

解析中国最权威膳食读本 成就全国居民的健康人生

张晔解读

《中国居民膳食指南》

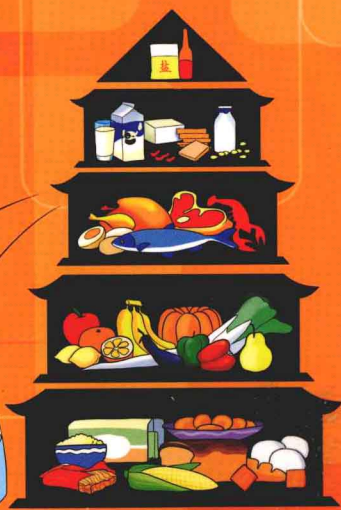
食物多样+合理搭配+科学烹调+适量运动=健康100分

张晔 解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

主编

左小霞 解放军309医院营养科主任

谷豆、蔬果、肉禽、蛋奶、油盐……
合理安排膳食结构，食物也是防病良药



中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 中国居民膳食指南制定专家组成员

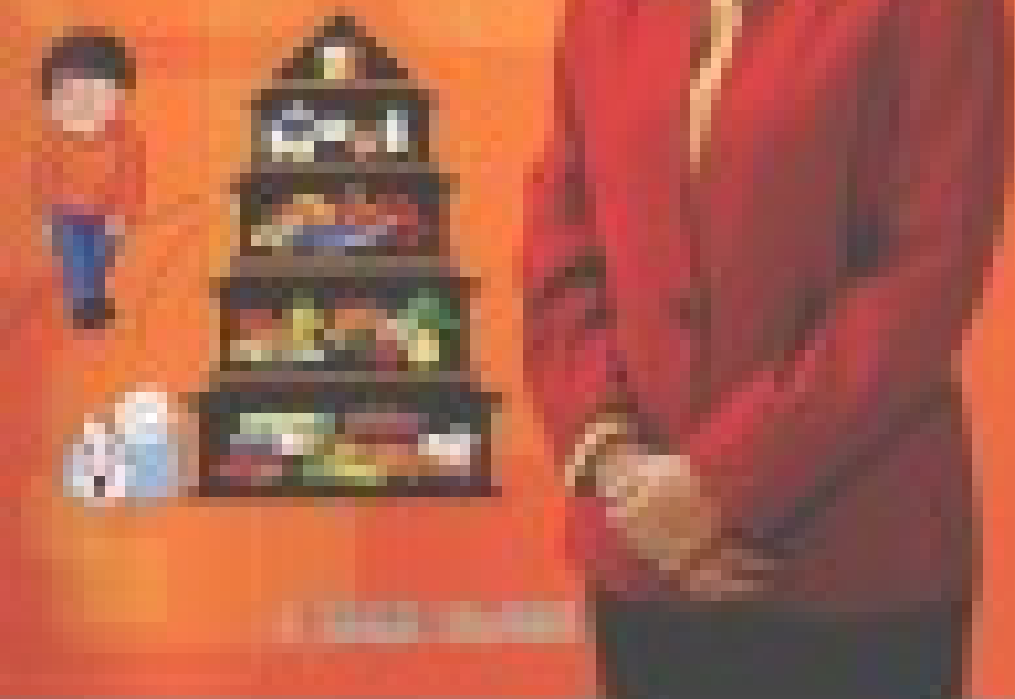
张晔解读

《中国居民膳食指南》

健康饮食—合理膳食—科学饮水—适量运动—戒烟限酒

张晔 中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所副所长

张晔，女，1962年10月生，1982年毕业于北京医科大学，获医学学士学位，1985年毕业于北京医科大学，获医学硕士学位，1990年毕业于北京医科大学，获医学博士学位。



