

中国健康教育协会 推荐

低热饮食 健康手册

健康管理专家 刘克玲 主编



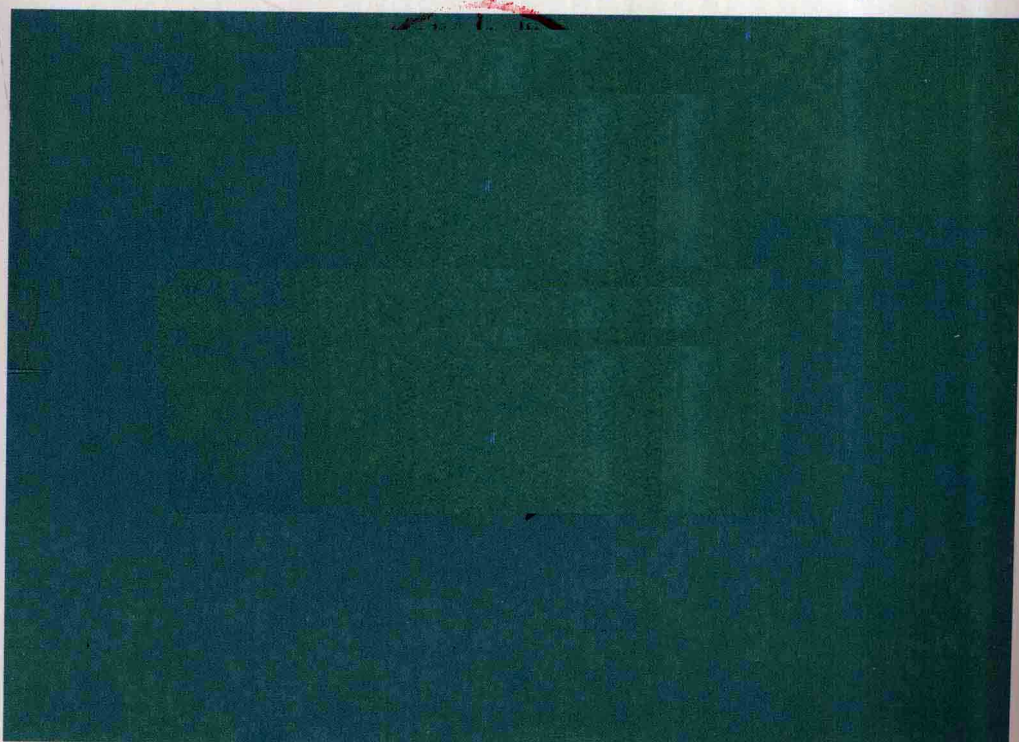
北京出版社

汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

低 热 饮 食 健 康 手 册



图书在版编目(CIP)数据

低热饮食健康手册/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07049-1

I. 低… II. 刘… III. 饮食营养学—手册 IV. R151.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第188214号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

