。营养过剩诱发“富贵病”：两亿中国人体重超重，肥胖成为威胁儿童健康的严重问题，营养结构失衡导致糖尿病等慢性病高发。这些状况既是本书要关心的问题，也是公众急需要得到正确引导的热点焦点问题。

《常人饮食习惯中的饮食误区》分析了饮食习惯的好与坏，以及四季饮食调养、一日三餐中的饮食习惯，明确指出单纯吃素是一种不好的饮食习惯，并对不同年龄段的人所具有的饮食习惯给予了正确指导，以便能够远离饮食误区。

《对病对症选食疗的原则和方法》对常见内科病、儿科病、妇科病、男科病、外科病、皮肤病、五官科病和常见肿瘤的食疗方法给予了指导，精选食疗方数百首，可供读者对病、对症选用。

《教你选择适合自己体质食品的智慧》具体分析了果品、蔬菜、菌藻类食品、水产品、禽畜肉类食品、粮食、调味品以及食药两用保健品的种种“神奇”功效，用现代科学研究成果印证了祖国医学之食药同源学说。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！

编著者

2009年9月18日

前言

1 一、平衡膳食好处多

2 什么是中国人的合理的平衡膳食

3 为什么要科学配食

5 什么是中国居民平衡膳食宝塔

6 如何应用平衡膳食宝塔

9 全面均衡的膳食营养的四个特点

9 杂食才完全

10 您必须了解的膳食营养素参考摄入量

12 科学配餐方案

14 一日三餐的科学安排

15 营养价值高 $\neq$ 热量高

15 中餐有何营养缺陷

17 怎样维持高纤维素摄入、维持食物多样化

17 浅谈能量入与出的平衡

19 蛋白质有什么生理作用

20 什么是蛋白质的生理价值

20 什么样的蛋白质营养价值高

21 怎样提高膳食蛋白质营养价值

22 科学掌握每日膳食蛋白质供给量及食物来源

- 23 如何平衡蛋白质饮食
- 25 浅谈蛋白质供给不足给人体带来的危害
- 25 脂类有什么生理作用
- 26 脂肪的食物来源有哪些
- 27 脂类在每日膳食的总能量中应占多少比例
- 28 影响脂类消化吸收的因素有哪些
- 29 磷脂和胆固醇对人体有何作用
- 30 科学认识胆固醇
- 30 科学应对胆固醇饮食
- 32 植物油与动物油的区别
- 32 糖类是最大的能源库吗
- 34 糖类营养失衡对健康的负面影响
- 35 摄入糖过多的危害
- 36 纤维素为什么被称为第七营养素
- 38 膳食中的维生素是人体代谢的调节者
- 39 保持膳食中维生素B₁平衡的方法
- 40 保持膳食中维生素B₂平衡的方法
- 42 保持膳食中烟酸平衡的方法
- 43 保持膳食中维生素C平衡的方法
- 44 保持膳食中维生素A平衡的方法
- 45 保持膳食中维生素D平衡的方法
- 46 保持膳食中维生素E平衡的方法
- 47 矿物质对健康的重要作用

- 48 矿物质的食物来源有哪些
- 48 常量元素与微量元素
- 49 保持膳食中钙平衡的方法
- 50 保持膳食中钠、钾平衡的方法
- 52 保持膳食中磷平衡的方法
- 52 保持膳食中铁平衡的方法
- 54 保持膳食中镁平衡的方法
- 55 保持膳食中碘平衡的方法
- 56 保持膳食中锌平衡的方法
- 57 保持膳食中铜平衡的方法
- 58 保持膳食中硒平衡的方法
- 59 保持膳食中铬平衡的方法
- 61 水是最好的营养素
- 62 一定要注意人体水平衡
- 63 你知道什么是软水和硬水吗
- 64 饮茶与健康的关系

- 67 **二、膳食平衡形式多**
- 68 什么是酸性食物与碱性食物
- 69 必须注意饮食的酸碱性
- 69 酸性和碱性食物的科学搭配
- 71 主食与副食的平衡与比例
- 71 主食的科学搭配

