

一人懂营养 全家都健康

中国居民 营养指南

- 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



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





中国居民

营养指南

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所



一人懂营养 全家都健康

中国居民 营养指南

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



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中国居民营养指南/张晔,左小霞主编.-青岛:青岛出版社,2011.8

ISBN 978-7-5436-7351-9

I. ①中… II. ①张… ②左… III. ①居民—饮食营养学—指南 IV. ①R155.1-62
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133384号

《中国居民营养指南》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 中国居民营养指南

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 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 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 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 19

插 页 8

字 数 260千

书 号 ISBN 978-7-5436-7351-9

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(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

“民以食为天”，吃是中国老百姓生活中最不可缺少的一部分。随着中国国力的发展，中国人的生活水平日益提高，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，日益成为中国现代家庭主妇们关心的问题。

中华民族的智慧是令人折服的，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，为中国人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。许多人充分认识到了这一点，开始有了饮食调养的观念，还有许多家庭主妇买了沙锅、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。

“授人以鱼，不如授之以渔”，因此我们主编了这本《中国居民营养指南》，旨在宣扬符合中国老百姓实际情况的、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，要从一日三餐开始。

衷心祝愿珍爱健康、关注家人营养的人，都能从日常饮食开始，远离富贵病，远离病痛，拥抱健康，幸福安康！

张晔

目录

CONTENTS

1 一定要知道的营养常识

- 2 平衡膳食是健康的基础
- 3 中国居民膳食指南及膳食宝塔
- 4 每天要吃多少食物
- 6 一日三餐怎样吃
- 13 人体必需的七大营养素

2 按时令进补

- 30 春季应少酸多甜，以养脾气
- 35 夏季多吃苦，能祛暑化湿
- 40 秋季少辣多酸，常吃蔬果
- 43 冬季多补充能御寒的食物

3 不同的体质，吃不同的食物

- 50 平和体质者，平衡膳食是关键
- 52 气虚体质应选健脾益气食物
- 53 阳虚体质少吃寒凉食物
- 54 血虚体质常吃补血养血食物
- 56 阴虚体质，多吃水果少吃辛辣
- 57 痰湿体质大鱼大肉要少吃
- 58 湿热体质最忌讳喝酒、吃煎炸食物
- 60 气郁体质要少量饮酒，多亲近行气解郁的食物
- 61 瘀血体质常吃活血食物，忌寒凉
- 63 特禀体质避免食用致敏食物



4 让食物做你的健康卫士

- 66 补益气血重在调养脾胃
- 68 补肾健脾方能益寿延年
- 73 排毒抗癌你吃对了吗
- 75 强壮的骨骼不仅仅需要钙
- 81 选对减压食物，吃出好心情
- 83 健脑益智吃什么
- 87 巧饮食生乌发
- 92 养肝养血就是养眼
- 95 补肾+补钙=好牙齿
- 97 护心养心常吃“镁”食
- 101 养肝护肝，饮食要清淡洁净
- 103 细软易消化的食物能健脾养胃
- 107 多吃水果、蔬菜能养肺润肺
- 110 黑色食物，滋阴壮阳效果好
- 113 美容养颜，饮食为主，化妆品为辅
- 116 减肥瘦身不是搞“饥饿疗法”
- 122 丰胸美体，吃出曼妙身材
- 125 人体所需要的营养素

5 不同人群饮食调养

- 130 他，强壮身体还要精力充沛
- 132 她，补气养血还要美容养颜
- 135 准备受孕者，多摄入富含叶酸的食物
- 136 孕妇平衡膳食有利母婴健康
- 140 产妇的食物要多样，以保证乳汁营养
- 142 儿童应营养充足，满足其体格和智力发育
- 143 老人饮食重在预防疾病、延年益寿
- 146 脑力劳动者，多进食健脑补脑食物，以消除脑疲劳
- 147 体力劳动者，补足能量消耗最重要
- 149 熬夜者，饮食应消除疲劳、提高免疫力
- 150 电脑族，饮食帮忙防辐射
- 152 学生族，补充学习所消耗的能量
- 153 应试族，多补充大脑需要的营养
- 155 驾车族，吃出敏捷的反应能力
- 156 瘦身族，减肥不能减健康
- 158 嗜烟者，维生素可降低吸烟危害
- 161 嗜酒者，补充B族维生素可帮助酒精代谢



6 与营养有关疾病的饮食辅助治疗

- 164 用食物预防和征服癌症
- 168 高血压，是生命的杀手吗
- 170 高血脂症患者吃啥好
- 174 冠心病，如何预防
- 176 痛风患者能吃什么
- 177 失眠患者怎样吃出好睡眠
- 181 便秘，千万不要轻视
- 185 骨质疏松症是可以延缓的
- 188 肾脏衰竭患者怎样吃
- 192 糖尿病患者能吃啥
- 195 贫血患者如何进补
- 198 泄泻，不可忽视
- 202 尿路结石是怎样形成的
- 207 怎样让鼻炎走开
- 210 咽炎，能吃好吗

