

一人懂营养，全家都健康

资深营养专家于康、李宁推荐



中国人民解放军总医院第二附属医院
营养科主任、营养专家
张晔 左小霞 ◎ 主编

自己是最好的

家庭营养师

爱家的人必备的家庭营养手册

准备的一本关于家庭营养的DIY手册
最想知道的营养知识
你最简单、最实用的烹饪方法

营养专家教你
吃出营养
吃出健康
做自己和家人
的家庭营养师!

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中国首位
家庭营养师

中国首位
家庭营养师



中国首位
家庭营养师

自己是
营养师

家庭营养师

营养师必备的富营养营养手册

中国首位家庭营养师梁舒著
中国首位家庭营养师
中国首位家庭营养师

中国首位家庭营养师
中国首位家庭营养师
中国首位家庭营养师

中国首位家庭营养师



自己是最好的 家庭营养师

中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养专家

张晔 左小霞 主编

青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自己是最好的家庭营养师 / 张晔, 左小霞 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.5
(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4747-3

I. 自… II. ①张…②左… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052538 号

《自己是最好的家庭营养师》编委会

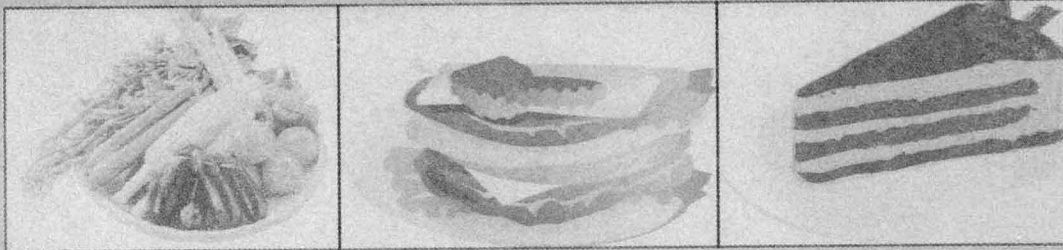
主 编	张 晔 左小霞
编 委	尹琳琳 崔文庆 唐向英 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 刘红霞 李 萌 彭正勇 张 娜 石艳芳 张 伟 安 鑫 雷 琴 石 沛 张 静 陶 涛 芦彩丽 焦黎明 刘立波 单文轩 廖欢欢 祝玉华 熊其乐 赵牧仁 宋艺舟 谷志方 谢铭超 王 静 陈 旭 梁元高

书 名	自己是最好的家庭营养师
丛 书 名	健康久久
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话	(0532)80998664
策划组稿	张化新
责任编辑	刘晓艳
校 对	谢 磊
装帧设计	悦然生活文化工作室
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛星球印刷有限公司
出版日期	2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (700mm × 1000mm)
印 张	18.5
字 数	280 千
书 号	ISBN 978-7-5436-4747-3
定 价	25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

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处调换。

电 话: (0532)80998826



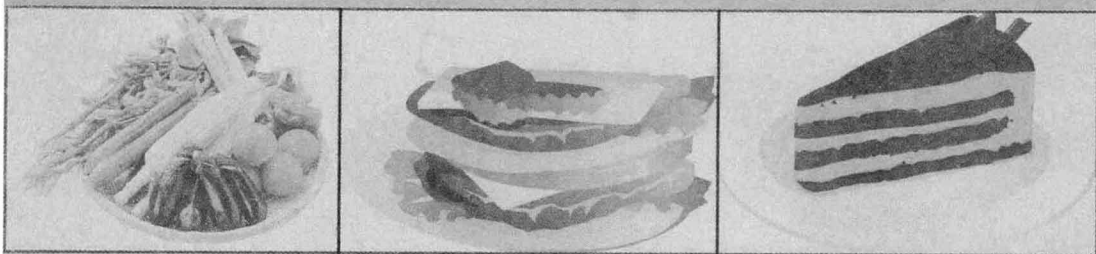
前言

“民以食为天”，吃是老百姓生活中不可缺少的一部分。随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始重视饮食营养。怎样在一日三餐中吃出健康，怎样从平常的食物中吃出功效，日益成为现代家庭主妇们关心的问题。