低热饮食健康手册

DIRE YINSHI JIANKANG SHOUCHE

刘克玲 主编

☐出版 北京出版社

☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011

☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社

☐经销 新华书店

☐印刷 北京美通印刷有限公司

☐开本 1/16

☐印张 7

☐版次 2008年5月第1版

☐印次 2008年5月第1次印刷

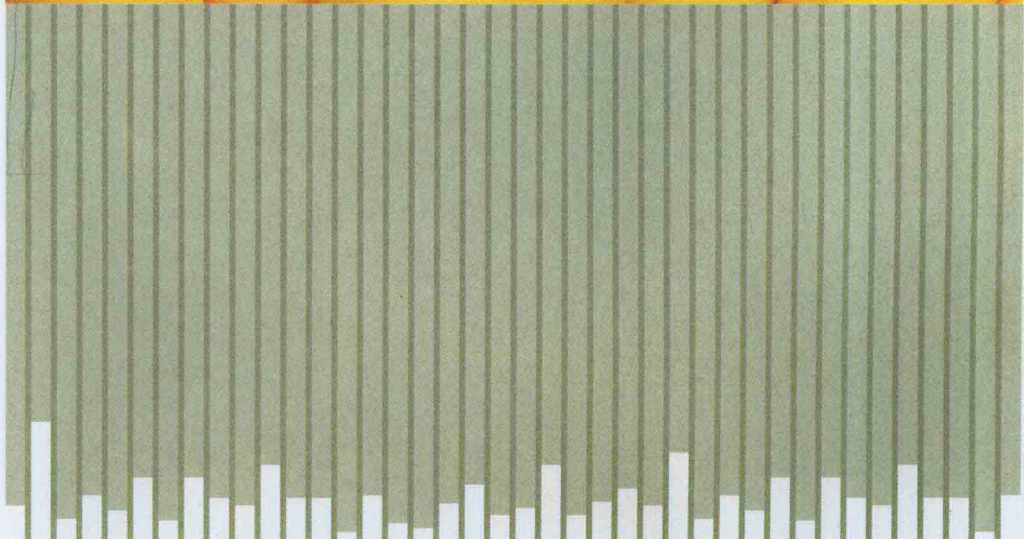
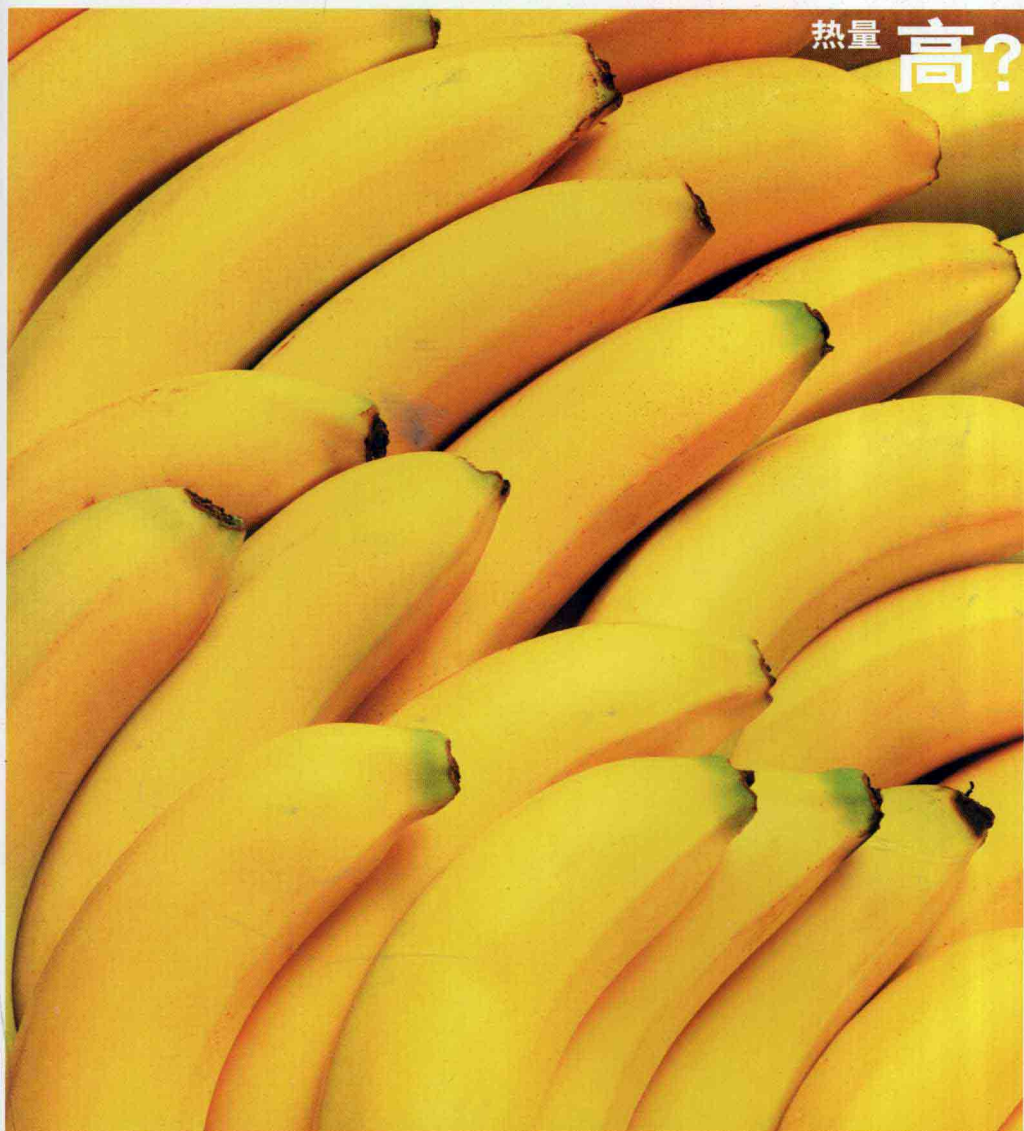
☐印数 1—10 000

☐ISBN 978-7-200-07049-1/TS·212

☐定价: 16.80元

☐质量监督电话: 010-58572393

热量 高?



热量 低?