7 了解食物，选对食物

五谷杂粮

- 214 粳米 补中益气，健脾养胃
- 215 黑米 补脑补血，辅助调养风湿性关节炎
- 215 糯米 缓解气虚引起的气短乏力等症状
- 216 小米 清胃热，止消渴
- 216 玉米 是抗眼睛老化的极佳食物
- 217 小麦 养心安神，益心补气
- 218 燕麦 既能调脂减肥，又能美肌肤
- 218 蚕豆 健脾利湿，增强记忆力
- 219 豇豆 健脾补肾，预防老年性便秘
- 220 薏苡仁 适合癌症患者放疗、化疗后食用
- 220 扁豆 解毒下气，增强免疫力
- 221 黑豆 乌发、解毒，减少皮肤皱纹
- 221 黄豆 有效预防女性乳腺癌
- 222 豆腐 益气补虚，保护肝脏
- 223 腐竹 预防老年痴呆，降低胆固醇
- 224 豆腐干 降低胆固醇，防止血管硬化
- 224 绿豆 解药毒，解暑止渴
- 225 赤小豆 利尿除湿，消肿解毒
- 225 芸豆 促进机体排毒，提高免疫力
- 226 豌豆 和中下气，预防动脉硬化

蔬菜

- 227 韭菜 补肾益阳，消炎杀菌



- 227 芹菜 适宜高血压及其并发症患者食用
- 228 菠菜 可用于贫血、便秘等病症的预防和改善
- 229 苋菜 促进造血功能，改善油漆过敏
- 229 莴笋 消水肿，促进乳汁分泌
- 230 空心菜 清热解毒，滋阴润燥
- 231 香菜 发汗透疹，促进食欲
- 231 茼蒿 安心气，利肠胃
- 232 圆白菜 抗衰老，提高身体免疫力
- 232 香椿 清热解毒，健胃理气
- 233 绿豆芽 利尿除湿，解酒毒
- 234 黄豆芽 抗病毒，淡化雀斑
- 234 蒜薹 预防流感，防止伤口感染
- 235 辣椒 燃烧体内脂肪，促进血液循环
- 235 茄子 消肿止痛，降低胆固醇
- 236 番茄 助消化，保护前列腺
- 236 丝瓜 美白皮肤，促进乳汁分泌
- 237 南瓜 促进铅、汞等重金属和放射性元素排出体外
- 237 黄瓜 减肥，解烦渴
- 238 苦瓜 清暑解热，降血糖
- 238 茭白 除烦渴，催乳
- 239 甜瓜 消暑清热，保护肝脏
- 239 冬瓜 利尿消肿，减肥效果好
- 239 竹笋 清热化痰，润肠通便
- 240 芥蓝 软化血管，降低胆固醇
- 241 木耳菜 利尿，防止便秘
- 241 洋葱 能扩张血管，辅助降血压
- 242 土豆 润肠通便，提高机体免疫力
- 243 芋头 消肿散结，益脾胃
- 243 魔芋 化痰消肿，降低胆固醇
- 244 牛蒡 润泽皮肤，降血压
- 244 生姜 健胃止呕，保肝利胆
- 245 大蒜 抗氧化，清除自由基
- 245 萝卜 止渴祛痰，熟吃可以顺气
- 246 胡萝卜 补肝明目，降低血糖
- 247 山药 健脾补肺，增强免疫力
- 247 红薯 促进胃肠蠕动，起到通便作用
- 248 荸荠 清热解毒，消食化痰
- 248 藕 生吃止血化痰，熟吃养胃止泻
- 249 百合 有镇静和催眠的作用

肉类

- 250 牛肉 益气血，养五脏
- 250 猪肉 滋阴润燥，是肝病患者的滋补佳品
- 251 羊肉 适合腰膝冷痛等肾阳虚的人食用
- 252 兔肉 益智健脑，阻止血栓形成
- 252 驴肉 益气补血，利五脏
- 253 鸡肉 补虚暖胃，强壮筋骨
- 254 鸭肉 清肺解热，消水肿
- 254 鹅肉 益气补虚，和胃止渴
- 255 鹌鹑肉 温肾助阳，补五脏