我们的老祖先是很聪明的，早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一观点，为我们提供了符合现代营养学观点的平衡膳食原则。从大自然赐予我们的食物中汲取营养是最科学、最经济、最安全的途径。许多朋友充分认识到了这一点，开始有了饮食调养的观念，还有许多主妇朋友买了沙锅、汤煲在家给家人做养生锅、滋补汤。但殊不知，食物是有属性的，人的体质也是有差别的，有的人适合吃，有的人则不适合吃。只有选对了食物，汲取的才是于身体有好处的营养素，否则就是有害物质。更可怕的是营养过剩也会给身体带来巨大的危害，现在发病率较高的“富贵病”——高血压、高血脂、高血糖，就和饮食有着密不可分的关系。

平时外出讲课，有许多朋友问我具体应该怎样吃，这不是一个简单的问题，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，每个人的体质也有不同，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，食物的选择也是有变化的。只有自己掌握了一些现代饮食营养知识，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。

2-24



“授人以鱼，不如授之以渔”，因此我们主编了这本《自己是最好的家庭营养师》，旨在教给大家正确的饮食原则和知识，提供操作性、实用性较强的营养处方，推荐一些合适的食物，告知一些饮食禁忌。希望大家自己掌握正确的方法，根据自己的实际情况灵活运用，合理配餐，自己做自己的家庭营养师。

一人懂营养，全家更健康，关爱家人，请从一日三餐开始。

感谢所有珍爱健康，关注家人营养的朋友，衷心祝愿所有的朋友都能从日常饮食开始，远离富贵病，远离病痛，拥抱健康，让您和您的家人都幸福安康！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Zhang' followed by a stylized character.

2008年4月

自己是最好的家庭营养师

目录

第一章 一定要知道的营养常识 001



平衡膳食是健康之本 002

中国居民膳食指南及膳食宝塔 003

每天要吃多少食物 005

一日三餐怎样吃 007

人体必需的七大营养素 014

025 第二章 让食物做你的健康卫士

026 护心养心

029 养肝护肝

032 健脾养胃

036 养肺润肺

039 明目养眼

041 护齿健齿

044 强壮骨骼

049 补益气血

051 滋阴壮阳

054 益寿抗衰

058 健脑益智

061 减压怡情

063 排毒抗癌

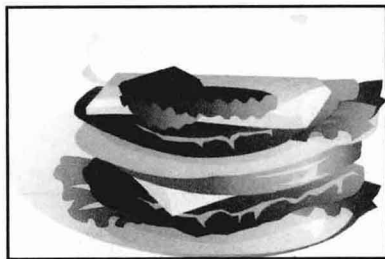
066 美容养颜

069 减肥瘦身

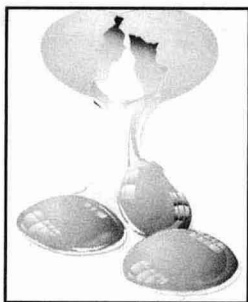
074 丰胸美体

079 乌发亮发

084 附表：人体所需要的营养素



第三章 不同的体质，吃不同的食物 087



平和体质 088	痰湿体质 096
气虚体质 090	湿热体质 097
阳虚体质 092	气郁体质 098
血虚体质 093	瘀血体质 099
阴虚体质 094	特禀体质 101

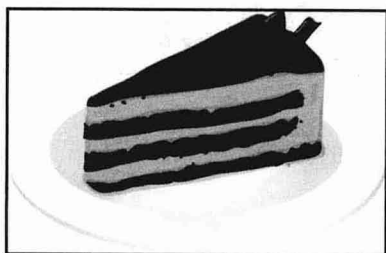
103 第四章 按时令进补

- 104 春季食补
- 109 夏季食补
- 114 秋季食补
- 118 冬季食补



第五章 家人营养供给站 123

他的饮食 124	熬夜者 143
她的饮食 126	电脑族 145
准备受孕者 129	学生族 146
孕妇 131	应试族 148
产妇 134	驾车族 149
儿童饮食 136	瘦身族 151
老人饮食 138	嗜烟者 152
脑力劳动者 140	嗜酒者 155
体力劳动者 142	