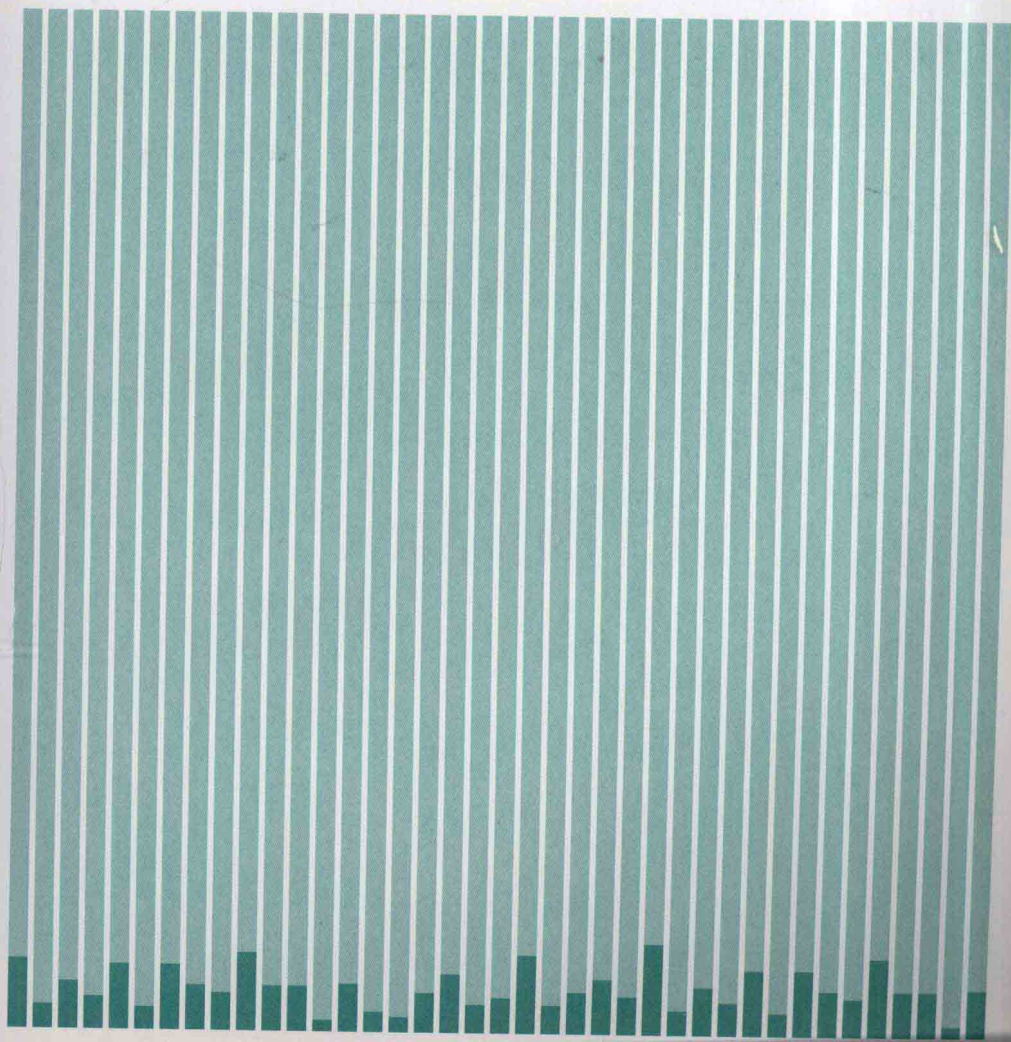
哪种食物的热量高，哪种食物的热量低？

不仅爱美、关注身材的女性会考虑这个问题，越来越多的人因为健康的原因也关注这个问题。

在一般人的概念中，都是说油炸、含糖高的食品热量高，蔬菜水果热量少。这个观点在一般意义上并没有错，但是却并不是绝对的。

一些读者为了控制热量，只吃蔬菜水果，有时候热量是降下来了，营养的均衡反而被破坏了。其实，除了蔬菜水果以外，其他的食品也有热量低的。我们完全可以轻松搭配出既营养均衡又能控制热量的美食来。

本书选择了数百种低热食材，让我们在合理饮食、控制热量的时候有更多选择。在科学饮食中获得美丽，获得健康。



食材热量

热量是人体赖以维持每天活动所需能量的根本，即使在减肥期间，也要保证最低的热量标准，否则就会影响到健康。热量的计算单位为千焦（旧用千卡，1千卡 $\approx$ 4.18千焦）。

食材质量

本书中所有选用的食材，都以100克为基准进行数据的计算，以求简单明了，便于读者自行换算。另外，热量、蛋白质、膳食纤维等营养素也均以此质量为标准进行计算，然后再作比较和排列的，增强了可比性。

可转化脂肪

脂肪所含热量极高，根据相关数据，每1克脂肪约可以转化出37千焦的热量。而这项数据就是根据这一转化标准，所进行的反向推算所得，以便给出读者一个更深刻的热量标尺，并且可以令读者对于低热量食材和高热量食材之间的差异，有更加直观的印象。

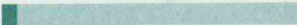
相当于几碗米饭

为了体现出各种食材的不同热量，我们用平时最常见的主食——米饭来换算之后，再进行比较。每碗米饭大约相当于100克，所含热量约为619千焦，正文中将以此为标准进行热量的换算。