中国居民膳食指南

张晔解读

《中国居民膳食指南》

食物多样+合理搭配+科学烹调+适量运动=健康100分

张 晔 左小霞 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

张晔解读《中国居民膳食指南》/张晔,左小霞主编.-青岛:青岛出版社,2012.1

ISBN 978-7-5436-7861-3

I. ①张… II. ①张… ②左… III. ①居民—膳食营养—中国—通俗读物 IV. ①R151.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271836号

张晔解读《中国居民膳食指南》编委会名单

主 编 张 晔 左小霞

编 委 牛东升 李青凤 刘红霞 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊
张金华 韩娜娜 翟 翎 葛瑞英 张 静 周欣荣 高 杰
石艳婷 陈进周 张 瑞 高 坤 高子郡 石玉琳 樊淑民

书 名 张晔解读《中国居民膳食指南》

出版发行 青岛出版社


社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 张化新

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 16开(605mm×965mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7861-3

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629

本书建议陈列类别:大众健康类

前言

FOREWORD

“民以食为天”，膳食是人体健康的基础。随着科学的进步，人们逐步认识到，膳食结构和一些疾病的发生有着密切的关系，膳食指南便应运而生。

《中国居民膳食指南》是中国营养学会编写的专门针对中国人的身体及饮食状况的膳食指导，它引导国人合理选择并搭配食物，达到平衡、合理膳食，减少疾病，促进全民健康，提高全民族的营养水平和健康素质。不过此书篇幅较大，读者普遍感觉它过于厚重，信息量太大，科学数据多，读起来有些吃力。

为此，我们主编了这本《张晔解读〈中国居民膳食指南〉》，旨在用通俗的语言为大家讲解膳食结构、营养搭配的原则和知识，并结合我们多年的营养师经验提供了一些操作性、实用性较强的配餐原则，推荐一些合适的食物，介绍了防止营养流失的烹饪方法和食谱，读者朋友可以根据自己的实际情况和食物交换表灵活运用，为全家人搭配出合理的餐饮。

饮食看似最平常、最普通，然而却不是一个简单的问题，更不是三言两语就可以讲清楚的。我们平时讲的只是一个大的纲领、一个总的原则、一些注意事项，具体到每个人、每个家庭，则要根据具体情况而定。因为每个人的身体状况不同，每个人的体质也不同，人的口味喜好也是千差万别的，不同的人在不同的季节、不同的身体条件下，饮食也是有变化的。只有掌握了膳食营养知识，才能在日常生活中科学地、有针对性地、有目的地给家人补充适量的营养。

愿这本书能给广大读者朋友及家人带来幸福安康！





中国居民膳食指南

- 1 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 2 多吃蔬菜水果和薯类
- 3 每天吃奶类、大豆或其制品
- 4 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 5 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 6 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 7 三餐分配要合理，零食要适当
- 8 每天足量饮水，合理选择饮料
- 9 如饮酒应限量
- 10 吃新鲜卫生的食物



目录 contents

第一部分 一般人群膳食指南

一 食物多样，谷类为主，粗细搭配

- 身体是一座大厦，营养就是建筑材料..... 11
- 看懂营养素缺乏的信号..... 17
- 科学补充营养素：1+1>2..... 18
- 平衡膳食，身体和谐安康..... 20
- 素食不等于健康，荤素搭配才能长寿..... 22
- 分清体质选对食物..... 24
- 四性五味要调和，不可偏嗜..... 26
- 饮食“多彩”才健康..... 27
- 谷类为主，能量源源不断..... 30
- 主食吃得少，疾病会来找..... 32
- 大米做法不当，营养素损失大..... 33
- 选对烹调方法，面食更营养更健康..... 34
- 粗细搭配，体力充沛..... 35
- 粗杂粮的健康美味吃法..... 37



二 多吃蔬菜、水果和薯类

- 蔬菜和水果就像两兄弟，相似却不能相互替代..... 42
- 五色蔬菜，多吃深色更健康..... 45
- 最适合生吃的蔬菜大盘点..... 47
- 四类蔬菜需熟吃..... 49
- 顺应季节，吃对蔬果..... 50
- 烹调不当，营养就白白流失..... 51
- 最常见的20种蔬菜营养保全吃法..... 53