- 72 副食的科学搭配
- 73 谷肉果蔬平衡搭配的原则
- 77 要荤素搭配营养才好
- 78 你知道你每天该吃多少肉吗
- 78 家常菜合理搭配的五个要素
- 79 一定要多吃点水果
- 81 经常不吃蔬菜对健康的负面影响
- 81 蔬菜生食对健康的好处
- 82 豆类是好的健康食品
- 84 谷类食物含有哪些营养价值
- 85 多吃杂粮利健康
- 86 科学安排搭配吃杂粮
- 87 水产品有丰富的营养价值
- 88 肉类及其制品有什么样的营养价值
- 89 奶类有什么样的营养价值
- 90 五味平衡才健康
- 91 要提倡膳食清淡低盐
- 92 如何掌握膳食的五色平衡
- 94 如何掌握膳食的寒热平衡
- 96 如何掌握膳食的四季平衡
- 97 如何保持膳食中精细与粗杂的平衡
- 98 孩子的膳食要科学、合理、多样搭配
- 99 吃零食有弊也有利

- 100 如何掌握营养膳食的水陆搭配
- 101 饥饱平衡说得是什么
- 102 保持膳食的干稀平衡
- 103 进食量与体力活动如何平衡
- 104 就餐前后动与静如何平衡
- 104 三餐平衡要掌握
- 105 如何正确对待学校的课间加餐
- 106 节食的危害有哪些
- 107 贪食的危害有哪些
- 108 进食前后要注意保持情绪平衡
- 109 就餐时要保持快慢平衡

111 三、膳食平衡因人而异

112 (一) 老年人的膳食平衡

- 112 老年人所需营养知多少
- 114 老年人如何做到膳食平衡
- 115 延年益寿怎么吃
- 116 延缓衰老的食品有哪些
- 116 老年人饮食的12点
- 118 老年人不宜常吃的10种食品
- 119 求“变”老年人食谱的特点
- 120 四季不同饮食不重
- 121 老年人饮食宜“三低”

- 122 为什么牛奶最宜老年人
- 123 老年人食物不宜过烂和过精
- 124 老年人宜常吃带馅食物
- 125 老年人宜多吃新鲜玉米
- 125 老年人宜多喝紫菜汤
- 126 老年人宜多吃虾皮
- 127 老年人不宜多食葵花子
- 128 老年人饮食上要重视补铁
- 128 老年人宜多吃含铜食物
- 129 老年人喝茶宜早、少、淡
- 130 老年人不渴也宜喝点水
- 131 **(二) 儿童的膳食平衡**
- 131 怎样做才能使婴儿的膳食达到平衡
- 132 如何平衡幼儿与学龄前儿童的膳食
- 133 如何平衡学龄儿童的膳食
- 134 如何平衡青少年的膳食
- 135 幼儿园的合理调配饮食
- 136 安排小儿食谱一定要重视膳食平衡
- 137 幼儿饮食的加减乘除
- 138 有助于小儿智力发育的食品有哪些
- 139 有助于孩子长高的食品有哪些
- 140 小儿吃糖过多有什么危害
- 141 要从小就吃点“苦”

- 141 应该让孩子自己决定吃多少
- 142 孩子吃饭为什么那么慢
- 144 当代儿童忌营养过剩
- 145 青少年对营养的特殊需要
- 146 青少年要注意多补充热量
- 146 爱运动的青少年应该这样安排饮食
- 147 体弱多病的青少年应该这样安排饮食
- 148 高考前怎样合理安排饮食
- 149 **(三) 女性的膳食平衡**
- 149 女性青年需要怎样的平衡膳食
- 150 女性科学配食一二三四五六
- 151 针对少女生理特点合理配饮食
- 152 女人如何吃出性情来
- 152 女性如何利用饮食补血
- 153 青春美少女怎么吃
- 154 孕妇如何平衡膳食
- 155 孕期饮食如何合理安排及举例
- 156 孕妇吃酸要注意什么
- 158 孕妇要增加热能和营养素
- 159 孕妇应注意补充哪些维生素
- 160 孕妇如何保证一定的饮水量
- 161 孕妇妊娠反应过重时如何平衡膳食及食谱举例
- 161 孕妇腿部痉挛时如何平衡膳食及食谱举例