热量天平 100克大白菜 $\approx$ 含热量36千焦 $\approx$ 摄入1.0克脂肪 $\approx$ 进食0.06碗米饭

大白菜——36千焦

营养成分

蛋白质		1.1克
脂肪		0.1克
碳水化合物		2.6克
膳食纤维		1.8克
胆固醇		0克



饮食1+1

大白菜含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，

常食有助于增强人体免疫功能，对减肥健美也有效果。



脂肪也是为人体提供热能的三种主要营养素之一，其热能含量较其他两种营养素更高。但如果摄入量过多，不仅会导致肥胖，也容易引起人体的各种疾病。所以脂肪供热量比应控制在总热量的 20%~30% 之内。

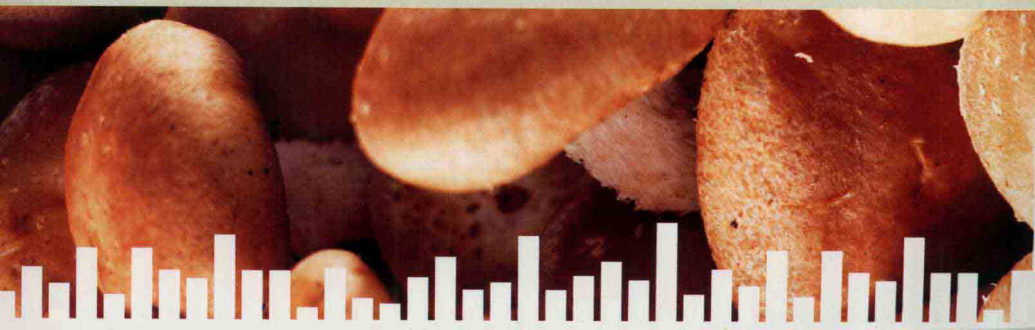
蛋白质是为人体提供热能的三种主要营养素之一，1 克蛋白质大约可以提供 17 千焦的热量。一般来说，每天蛋白质的摄入量应不少于 60 克。



胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，在人体内有广泛的生理作用，但过量时却会导致高胆固醇血症，对机体产生不利的影响。一般认为，健康人每天胆固醇的摄入量应小于 300 毫克（相当于 1 个鸡蛋黄所含的胆固醇量）。

膳食纤维一般是不易被消化的食物营养素，分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。可溶性纤维包括果胶等；不溶性纤维包括纤维素、半纤维素、木质素、角质等。膳食纤维体积较大，可促进肠蠕动，有通便作用，利于减肥，还能降低血脂，改善糖尿病症状，是健康饮食所不可缺少的。

碳水化合物亦称糖类化合物，是生物维持生命活动所需能量的主要来源，1 克碳水化合物大约可以为人体提供 17 千焦的热量。它也是为人体提供热能的三种主要营养素中，最廉价的营养素，每天应至少摄入 50~100 克可消化的碳水化合物，才能保证身体的健康。



