

协和专家精心总结

ZUO ZIJI DE YINGYANG YISHENG



做自己的**营养医生**

本套丛书从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养等，多角度地提供了一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；既论述了营养研究最新进展，也描述了具体的操作；既有科学理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

漫谈

营养与健康

[主编] 于 康



最好的治疗是营养
最好的营养师是你自己

 科学技术文献出版社



做自己的健康医生

协和专家精心总结

漫谈

营养与健康

[主编] 于康

[编者] 刘燕萍

陈伟 李宁



科学出版社
北京

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

漫谈营养与健康 / 于康主编. — 北京: 科学技术文献出版社, 2003.11

(做自己的营养师)

ISBN 7-5023-4431-4

I. 漫… II. 于… III. 营养卫生—关系—健康

IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085685 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027, (010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真), (010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381, (010)68515544 - 2172
网 址 [http // www. stdph. com](http://www.stdph.com)
E-mail: stdph@istic. ac. cn
策 划 编 辑 陈玉珠
责 任 编 辑 白殿生
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京金鼎彩色印刷有限公司
版 (印) 次 2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 32 开
字 数 156 千
印 张 6.375
印 数 1 ~ 8000 册
定 价 10.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《做自己的营养医生》科普系列丛书之《漫谈营养与健康》分册,介绍了人体·营养·能量·膳食之关系、营养素的有关知识、丰富多彩的食物、健康食谱、医院膳食,并附有食物营养成分含量表和我国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量。本书通俗易懂,内容实用,适合于我国国民及医院营养医生使用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

前 言

作为北京协和医院的营养医生,在临床实践中,我和同事们深切地感受到广大患者对合理营养的迫切需求,了解到他们在满足营养需求方面遇到的困难,体会到目前存在的种种营养认识的误区造成的不利影响,也明确了我们在营养宣教方面应承担的义务。

为此,我们进行着种种有益的尝试,包括通过营养门诊、科普讲座、义务咨询等形式,借助广播、电视、报纸等媒体,在尽可能广的范围,为尽可能多的朋友,提供尽可能准确的营养知识。可以说,这一过程是艰苦而令人难忘的。我们为此付出了巨大的努力,也收到了良好的回报:很多患者朋友切实获得了营养知识带给他们的巨大益处,他们的临床预后得到改善,他们和家人的生活质量得到提高,还自愿地加入到营养宣教的队伍中来,用自己的切身感受和经历为营养宣教增添了精彩的一笔;同时,我们也从中学到了很多东西,并由此提升了宣教的质量和吸引力。我们欣慰地看到,一个营养宣教的良性循环已经建立并有效地运作起来。

这套《做自己的营养医生》科普系列丛书的出版,正是这一良性循环中的重要一环。我们在以往编写出版的科普读物的基础上,补充新的资料,采用简洁的语言,从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养(包括糖尿病、外科疾病、肾脏疾病、肥胖症、胃肠病、心血管病等)多角度,

向广大读者提供一套完整的营养方案。其中,既包括营养的基本原则,也包括食谱的设计和营养素含量的计算;本方案既论述了营养研究最新的进展,也描述了具体的操作;既有科学的理论,更包含着我们临床实践经验的总结。

当人类步入 21 世纪的时候,人们认识到“最好的医生就是患者自己”,其实,最好的营养师也是你自己。本套丛书之所以冠以“做自己的营养医生”的标题,正是这一新的医学理念的反映。我们希望也相信广大读者能借助这套丛书,将科学的营养知识有效地运用到自己的生活中,解决实际问题,使自己和自己的朋友与家人受益。

“授之以鱼,不如授之以渔”,这不仅是这套丛书的出发点和落脚点,也是我们多年科普宣教工作指导思想的核心。如果能使更多的读者真正成为了自己的营养医生,那么,我们为此付出的精力和时间将得到最欣慰的补偿。