162 孕妇生理性贫血时如何平衡膳食及食谱举例

163 产妇营养知多少

164 产后膳食如何科学搭配

165 乳母如何平衡膳食

166 乳母怎样科学饮食及举例

167 乳汁分泌稀少时如何平衡膳食

167 中年女性最佳的平衡营养饮食是什么

169 女人更年期为什么要适当进补

170 更年期女性如何合理安排饮食

171 **(四) 男性的膳食平衡**

171 少男的饮食营养需求和平衡膳食

172 成年男人要吃哪些强力食品

173 男人为什么要多吃优质蛋白质

174 男人要摄入适量的脂肪

174 餐桌上的“伟哥”

178 房事过度者怎样进补

179 壮阳为什么宜吃虾

180 吸烟男人为什么要多服用维生素E

181 酒后的男人应吃什么

183 **四、科学配食不生病**

184 **(一) 呼吸病患者的科学配食**

184 感冒患者如何科学配食

- 185 支气管炎患者如何科学配食
- 187 支气管哮喘患者如何科学配食
- 188 支气管扩张患者如何科学配食
- 188 肺炎患者如何科学配食
- 190 肺结核患者如何科学配食
- 190 肺脓肿患者如何科学配食
- 191 **(二) 消化病患者的科学配食**
- 191 呃逆患者如何科学配食
- 191 消化不良患者如何科学配食
- 192 呕吐患者如何科学配食
- 192 泄泻患者如何科学配食
- 193 痢疾患者如何科学配食
- 194 便秘患者如何科学配食
- 195 急性胃炎患者如何科学配食
- 195 慢性胃炎患者如何科学配食
- 196 消化性溃疡患者如何科学配食
- 197 病毒性肝炎患者如何科学配食
- 198 脂肪肝患者如何科学配食
- 199 肝硬化患者如何科学配食
- 201 胆囊炎患者如何科学配食
- 202 急性胰腺炎患者如何科学配食
- 202 慢性胰腺炎患者如何科学配食
- 203 溃疡性结肠炎患者如何科学配食

204 (三) 心血管病的科学配食

204 高血压病患者如何科学配食

206 冠心病患者如何科学配食

208 心肌梗死患者如何科学配食

208 心力衰竭患者如何科学配食

209 病毒性心肌炎患者如何科学配食

210 风湿性心脏病患者如何科学配食

211 肺原性心脏病患者如何科学配食

212 (四) 血液病的科学配食

212 贫血患者如何科学配食

213 再生障碍性贫血患者如何科学配食

214 白细胞减少症患者如何科学配食

215 血小板减少性紫癜患者如何科学配食

216 血友病患者如何科学配食

217 (五) 泌尿系病的科学配食

217 泌尿系感染患者如何科学配食

218 急性肾炎患者如何科学配食

219 慢性肾炎患者如何科学配食

221 肾病综合征患者如何科学配食

222 慢性肾衰竭患者如何科学配食

223 泌尿系结石患者如何科学配食

224 肾结核患者如何科学配食

224 尿血患者如何科学配食

- 225 水肿患者如何科学配食
- 226 **(六) 内分泌病的科学配食**
- 226 单纯性甲状腺肿患者如何科学配食
- 226 甲状腺功能亢进症患者如何科学配食
- 227 糖尿病患者如何科学配食
- 229 高脂血症患者如何科学配食
- 230 单纯性肥胖患者如何科学配食
- 231 蛋白质缺乏及营养不良患者如何科学配食
- 231 痛风患者如何科学配食
- 233 低嘌呤食物有哪些
- 234 中等嘌呤食物有哪些
- 234 骨质疏松症患者如何科学配食
- 235 **(七) 精神疾病的科学配食**
- 235 头痛患者如何科学配食
- 236 失眠患者如何科学配食
- 237 眩晕患者如何科学配食
- 238 脑卒中患者如何科学配食
- 239 **(八) 外科病的科学配食**
- 239 疝病患者如何科学配食
- 240 痢病患者如何科学配食
- 240 疔疮患者如何科学配食
- 241 丹毒患者如何科学配食
- 242 颈淋巴结结核患者如何科学配食