2 食材与热量

2 什么是热量

3 什么是低热量食物

4 低热量饮食与健康的关系

5 低热量的饮食习惯

6 每天应摄入多少热量和各类食物

7 热量的消耗



9 20~80千焦/100克 的超低热量食材

10 酸白菜 —— 20千焦

10 魔芋 —— 30千焦

11 娃娃菜 —— 33千焦

11 油麦菜 —— 33千焦

11 冬瓜 —— 34千焦

12 乌菜 —— 34千焦

12 大白菜 —— 36千焦

12 白凤菜 —— 40千焦

13 油菜 —— 41千焦

13 生菜 —— 42千焦

13 夏菠菜 —— 42千焦

14 小白菜 —— 43千焦

14 球茎茴香 —— 44千焦

14 芹菜 —— 44千焦

15 空心菜 —— 44千焦

15 番茄 —— 46千焦

15 鞭笋 —— 46千焦

16 水芹菜 —— 46千焦

16 西葫芦 —— 47千焦

16 四棱豆 —— 48千焦



17 旱黄瓜 —— 49千焦

17 节瓜 —— 50千焦

17 笋瓜 —— 50千焦

18 结球红菊苣 —— 50千焦

18 西芹 —— 51千焦

19 卷心菜 —— 51千焦

19 紫背天葵 —— 52千焦

19 长茄子 —— 52千焦

20 白萝卜 —— 53千焦

20 绿豆芽 —— 54千焦

20 绿芦笋 —— 56千焦

21 莴笋 —— 59千焦

21 海带 —— 59千焦

21 平菇 —— 59千焦

22 草菇 —— 59千焦

22 菜花 —— 61千焦

22 鸡毛菜 —— 61千焦

23 黄瓜 —— 63千焦

23 四季豆 —— 63千焦

24 葫芦 —— 63千焦

24 甜椒 —— 66千焦

24 佛手瓜 —— 67千焦

25 芥蓝 —— 67千焦

25 秋葵 —— 68千焦

25 丝瓜 —— 68千焦

26 奶白菜 —— 69千焦

26 青尖辣椒 —— 70千焦



26 荷兰豆(鲜) —— 70千焦

27 豆瓣菜 —— 71千焦

27 紫芦笋 —— 74千焦

28 菜瓜 —— 75千焦

28 韭菜 —— 75千焦

29 豇豆 —— 76千焦

29 嫩姜 —— 79千焦

29 圆茄子 —— 79千焦

30 竹笋 —— 79千焦

30 苦瓜 —— 79千焦

30 香菇 —— 79千焦

31 西兰花 —— 80千焦

31 紫甘蓝 —— 80千焦

31 彩椒 —— 80千焦



33 81~210 千焦/100 克 的低热量食材

34 春笋 —— 84千焦

34 木耳菜 —— 84千焦

34 水萝卜 —— 84千焦

35 黑木耳(水发) —— 88千焦

35 白兰瓜 —— 88千焦

35 茼蒿 —— 88千焦

36 蒜黄 —— 88千焦

36 毛笋 —— 88千焦

36 樱桃番茄 —— 91千焦

37 韭黄 —— 92千焦

37 抱子甘蓝 —— 95千焦

37 茭白 —— 96千焦

38 扁豆 —— 96千焦

38 菠菜 —— 100千焦

38 雪菜 —— 100千焦



39 黑豆苗 —— 104千焦

39 西瓜 —— 105千焦

39 海参(水浸) —— 105千焦

40 胡萝卜 —— 106千焦

40 金针菇 —— 109千焦

41 甜瓜 —— 109千焦

41 豌豆苗 —— 110千焦

41 白蘑菇 —— 113千焦

42 马齿苋 —— 113千焦

42 杨梅 —— 117千焦

43 杨桃 —— 121千焦

43 青蒜 —— 126千焦

43 木瓜 —— 126千焦

44 草莓 —— 126千焦

44 南瓜 —— 129千焦

44 香菜 —— 130千焦

45 苋菜(紫) —— 130千焦

45 羽衣甘蓝 —— 132千焦

45 黄豆芽 —— 134千焦

46 红尖辣椒 —— 136千焦

46 韭苔 —— 138千焦

46 海蜇皮 —— 138千焦

47 葡萄柚 —— 138千焦

47 芥菜 —— 138千焦

47 哈密瓜 —— 142千焦

48 柠檬 —— 146千焦

48 刀豆 —— 151千焦

48 李子 —— 151千焦

49 杏 —— 151千焦

49 金丝瓜 —— 155千焦

49 苦菜 —— 159千焦

50 蒲桃 —— 160千焦



- 50 枇杷 —— 163千焦
- 50 洋葱 —— 163千焦
- 51 西梅 —— 163千焦
- 51 蛭子 —— 167千焦
- 51 冬笋 —— 167千焦
- 52 柚子 —— 172千焦
- 52 菠萝 —— 172千焦
- 52 雪花梨 —— 172千焦
- 53 番石榴 —— 172千焦
- 53 黑布朗 —— 173千焦
- 53 海蚌 —— 174千焦
- 54 蜜橘 —— 176千焦
- 54 莲藕 —— 177千焦
- 54 玉兰片 —— 180千焦
- 55 鸭梨 —— 180千焦
- 55 葡萄 —— 180千焦
- 55 芦柑 —— 180千焦
- 56 蜜桃 —— 188千焦
- 56 樱桃 —— 192千焦
- 56 橙子 —— 197千焦
- 57 苹果梨 —— 201千焦
- 57 橄榄 —— 205千焦
- 57 桑葚 —— 205千焦



59 211~410千焦/100克 的低热量食材

- 60 芒果 —— 211千焦
- 60 柑橘 —— 213千焦
- 60 火龙果 —— 215千焦
- 61 苹果 —— 218千焦
- 61 章鱼 —— 218千焦
- 61 红提子葡萄 —— 218千焦

- 62 朝鲜蓟 —— 218千焦
- 62 芋头 —— 225千焦
- 62 河蚌 —— 226千焦
- 63 豆薯 —— 230千焦
- 63 金橘 —— 230千焦
- 63 蛇果 —— 232千焦
- 64 猕猴桃 —— 234千焦
- 64 山药 —— 234千焦
- 64 洋姜 —— 234千焦
- 65 红薯 —— 238千焦
- 65 荸荠 —— 247千焦
- 65 无花果 —— 247千焦
- 66 螺蛳 —— 247千焦
- 66 扇贝 —— 251千焦
- 66 蒜薹 —— 255千焦
- 67 蛤蜊 —— 259千焦
- 67 石榴 —— 264千焦
- 67 黑加仑 —— 266千焦
- 68 沙果 —— 276千焦
- 68 山竹 —— 290千焦
- 68 荔枝 —— 293千焦
- 69 桂圆 —— 297千焦
- 69 柿子 —— 297千焦
- 70 墨鱼 —— 301千焦
- 70 牡蛎 —— 305千焦
- 70 海棠果 —— 305千焦
- 71 雪梨 —— 305千焦
- 71 鱿鱼(水浸) —— 314千焦
- 71 土豆 —— 330千焦
- 72 红毛丹 —— 330千焦
- 72 海虾 —— 331千焦
- 72 人参果 —— 334千焦