第六章 食物是最好的医药 157

用食物预防和征服癌症	158	肾脏衰竭患者怎样吃	183
高血压，是生命的杀手吗	162	糖尿病人能吃啥	186
高脂血症患者吃啥好	164	贫血患者如何进补	190
冠心病，如何预防	168	泄泻，不可忽视	193
痛风患者能吃什么	170	尿路结石是怎样形成的	197
失眠患者怎样吃出好睡眠	172	怎样让鼻炎走开	202
便秘，千万不要轻视	175	咽炎，能吃好吗	206
骨质疏松症是可以延缓的	179		

209 第七章 了解食物，选对食物

210 五谷杂粮

210	粳米（大米）/黑米
211	糯米
212	小米（粟米）/玉米
213	小麦
214	燕麦/蚕豆
215	豇豆/薏苡仁
216	扁豆/黑大豆
217	黄豆
218	豆腐
219	腐竹/豆腐干
220	绿豆/赤小豆/芸豆
221	豌豆

222 蔬菜

222	韭菜
223	芹菜/菠菜
224	苋菜/莴笋
225	空心菜
226	香菜(芫荽)/茼蒿/圆白菜（卷心菜）
227	香椿
228	绿豆芽/黄豆芽
229	蒜薹/辣椒
230	茄子/番茄
231	丝瓜/南瓜
232	黄瓜/苦瓜
233	茭白/甜瓜/冬瓜

- 234 竹笋
- 235 芥蓝/木耳菜
- 236 洋葱/土豆
- 237 芋头/魔芋
- 238 牛蒡
- 239 生姜/大蒜/萝卜
- 240 胡萝卜
- 241 山药/红薯
- 242 荸荠/藕
- 243 百合

244 肉类

- 244 牛肉/猪肉
- 245 羊肉
- 246 兔肉/驴肉
- 247 鸡肉
- 248 鸭肉/鹅肉
- 249 鹌鹑肉/鸽肉/猪心/猪肝
- 250 猪肚
- 251 猪血

252 水产

- 252 甲鱼(鳖)
- 253 带鱼/鲫鱼
- 254 鲤鱼
- 255 黄鱼/鲈鱼
- 256 鳊鱼(黄鳊)
- 257 鲍鱼/墨鱼

- 258 鱿鱼
- 259 鳕鱼/虾
- 260 螃蟹/海蜇
- 261 海参

262 菌类

- 262 香菇/平菇
- 263 金针菇/口蘑
- 264 鸡腿蘑/黑木耳
- 265 猴头菇/银耳

266 海菜类

- 266 紫菜
- 267 海带
- 268 海苔菜

268 水果

- 268 西瓜
- 269 苹果/梨/杏/桃/樱桃
- 270 香蕉/橙子/菠萝
- 271 葡萄/柠檬/大枣
- 272 山楂/枇杷/无花果/桑葚
- 273 草莓/柿子/荔枝

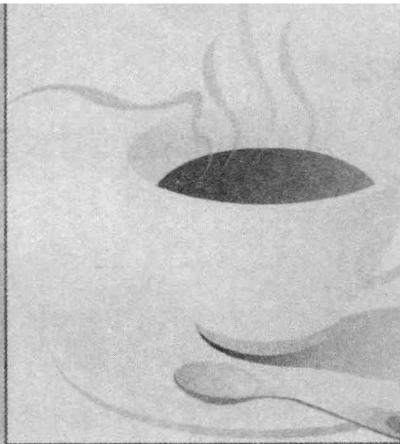
274 干果类

- 274 白果/莲子/栗子
- 275 葵花子/花生/松子
- 276 芝麻

277 附录

常见食物的一般营养成分及热能速查表

ying yang shi



第一章

一定要知道的营养常识



平衡膳食是健康之本

俗话说“有啥也不要有病”，健康是我们每个人幸福生活的基石，等到没有了健康去治病时，才想起健康的好，就让人劳心伤神了，还要花去不少医药费，所以最根本的是要维护好自己的健康。饮食调节在维护健康方面有着举足轻重的作用，而饮食的关键在于膳食平衡。

什么叫膳食平衡呢？

能使人体的营养需要与膳食供给之间保持平衡状态，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例的膳食，叫平衡膳食。