目录 contents

合理安排吃水果时间，更好地吸收营养.....	60
水果制品不是新鲜水果的替身	62
薯类是谷类和蔬菜的“合体”	63

三 每天吃奶类、大豆或其制品

奶类是让身体强壮的“琼浆”	67
不是所有的奶类及其制品都适合你.....	68
每天两杯奶，营养又健康	71
喝牛奶四不宜.....	72
怕胆固醇高？就吃豆制品	74
豆浆营养也有不输牛奶的地方	76
怎样烹调豆制品最营养	77
怎样喝豆浆才科学.....	79
营养加倍豆浆推荐.....	80



四 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

想软化血管从吃鱼开始.....	83
虾、蟹、贝类，吃了不用担心发胖.....	84
吃海鲜五注意.....	85
怎样烹调海鲜营养破坏少	87
禽类，优质蛋白质库.....	88
吃好蛋类学问多.....	89
鸡蛋的营养保全烹调法.....	93
“红肉”适量吃，过多易患病	94
怎样烹调肉类更营养.....	95



五 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

油适量，滋味美；油过量，损健康.....	98
多吃盐，有危险；少吃盐，能延年.....	102



六 食不过量，天天运动，保持健康体重

- 你的体重标准吗..... 105
- 肥胖是怎样炼成的..... 107
- 控制进食的热量才是减肥的王道 109
- 运动，身体健康离不了..... 110



七 三餐分配要合理，零食要适当

- 一日三餐怎么吃..... 116
- 不吃早餐危害多..... 117
- 午餐丰盛要吃饱..... 119
- 晚餐七八分饱，健康一直到老 121
- 在外就餐，马虎不得..... 123
- 不要让零食喧宾夺主..... 124
- 营养丰富的九大健康零食 126
- 损害健康的九类不良零食 129



八 每天足量饮水，合理选择饮料

- 水是生命之源..... 133
- 适量喝茶，保健养生；不当喝茶，引来疾病... 139
- 饮料虽味美，不能替代水 143



九 饮酒应限量

- 酒非良药宜适量..... 146
- 过量饮酒，危害无穷..... 147
- 降低饮酒危害的小窍门..... 148
- 不能碰“酒”的那些人..... 149



目录 contents

十 吃新鲜卫生的食物

- 饮食，新鲜卫生至上 152
- 给你一双识别新鲜卫生食物的“火眼金睛” ... 153
- 合理储藏，食物“鲜”更久 160
- 污染也不怕，巧手对付它 162
- 下得厨房，你合格吗 163
- 食物中的“禁区” 164



第二部分 中国居民平衡膳食宝塔

一 中国居民平衡膳食宝塔说明

- 膳食宝塔图，一看就懂 168
- 各种食物，每天该吃多少 170

二 中国居民平衡膳食宝塔的应用

- 你知道自己需要多少能量吗 172
- 能量决定食物的量 173
- 手把手教会你采购 174
- 有了食物互换表，想吃什么就吃什么 176
- 科学搭配食物，制订多彩食谱 177
- 膳食宝塔需要灵活应用、长期坚持 184
- 附录一：常见食物互换表 185
- 附录二：主要营养素的常见食物来源 188



DIETARY GUIDELINES



第一部分

一般人群膳食指南

一般人群膳食指南适用于6岁以上人群，根据该人群的生理特点和营养需要，结合我国居民膳食结构特点，制订了10个条目，以期达到平衡膳食、合理营养、保证健康的目的。

一、食物多样，谷类为主，粗细搭配

除母乳对0~6月龄的婴儿外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。因此，提倡人们广泛食用多种食物，才能获得全面的营养物质，满足人体需求，达到合理营养、促进健康的目的。

谷类食物是世界上大多数国家传统膳食的主体，是最有效、最安全、最易得到，也是最便宜的食物。提倡谷类为主，就是强调膳食中谷类食物应是提供能量的主要来源，应达到一半以上。

稻米、小麦研磨得太精，会使谷类表层所含维生素、矿物质和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。所以，要注意粗细搭配，经常吃一些粗杂粮和全谷类食物。