73 海蟹 —— 339千焦

73 香蕉 —— 344千焦

73 鲢鱼 —— 351千焦

74 南豆腐 —— 351千焦

74 鳕鱼 —— 368千焦

74 黄鳝 —— 368千焦

75 鲫鱼 —— 372千焦

75 沙丁鱼 —— 372千焦

75 鸭胸脯肉 —— 376千焦

76 龙虾 —— 376千焦

76 山楂 —— 397千焦

76 草鱼 —— 403千焦

77 羊前腿肉 —— 407千焦

77 菱角 —— 410千焦

77 罗非鱼 —— 410千焦



79 411~830 千焦/100 克 的低热量食材

80 火鸡腿 —— 416千焦

80 兔肉 —— 427千焦

80 火鸡胸脯肉 —— 431千焦

81 鲑鱼 —— 431千焦

81 河蟹 —— 431千焦

81 菠萝蜜 —— 431千焦

82 银鱼 —— 439千焦

82 冬枣 —— 439千焦

82 豌豆(带荚) —— 439千焦

83 牛瘦肉 —— 444千焦

83 鲜玉米 —— 444千焦

83 带鱼 —— 453千焦

84 鲤鱼 —— 456千焦



84 芭蕉 —— 456千焦

84 北豆腐 —— 462千焦

85 比目鱼 —— 469千焦

85 黄花鱼 —— 477千焦

85 鸡胸脯肉 —— 493千焦

86 羊瘦肉 —— 494千焦

86 裙带菜干 —— 498千焦

86 沙棘 —— 498千焦

87 牛小腿肉 —— 509千焦

87 毛豆 —— 515千焦

87 牛里脊 —— 561千焦

88 平鱼 —— 585千焦

88 鸡蛋 —— 600千焦

88 榴莲 —— 613千焦

89 猪里脊 —— 626千焦

89 虾皮 —— 640千焦