255 鸽肉 对脱发、白发有较好的疗效

256 猪心 益气养心，补血安神

256 猪肝 补肝明目，适宜缺铁性贫血者食用

257 猪肚 健脾养胃，可辅助调养小儿消化不良

257 猪血 对贫血和面色苍白有改善作用

水产

258 甲鱼 抑制肿瘤生长，提高机体免疫力

259 带鱼 对心血管系统有较好的保护作用

260 鲫鱼 益气健脾，促进乳汁分泌

261 鲤鱼 利水消肿，安胎通乳

261 黄鱼 补养元气，调理气血

262 鲈鱼 健脾胃，止渴化痰

263 鳝鱼 能辅助降低血糖和调节血糖

263 鲍鱼 改善视力疲劳，对身体有较好的滋补作用

264 墨鱼 养血通经，安胎利产

265 鱿鱼 有抗病毒、抗射线的作用

266 鳕鱼 促进智力和记忆力的增长

266 虾 补肾壮阳，含钙量丰富

267 螃蟹 散淤血，适宜跌打损伤者食用

268 海蜇 软坚散结，行瘀化积

269 海参 消除疲劳，延缓衰老

菌类

270 香菇 降胆固醇，消除胆结石

270 平菇 预防癌症，增强机体免疫功能

271 金针菇 提高智力，防治肝炎、胃溃疡

271 口蘑 促进排毒，防癌抗癌

272 鸡腿菇 益脾胃，清心安神

272 黑木耳 有一定的抗癌和化解结石的作用

273 猴头菇 预防消化道癌症和其他恶性肿瘤

274 银耳 滋阴润肺，抑制癌细胞生长

海菜类

275 紫菜 软坚散结，预防动脉硬化

275 海带 预防因缺碘造成的智力低下或痴呆症

276 海苔菜 能降低乳腺癌、冠心病的发病风险

水果

277 西瓜 清热解暑，增加皮肤弹性

277 苹果 生津止渴，和脾止泻

278 梨 润肺清热，止渴化痰

278 杏 可用于咳嗽、食欲不佳者的辅助调养

278 桃 生津止渴，润肠通便



- 278 樱桃 益气，祛风湿
- 279 香蕉 润肠解毒，果皮水煎可解酒
- 279 橙子 生津止渴，减少皮肤皱纹
- 279 菠萝 消食止泻，利小便
- 280 葡萄 适合体弱贫血者作为补品食用
- 280 柠檬 生津止渴，开胃消食
- 280 大枣 益气健脾，可用于营养不良等症的辅助调养
- 281 山楂 消积食，活血降脂
- 281 枇杷 可用于肺热咳嗽、急性咽喉炎的辅助调养
- 281 无花果 美容减肥，降血压
- 281 桑葚 补益肝肾，增强免疫功能
- 282 草莓 可用于咽喉肿痛、腹泻等症的辅助调养

- 282 柿子 可用于痔疮出血等症的辅助调养
- 282 荔枝 补血生津，理气止痛

干果类

- 283 白果 生吃能解酒，熟吃能止尿频
- 283 莲子 可辅助调养多梦等病症
- 284 栗子 壮腰补肾，防治维生素B₂缺乏症
- 284 葵花子 平肝养血，辅助降血压
- 284 花生 润肺和胃，养血
- 285 松子 抗感染，用于肺燥咳嗽的辅助调养
- 285 芝麻 滋补肝肾，乌须发

附录

- 286 常见食物的一般营养成分及热能速查表
- 后附彩色插页：常见食物搭配宜忌速查表

第一章

一定要知道的营养常识



平衡膳食是健康的基础

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，所以最根本的就是维护好自己的健康。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。

什么叫平衡膳食呢？

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。

两千年前中国《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”。

首先要全面。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。

其次要均衡。就是每天我们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。

再次要适度。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。



营养师提示

营养进餐小知识

★配餐要均衡，选料要广泛，交替选择“四条腿”、“两条腿”、“没有腿”的食物。

★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。

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：

- 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- 多吃蔬菜水果和薯类。
- 每天吃奶类、大豆或其制品。
- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
- 食不过量，天天运动，保持健康体重。
- 三餐分配要合理，零时要适当。
- 每天足量饮水，合理选择饮料。
- 如饮酒应限量。
- 吃新鲜卫生的食物。



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，又能使人减少油和盐的摄入量。

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

奶类及奶制品300克, 大豆类及坚果30~50克

畜禽肉类50~75克, 鱼虾类50~100克, 蛋类25~50克

蔬菜类300~500克, 水果类200~400克

谷类、薯类及杂豆250克~400克, 水1200毫升

第五层 油脂类

第四层 奶类和豆类

第三层 动物性食物

第二层 蔬菜和水果

第一层 谷类食物



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耗费热量30~35千卡。然后根据你的标准体重来计算你今天需要的总热量。

标准体重×每天每公斤耗费热量=每天需要的总热能



不同劳动强度下热能需要量

不同劳动强度	每公斤体重所需要的热量(千卡)
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:

极轻劳动:以坐着为主的工作,如办公室工作。

轻劳动:以站着或少量走动为主的工作,如教师、售货员等。

中等劳动: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所占的热能,那么这个人所需的三大营养素热量分别为:

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

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

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

3.因蛋白质、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,所以全天所需蛋白质、脂肪、碳水化合物的重量分别为:

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重量分别为:

每天所需蛋白质 $(286 \text{千卡} \sim 390 \text{千卡}) \div 4 = 71.5 \text{克} \sim 97.5 \text{克}$