一般成年人每天摄入谷类食物250~400克为宜，其中最好包含50~100克粗杂粮或全谷类。



身体是一座大厦，营养就是建筑材料

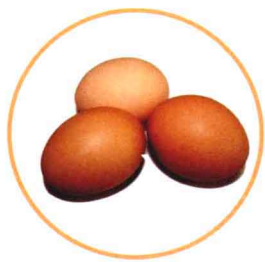


如果把身体比作一座高楼大厦，那么，这座大厦的建筑材料就是维持身体生长发育、新陈代谢所必需的营养素。人体通过多种食物组成的膳食来摄取这些营养素。人体需要的营养素有300多种，按照生理功能可分为七大类：蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。合理摄取营养，关系到每个人身体的健康。

蛋白质 没有它就没有生命

蛋白质是一切生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。它的主要功能有四个。

构造和修补人体组织。人的大脑、神经、肌肉、内脏、血液、皮肤，乃至指甲、头发等都是蛋白质为主要成分构成的。人体发育成长中，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，以及损伤后的组织修补等都需要不断补充蛋白质。



催化调节作用。人体内的化学变化几乎都是在酶的催化下不断进行的，激素对代谢的调节有重要作用，而酶和激素都直接或间接来自于蛋白质。

防御与运动功能。机体抵抗力的强弱，取决于抵抗疾病的抗体的多少，抗体的生成与蛋白质有密切关系。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。

供给热能与运输和存储功能。人体每日需要的能量，主要来自于糖类及脂肪。当蛋白质的摄入量超过人体的需要，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，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。



优质蛋白含量高的食物

肉类、奶制品、蛋类、禽类、鱼类、大豆及其制品和坚果类，它们所含的氨基酸比例与人体本身的蛋白质相似，所以被称为优质蛋白。各类海产品不仅蛋白质含量高、质量好，而且脂肪含量低，是补充优质蛋白的最佳选择。大豆及其制品是植物性食物中蛋白质含量最丰富的食品。

脂肪 维持体温恒定

脂肪也是生命的物质基础，是人体内的三大产能营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）之一。它的生理功能主要有两个。

构成一些重要生物物质。人体内具有生理功能的脂肪主要有甘油三酯、磷脂和胆固醇。磷脂构成细胞膜的一类脂层，胆固醇又是合成胆汁酸、维生素D₃和类固醇激素的原料。

维持体温和保护内脏，缓冲外界压力。皮下脂肪可防止体内热量过多向外散失，维持体温恒定。也可阻止外界热能传导到体内，有维持正常体温的作用。内脏器官周围的脂肪垫有缓冲外力冲击，以及固定、保护内脏的作用，还能减少身体内部器官之间的摩擦。



脂肪含量高的食物

大豆、芝麻、油菜子、核桃、花生等，含有丰富的必需脂肪酸，并且能够抑制小肠吸收来自动物性食品所含的胆固醇，有保护心、脑的作用。

碳水化合物 能量的主要来源

碳水化合物是由碳、氢和氧三种元素组成的，由于它所含的氢氧的比例为2:1，和水一样，故称为碳水化合物。它



的主要功能有两个。

提供能量。碳水化合物是人体维持生命活动所需能量的主要来源。

具有特殊的生理作用。例如：碳水化合物是糖蛋白的构成成分，糖蛋白位于细胞膜表面，具有信息传递功能。此外，DNA中也含有大量的核糖，在遗传中起着重要的作用。



碳水化合物含量高的食物

碳水化合物来源于米、麦、玉米、高粱等谷类、薯类植物，这些食物约含有70%的淀粉，淀粉经过胃中消化酶的作用分解为葡萄糖，由肠道吸收进入血液，再传送到全身各组织和细胞。

维生素 维持生命的微量营养素

维生素在体内的含量很少，但不可或缺。人体犹如一座极为复杂的化工厂，不断地进行着各种生化反应，其反应与酶的催化作用有密切关系。酶要产生活性，必须有辅酶参加。已知许多维生素是酶的辅酶或者是辅酶的组成部分。因此，维生素是维持和调节机体正常代谢的重要物质。