两千年前我国《黄帝内经·素问》中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，已经充分体现了食物多样化和平衡膳食的要求。平衡膳食的核心内容可用六个字来概括，即“全面、均衡、适度”。



1. 全面

膳食要求营养全面，即食物多样化。人体必需营养素近50种，一个也不能少，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，如谷类、薯类、肉、禽、蛋、奶、鱼、大豆及豆制品、蔬菜、水果、干果等，每天都要尽可能多样化地摄入。

2. 均衡

专家营养课堂

营养进餐小知识

- ★吃的食物品种多，其种属相隔远。
- ★配餐要均衡，选料要广泛，交替选择“四条腿”、“两条腿”、“没有腿”的各种食物。
- ★根、茎、叶、花、瓜、果、菌、藻尽量安排全。
- ★色彩多样营养好。
- ★烹调尽量用低温，少油脂，每天摄入6克盐。

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2/3植物油、1/3动物油为宜。另外，同类食物中也要多变换，如米饭、面食可以经常互相交替；肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鱼、虾等也要经常调换，以充分保证各种营养素都能均衡地摄入。

3. 适度

每天摄入的食物量要和我们人体的需要相适应，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。

总之，要做到平衡膳食，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，营养素之间的比例适当，并且早、中、晚三餐的分配合理。

中国居民膳食指南及膳食宝塔

《中国居民膳食指南》

为了给人们提供最科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，对中国营养学会1997年版的《中国居民膳食指南》进行了修改，制订了《中国居民膳食指南》(2007)。指南的核心内容有10条：

- (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。





膳食宝塔

怎样能够做到平衡膳食？《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，这就是我们常说的“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔可以帮助你合理地选择食物，保证品种多样化，按照科学的搭配方法和比例来搭配膳食。

油 25 ~ 30 克，盐 6 克	第五层 油脂类
奶类及奶制品 300 克，大豆类及坚果 30 ~ 50 克	第四层 奶类和豆类
畜禽肉类 50 ~ 75 克，鱼虾类 50 ~ 100 克，蛋类 25 ~ 50 克	第三层 动物性食物
蔬菜类 300 ~ 500 克，水果类 200 ~ 400 克	第二层 蔬菜和水果
谷类、薯类及杂豆 250 克 ~ 400 克，水 1200 毫升	第一层 谷类食物

贴心小提示

每人每天要食用 25 ~ 30 克油，用盐量还要少于 6 克，怎么办？可以变换多种烹调方法，用凉拌、清蒸、煮等方法，尽量不用煎、炸这些吃油大的方法来做，既变换了口味，又减少了油和盐的摄入量。



每天要吃多少食物

(1) 首先要弄明白我们一天应该摄入多少能量，下面教给大家一个简单的方法，算一算就知道了。

① 衡量一下个人的体重情况。

实际身高(厘米) - 105 = 标准体重(公斤)

知道了标准体重，怎么知道是不是超重呢？可以这样来计算：

肥胖度 = (现有体重 - 标准体重) / 标准体重 × 100%

如果数值在 -10% ~ +10%，为正常；+11% ~ +19%，为偏胖；

大于 +20%，为肥胖；-11% ~ -19% 为偏瘦；小于 -20% 为消瘦。

② 然后根据每个人的劳动强度来算每天需要的总热量。

比如，你是办公室工作人员，那么你的劳动强度是每天每公斤消耗热量30~35千卡。然后根据你的标准体重来计算你每天需要的总热量。

标准体重 × 每天每公斤耗费热量 = 每天需要的总热能

不同劳动强度下的热能需要量

不同劳动强度	热能需要量(千卡/公斤·天)
极轻体力劳动	30~35
轻体力劳动	35~40
中等体力劳动	40~45
重体力劳动	45~50
极重体力劳动	50~55 (或 60~70)

中国营养学会 1989 年 10 月提出劳动强度分级的参考标准：

- ★极轻体力劳动：以坐着为主的工作，如办公室工作。
- ★轻体力劳动：以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等。
- ★中等体力劳动：如学生的日常活动等。
- ★重体力劳动：如体育运动、非机械化农业劳动等。
- ★极重体力劳动：如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等。