在本丛书出版之际,感谢所有为这套丛书编写和出版作出贡献的同事和朋友们,由于篇幅所限,在此不一一列出他们的名字。

需要指出的是,因为本丛书系通俗读物,故书中部分计量单位仍延用了大众习惯用法。书中列有对照表,请读者对照参考。

丛书主编 于 康
北京协和医院营养科

目 录

第1篇 女性十大健康饮食黄金法则..... 1

- 女性健康,从达到并维持理想体重开始..... 2
- 让丰富多彩的食物点缀你的生活..... 3
- 蔬菜和水果——女性健康的守护神..... 3
- 女士们,为健康和美容加杯奶..... 4
- 豆类,替代肉类有妙效..... 4
- 多吃鱼..... 5
- 肥肉和荤油——女性的大敌..... 5
- 少吃盐..... 5
- 寻找饮食量与活动量的平衡点..... 6
- 吃清洁卫生、不变质的食物..... 6

第2篇 女性合理营养,从做好十件事开始..... 8

- 节制饮酒..... 9
- 多饮水..... 9
- 戒烟..... 10
- 为自己设计一套食谱..... 11
- 全面查体..... 11

● 测量自己体重·····	12
● 开始运动·····	12
● 去看一次营养咨询门诊·····	13
● 享受水果的美味·····	13
● 定时、定量、定餐·····	14

第3篇 女性营养小知识····· 15

● 保持娇美身材的食物·····	16
● 职业女性,躲开这些危害·····	17
● 美容护肤,食疗相助·····	19
● 科学进食调整时差——写给长途旅行的女士们·····	20
● 巧克力保护心血管——写给钟情巧克力的女士们·····	21
● 红颜菜汤——冬日里呵护女士健康·····	23
● 合理饮食——为新婚女性护航·····	24
● 不同职业女性的饮食要求·····	28
● 月经期饮食原则·····	29

第4篇 孕妇合理营养····· 30

● “两个人用一张嘴吃饭”——妊娠期营养的重要性·····	31
● 孕期营养对胎儿身体和智力发育的影响·····	32
● 胎儿期营养不良长大易患“富贵病”·····	33
● 孕期女性生理改变·····	33
● 妊娠的三个阶段·····	34
● 妊娠期的营养需要·····	34
● 孕妇每日膳食中营养素的需要量·····	39
● 孕期营养13大法则·····	40
● 妊娠剧吐是怎么回事·····	42

● 如何防治妊娠剧吐·····	43
● 妊娠剧吐时如何安排饮食·····	43
● 采用合适的饮食,顺利地渡过早孕·····	44
● 治疗妊娠吐的小验方·····	45
● 孕妇好吃酸·····	47
● 最佳酸味食物·····	47
● 孕早期补充叶酸的重要意义·····	48
● 哪些食物适合孕妇·····	51
● 孕期也要提倡“粗茶淡饭”·····	51
● 孕妇要多吃鱼·····	52
● 孕妇营养要适度·····	53
● 孕妇偏食坏处多·····	54
● 孕期营养过剩危害大·····	55
● “吃素”的孕妇如何选择饮食·····	56
● 妈妈贫血会给宝宝带来哪些危害·····	57
● 孕妇为什么需要增食含铁的食物·····	57
● 铁元素是多多益善吗·····	58
● 哪些是含铁丰富的食物·····	58
● 孕妇与补钙·····	59
● 补充钙剂有讲究·····	60
● 关于鱼肝油·····	60
● 孕期谨防维生素D缺乏·····	60
● 合理选择富含维生素的食物·····	61
● 烹调时最大限度地保存维生素·····	62
● 孕妇服用维生素制剂要慎重·····	63
● 孕期微量元素作用大·····	64
● 锌与优生·····	67
● 铜与优生·····	69