维生素可分两类，一类为脂溶性维生素，包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，它们可在体内储存，不需每日提供，但过量会引起中毒；另一类为水溶性维生素，包括B族维生素、维生素C等，它们不在体内储存，需每日从食物提供，由于代谢快不易中毒。下面重点介绍B族维生素和维生素C。

B族维生素：可以改善神经症状，能够防止外周神经炎并发症的发生。维生素B₁是将血糖转变成能量的补酵素，与血糖值上升有重要

关系。维生素B₂能促进正常的生长发育，维护皮肤和黏膜的完整性，若不足会引起皮炎。



维生素的主要来源

B族维生素含量多的食品有谷类、奶制品、豆类、肉类、动物内脏、蛋类。维生素C主要存在于新鲜蔬菜、水果中。蔬菜中绿叶蔬菜、青椒、番茄、大白菜含量高，水果中枣、橘子、山楂、柠檬、猕猴桃都含有丰富的维生素C，水果中虽然含有丰富的维生素C，但是也含有较多的糖类，食用时要控制。

维生素C：维生素C又叫抗坏血酸，它可以促进胆固醇的转化，降低血清中胆固醇的含量，预防心血管疾病。另外，维生素C对胶原的形成有促进作用，可以维持血管壁的弹性。



矿物质 必须要从食物中摄入的元素

钾：钾可以协同钙和镁维持心脏的正常功能；维持细胞与体液间水分的平衡，使体内保持适当的酸碱度。

钠：钠是细胞外液中带正电的主要离子，参与水的代谢，保证体内水的平衡。维持体内酸和碱的平衡；是胰液、胆汁、汗和泪水的组成成分；钠还能增强神经肌肉的兴奋性。

镁：镁能保护骨骼健康；维持神经和肌肉的正常功能；有利于心脏的舒张与休息。

铬：参与糖代谢和脂代谢；预防心脏病；抑制胆固醇的生物合成，降低血清总胆固醇和甘油三酯含量，以及升高高密度脂蛋白胆固醇含量。

锌：是人体多种酶的组成部分，参与蛋白质、脂肪、糖、核酸等的代谢。可提高人体的免疫功能；促进生长，使性器官发育；促进伤口的愈合。

硒：保护细胞膜和细胞，使脏器保持正常的功能；可抗氧化、抗衰

老；提高机体的免疫功能，增强对疾病的抵抗能力；加强淋巴细胞的抗癌能力，降低某些癌症的发病率。



矿物质的主要来源

钾来自于谷物、肉类和深黄色蔬菜、水果。

钠来自于食盐、咸味的调味料和腌渍食物。

镁来自于绿叶蔬菜、水果、坚果、谷物、大豆及其加工食品。

铬来自于高铬酵母、牛肉、肝脏、蘑菇、啤酒、马铃薯、麦芽、蛋黄、带皮苹果、海鳗、蛤蜊、鳗鱼、糙米、荞麦粉等。

锌主要来自于牡蛎、扇贝、蛤蜊等水产品，其次是肉、肝、蛋等动物性食物，豆类、谷类胚芽、燕麦、花生、全麦制品等也有。

硒来自于鱼类、肉类、谷类、蔬菜。

膳食纤维 人体的抗癌卫士

膳食纤维主要来自于植物的细胞壁，包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素等。虽然膳食纤维一般不易消化，并不具有任何营养价值，但它是健康饮食不可缺少的。它的功能主要有三个。



有利于排便，预防大肠癌。膳食纤维具有很强的吸收和保留水分的作用，它通过在大肠内吸收水分，增加粪便的体积，使粪便变软，并刺激肠道蠕动，从而缩短粪便在肠道内停留的时间，保持大便通畅，对预防大肠癌具有重要意义。

控制体重和减肥。膳食纤维可以减缓食物由胃进入肠道的速度，并能吸收水分，吃后有饱腹感而减少能量的摄入，可起到控制体重和减肥的作用。

降低血糖和血清胆固醇。可溶性膳食纤维可减少小肠对糖的吸收，使血糖不致因进食而快速升高，因此也可减少体内胰岛素的释放。而胰岛素可刺激肝脏合成胆固醇，胰岛素释放的减少可以起到降低血清胆固醇的作用。