(2) 然后根据中国营养学会推荐的正常成人每日膳食中三大生热营养素的生热比来计算三大营养素所占的热能：蛋白质供给的能量占总热能的11%~15%，脂肪占20%~30%，碳水化合物占55%~65%。

小例子：

一个年轻人，办公室工作，身高180厘米，体重75公斤，所需热能为 75×35 （千卡/公斤），约等于2600千卡。

根据中国营养学会推荐的正常成人每日膳食中三大生热营养素的生热比来计算三大生热营养素分别应占的热能，那么这个人所需的热量分别为：

蛋白质： $2600 \text{ 千卡} \times (11\% \sim 15\%) = 286 \sim 390 \text{ 千卡}$ ；

脂肪： $2600 \text{ 千卡} \times (20\% \sim 30\%) = 520 \sim 780 \text{ 千卡}$ ；

碳水化合物： $2600 \text{ 千卡} \times (55\% \sim 65\%) = 1430 \sim 1690 \text{ 千卡}$ 。

(3) 蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的生热系数分别为4千卡/克、9千卡/克、4千卡/克，所以全天蛋白质、脂肪、碳水化合物的所需量分别为：

蛋白质	蛋白质供给的热能 $\div 4$ = 蛋白质每天所需量
脂肪	脂肪供给的热能 $\div 9$ = 脂肪每天所需量
碳水化合物	碳水化合物供给的热能 $\div 4$ = 碳水化合物每天所需量

上述小例子中的年轻人每天所需的三大营养素的热能供给如下：

蛋白质： $(286 \sim 390 \text{ 千卡}) \div 4 = 71.5 \sim 97.5 \text{ 克}$ ；

脂肪： $(520 \sim 780 \text{ 千卡}) \div 9 \approx 58 \sim 87 \text{ 克}$ ；

碳水化合物： $(1430 \sim 1690 \text{ 千卡}) \div 4 = 357.5 \sim 422.5 \text{ 克}$ 。

由此就知道一个正常人一天所需要的热能、三大供能营养素所占热能的比例及供给量。

贴心小提示

咀嚼慢咽好处多：(1) 咀嚼时分泌的唾液能降低致癌物质的毒性；(2) 食物与唾液充分接触，帮助食物消化，减轻肠胃负担；(3) 咀嚼能锻炼脸部肌肉、激活大脑，提高思维能力和工作效率；(4) 能清除食物残渣，加快牙龈血液循环。



一日三餐怎样吃

俗话说“早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少”，这是很有道理的。也有人形象地说“早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”，美好的一天从早晨开始。

中国营养学会对一日三餐的比例分配是：早饭占全天总热量的25%~30%，午饭占全天总热量的30%~40%，晚饭占全天总热量的30%~40%，可根据职业、劳动程度和生活习惯进行适当调整。



早餐你吃对了吗

早餐对人的一天起着重要的作用。早餐吃得好，一上午都精力充沛，办事效率高；反之，则会影响工作，还会出现头晕、心慌、脸色苍白、晕倒等症状。经过一个漫长的夜晚，如果第二天早上又不吃早餐，那么，前一天摄入的热能已经被耗费得所剩无几，身体会因缺乏能量，而使人体和大脑功能受到影响。另外，因为夜间丧失了大量的水分和营养素，使血黏度增加，不利于夜间产生的废物排出，从而增加患结石、便秘以及中风、心肌梗塞的危险。不吃早餐的坏处是显而易见的。那么，吃早餐有什么注意事项呢？

早餐的科学就餐原则

◎**进餐时间宜早**：早餐选在每天起床后20~30分钟最为合适，此时人的食欲最为旺盛，营养较易被消化吸收。另外，早餐与中餐之间间隔4~6小时为好，如果早餐较早，那么数量应该相应增加，或者将午餐相应提前。所以做早餐的“大厨”要在早餐做好前30~40分钟喊家人起床。

◎**热量供给**：早餐食谱中的各种营养素的量，一般应占全天供给量的25%~30%。

◎**搭配要合理，酸碱不失衡**：合理指的是富含水分和营养，应该有谷类、豆制品类、奶类、蛋类、肉类、蔬菜、水果等，要注意做到粗细搭配、荤素搭配，使