● 碘与优生·····	69
● 孕妇的饮食与婴儿牙齿·····	69
● 孕妇不宜多吃罐头食品·····	70
● 精选食谱,躲避铅害·····	71
● 孕妇要“提防”土豆·····	73
● 蔬菜及水果上残留的农药和化肥怎么办·····	74
● 孕妇可用人参来补养吗·····	75
● 孕妇多吃桂圆好吗·····	75
● 甲鱼、螃蟹孕妇少吃·····	76
● “山珍海味”有风险·····	76
● 孕妇应特别小心杏子及杏仁·····	77
● 孕妇不应多食用的调味料·····	77
● 孕妇不宜服人参蜂王浆·····	77
● 选择饮料有学问·····	78
● 孕妇喝茶,行吗·····	79
● 患有心脏病的孕妇应注意些什么·····	80
● 妊娠合并慢性高血压是高危妊娠·····	81
● 高血压孕妇应注意什么·····	82
● 妊高征及其饮食宜忌·····	82
● 孕期妇女食用水果及坚果要适量·····	84
● 妊娠糖尿病是怎么回事·····	85
● 糖尿病妊娠与妊娠糖尿病是一回事儿吗·····	86
● 肥胖对妊娠有哪些影响·····	86
● 肥胖妇女妊娠后的注意事项·····	87
● 最佳分娩食品·····	87
● 孕妇“三忌”·····	88
● 怀孕前期(1~3个月)菜谱·····	89
● 怀孕中、后期(4~10个月)菜谱·····	96

第5篇 妊娠糖尿病与糖尿病妊娠的合理营养..... 104

- 妊娠与糖尿病..... 105
- 糖尿病妊娠..... 105
- 妊娠糖尿病..... 106
- 糖尿病对妊娠的不利影响 —— “7个易” 107
- 妊娠糖尿病的控制标准..... 108
- 妊娠糖尿病的综合治疗..... 109
- 营养治疗的目的..... 109
- 妊娠糖尿病的营养要求..... 110
- 糖尿病合并妊娠孕妇的饮食安排..... 111
- 妊娠过程中发生低血糖怎么办..... 112
- 妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应如何应对..... 114
- 妊娠糖尿病营养治疗过程中应与胰岛素密切配合..... 115
- 妊娠糖尿病合并高血压时应如何安排饮食..... 116
- 科学设计妊娠糖尿病或者糖尿病妊娠患者的饮食..... 117

第6篇 产妇营养..... 118

- 产妇的生理变化..... 119
- 产妇营养的重要性..... 120
- 月子里的饮食原则和方法..... 121
- 月子里饮食的宜忌..... 123
- 产后第一餐应怎样安排..... 125
- 坐月子是不是吃得越多越好..... 125
- 产后能不能生吃蔬菜和水果..... 126
- 产后水果的选择..... 127
- 向产妇推荐山楂和桂圆..... 128

● 传统的产后滋补品的营养特点	129
● 坐月子为何要多吃鲤鱼	129
● 产妇多吃鸡蛋好吗	130
● 月子中吃三七炖鸡有何作用	131
● 坐月子服用人参好吗	132
● 剖腹产后的膳食安排	132
● 产妇精血亏虚宜选用哪些食物	134
● 产后为什么宜用食疗	134
● 产后贫血的食疗	135
● 向产妇推荐几款粥和汤	138
● 产后便秘宜用哪些药膳	142
● 产妇恶露不净家用哪些药膳	143
● 产后缺乳用哪些药膳	144
● 服用药膳应注意哪些事项	146
● 产妇健康菜谱	146

第7篇 乳母营养 162

● 乳母的生理特点	163
● 营养对乳母的重要性	164
● 影响泌乳的因素	166
● 哺乳对妈妈的益处	167
● 哺乳对宝宝有什么好处	168
● 授乳时遇到的困难	170
● 乳母合理膳食的具体安排	172
● 乳母的膳食应减少盐和酱油	173
● 汤可以用来代替肉吗	174
● 注意乳母维生素C的供应	174