89 鹌鹑蛋 —— 669千焦

90 鳄梨 —— 674千焦

90 百合(鲜) —— 678千焦

90 培根 —— 757千焦

91 栗子(鲜) —— 774千焦

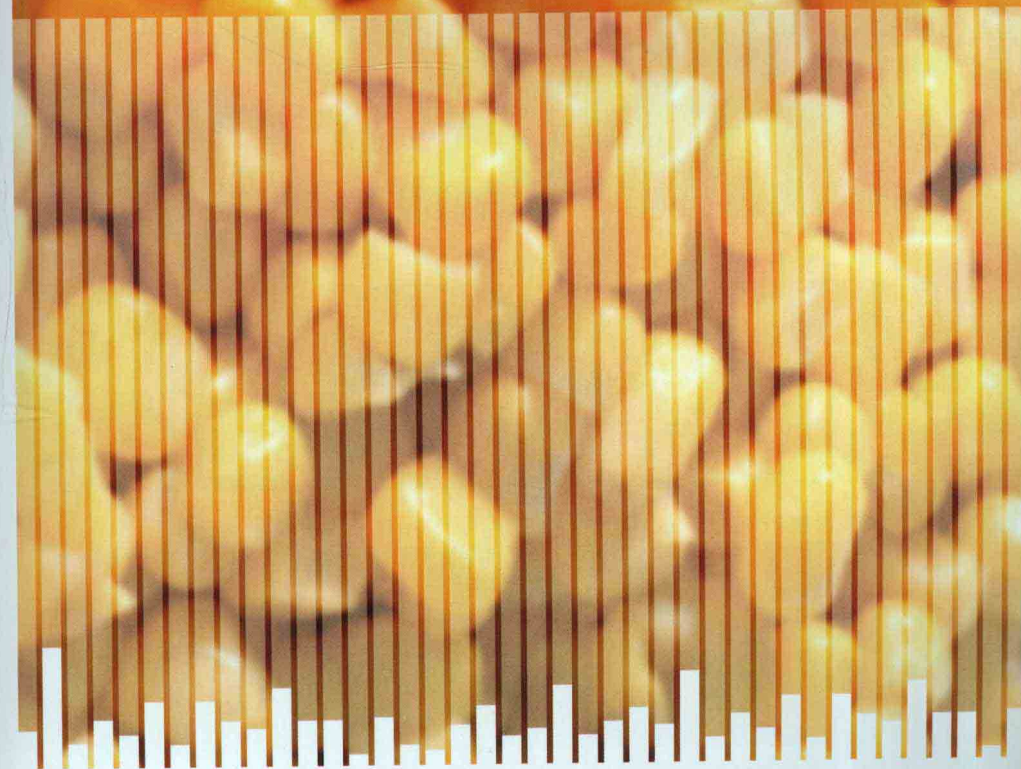
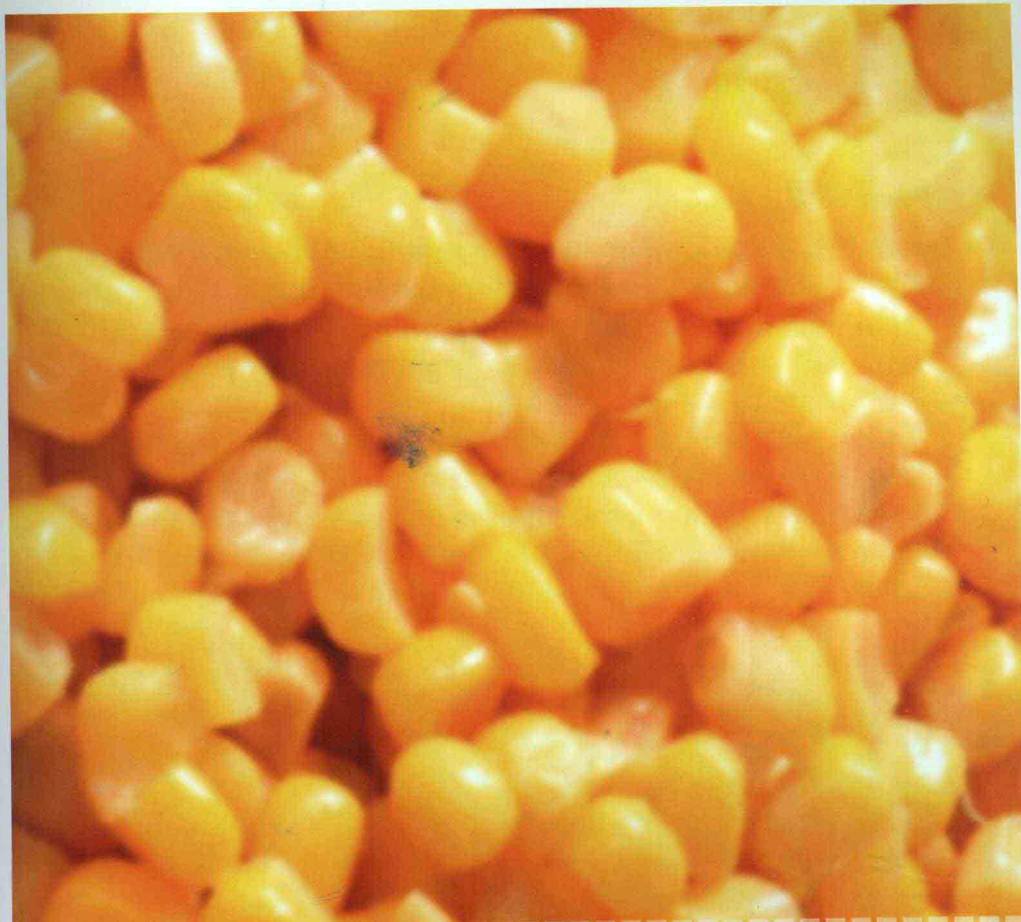
91 海米 —— 828千焦

91 黄花菜 —— 830千焦



92 附录

92 高热量食材简表



食材与热量

什么是热量

每种食物都含有一定的热量，在人体内经过消化吸收后转变成能量，用于满足人体的运动、新陈代谢、生长发育、维持体温等生命活动。热量的国际标准单位是千焦。

每样食材的热量都是固定的，食材的热量是由它本身所含有的三大营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物决定的。而食材的其他部分，包括水分、维生素及各种矿物质等营养物质，是不计算入热量中的。

食物所含的热量决定于食材的种类和质量。为了控制人体摄入的总热量，可以通过变换食物的种类和质量来实现饮食多样化。

要特别指出的是，不同食材的质量与热量比并非相同，有些体积小、重量少的食材，热量却相当惊人。

例如：

200克生菜



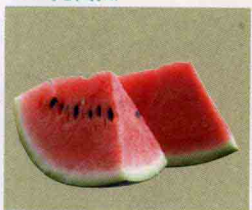
100克春笋



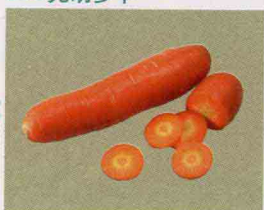
100克水萝卜



200克西瓜



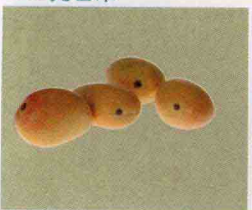
200克胡萝卜



98克火龙果



196克芒果



102克兔肉



50克银耳(干)



98克松蘑(干)



194克河蟹



48.5克咸肉



什么是低热量食物

一些营养师指出，低热量食物并没有明确的定义和标准，只是相对而言的。食物由食材制成。食物的总体热量决定于食物中各种食材的热量之和以及不同的烹饪方法。

首先，在取材方面，要选择低热量的食材。

例如：

蔬菜：魔芋、白菜、冬瓜等

水果：西瓜、柚子、杨桃等

菌类：平菇、草菇、金针菇等

海产品：虾、蛤蜊、海带等

谷类：玉米、燕麦、薏米等

肉类：兔肉、鸡肉、牛里脊肉等

其次，要注意烹饪方法和食用方法造成的差异。

一般来说，对于同样的食物，采取不同的烹饪方法，其热量比较如下：

拌、蒸、煮 < 炒、烤 < 煎、炸

例如：同样是鸡腿，如果采用煮熟后凉拌的方法，热量是845千焦，而如果选择油炸的话，其热量就成了1410千焦。同样是鳕鱼，烤鳕鱼的热量是402千焦，而炸鳕鱼的热量则达到了983千焦。

再如：同样是100克苹果，如果直接食用，其热量仅为218千焦。如果制成沙拉食用，加入了沙拉酱或蛋黄酱，其热量就将变成——苹果的热量+沙拉酱的热量(3029千焦/100克)了。



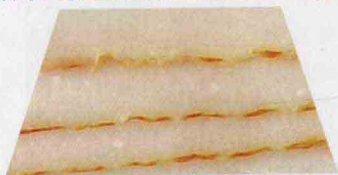
低热量饮食与健康的关系

众所周知，摄入过多的高热量饮食会致使多余的热量在体内堆积。过多的脂肪和胆固醇，给机体造成负担，导致肥胖、高血压、糖尿病和痛风等疾病，所以控制热量的过量摄入，选择低热量的饮食是有必要的。

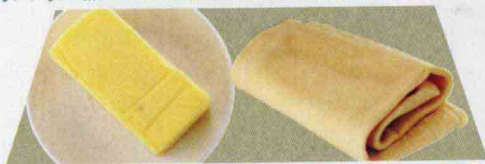
但是，极端地控制热量摄入的方法也是不科学的，因为人体必须获得生理上的最低热量供给，才能安全而有效地运转。这个热量的数值根据每个人的年龄、体重、活动状况等个体差异而有所不同。如果摄入不足，就可能会出现低血糖、晕厥、胸闷、胃痉挛等症状。

最好的方法是依据膳食平衡宝塔选择食物种类，根据自身状况来确定每日最低热量需求，把每天的食物热量控制在一定范围内，这样既保证了最低的热量需求，又能有效地控制热量的摄入。可参照以下的膳食平衡宝塔。

最上层：油脂类，包括肥肉、植物油等，每人每天摄入量不超过25克。



第二层：奶类和豆类，包括牛奶、黄油、豆制品等，每人每天摄入量为奶类100克，豆类50克。



第三层：鱼、禽、肉、蛋等动物性食品，每人每天应吃125~200克。



第四层：蔬菜和水果，每人每天应吃蔬菜400~500克，水果100~200克。



最底层：谷类食品，包括大米、小麦等，每人每天应吃300~500克。



低热量的饮食习惯

改变原有口味、骤然降低热量的摄入，会令人感觉不适，而且初期常会觉得饥肠辘辘。若是从饮食习惯开始，在日常生活中慢慢地改变，就可以轻松地控制热量的摄入。

● 用水果作为甜点或加餐。例如，100克西瓜的热量是105千焦，一颗杏仁巧克力(5克)的热量是117千焦。两者热量相似，但是食用西瓜会增强饱足感。

● 尽量饮用无糖饮料或矿泉水。同样是100毫升的水或饮料，矿泉水不含热量，而可乐的含热量是180千焦，橙汁饮料的含热量是197千焦。若选择后两款饮料，在不知不觉间就摄入了很高的热量。

● 晚餐尽量选择低热量的食物。人体的新陈代谢在夜间变慢，食物不易消化，很容易囤积多余的热量。谷物类、新鲜水果、蔬菜等热量较低的食物是晚餐的最佳选择。

● 食用低热量的食物，也要控制量，不能多吃。吃任何食物都应有节制，过量就会有害无益。

● 少食多餐有益健康。最好的方法就是选取低热量、高纤维的食物，如燕麦片、凉拌蔬菜等，在三餐之间适当加餐。

养成低热量的饮食习惯，就是用低热量的食物逐渐替代原有的高热量食物，达到减少热量摄入的目的。低热量的食物具体有哪些，可以通过阅读本书来了解。



改变原有口味、骤然降低热量的摄入，会令人感觉不适，而且初期常会觉得饥肠辘辘。若是从饮食习惯开始，在日常生活中慢慢地改变，采用更加合理的搭配，就可以轻松地控制热量的摄入。