● 供给一定的膳食纤维以防便秘·····	175
● 喂乳的母亲不要食过量的味精·····	175
● 乳母患过敏性疾病能哺乳吗·····	176
● 患心脏病的母亲哺乳怎么办·····	176
● 营养不良的母亲哺乳怎么办·····	177
● 如何了解乳汁是否充足 ·····	177
● 产后乳汁不足的食疗方法·····	178
● 吃奶的孩子还用喂水吗·····	179
● 母乳喂养还要加鱼肝油吗·····	180
● 从饮食上来预防母乳的污染·····	180

附录1 食物营养成分含量表····· 182

● 常见食物蛋白质含量表·····	183
● 常见食物碳水化合物含量表·····	185
● 常见食物膳食纤维含量表·····	188
● 常见食物脂肪含量表·····	191
● 常见食物(每100克)含钾量·····	194
● 常见食物(每100克)含钾量分档表·····	195
● 常见食物(每100克)含铁量·····	196

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量····· 198

● 中国居民膳食脂肪适宜摄入量·····	199
● 中国居民膳食钙适宜摄入量·····	199
● 中国居民膳食磷适宜摄入量·····	200
● 中国居民膳食钾适宜摄入量·····	200
● 中国居民膳食钠适宜摄入量·····	201
● 中国居民膳食氟参考摄入量·····	201

第**1**篇

女性十大健康饮食
黄金法则



女性健康，从达到并维持理想体重开始

每个女性都应在综合考虑饮食习惯、身高、体重、年龄、劳动强度、生活环境等诸因素的基础上，计算出自己每日所需的总能量，以维持正常活动的需要，使人保持充沛的精力和体力；同时，维护机体免疫力，抵抗外界疾病侵犯。

目前，很多女性为求“苗条”，盲目减肥。殊不知，体重过轻和过重对健康同样有害。盲目节食只能导致营养不良，甚至出现“神经性厌食”。

体重是否合适要以理想体重为标准。

每个人都可依据以下的公式计算并评判自己的体重：



$$\text{标准体重 (千克)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

在标准体重的 10% 范围内上下浮动均属于理想状态

超重：> 标准体重的 10%

肥胖：> 标准体重的 20%

较瘦：< 标准体重的 10%

消瘦：< 标准体重的 20%

也可用体质指数 (BMI) 来计算和评价：

$$\text{体质指数} = \text{体重 (千克)} \div \text{身高}^2 \text{ (米}^2\text{)}$$

正常男性为 19~24

正常女性为 19~23

女性超过 23 就为超重，超过 28 就可以视为肥胖

若低于 19 为体重偏轻，若低于 17 为消瘦

让丰富多彩的食物点缀你的生活

人类的食物多种多样。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养,促进健康的目的。因而城市女性们要提倡广泛食用多种食物,让丰富多彩的食物点缀你的生活。

多种食物应包括以下六大类,其后列出对女性的推荐量:

第一类	谷类(主食)	每日推荐量: 150~300 克
第二类	奶制品	每日推荐量: 250 毫升
第三类	瘦肉或鱼类	每日推荐量: 100 克
第四类	豆制品	每日推荐量: 50 克
第五类	蔬菜水果类	每日推荐量: 500 克
第六类	烹调油	每日推荐量: 25~30 克

蔬菜和水果——女性健康的守护神

蔬菜和水果有三宝——维生素、矿物质和膳食纤维

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果,它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C和叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。





水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质比蔬菜丰富。红黄色水果，如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素和胡萝卜素的极好来源。猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等，也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。



女士们，为健康和美容加杯奶



奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。大量的研究资料表明，给女性补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质疏松的年龄。此外，研究发现，长期饮用奶类制品可有效改善皮肤的质地，这对女性而言，无疑是一福音。

因此，提倡女士们——

为健康和美容每天喝牛奶 250~500 毫升



豆类，替代肉类有妙效

豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、烟酸等。女性们若想为防止消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的食用。

