

超值全彩
白金版

合理安排膳食结构
全面呵护家人健康



张学伟◎编著

中国居民 膳食指南

中医古籍出版社

「一部居家必备的健康百科全书」

中国居民 膳食指南

张学伟 / 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国居民膳食指南/张学伟主编. -北京: 中医古籍出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5152-0891-6

I. ①中… II. ①张… III. ①居民-膳食营养-中国-指南

IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 113600 号

中国居民膳食指南

主 编 张学伟

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0891-6

定 价 68.00 元



上篇



营养膳食总则

第一章 膳食营养与人体健康

健康从饮食开始.....	016
中国居民主要的食物.....	019
营养过剩与营养不良并存.....	023
食物是最好的药.....	025
养成良好的饮食习惯.....	028
为什么要注意膳食搭配.....	031
人体最需要的营养素.....	033
人体必需的其他矿物质.....	035
蛋白质的生理功能.....	038
保证蛋白质的摄入.....	040
脂肪在人体内的作用.....	042
摄取健康脂肪.....	044
注意补充维生素.....	046
从饮食中获取维生素.....	049
及时补充身体所需的水分.....	051
膳食纤维不可或缺.....	054
膳食纤维食物来源.....	056
健康的关键取决于酶的数量.....	058

第二章 平衡膳食是养生之道

什么是膳食平衡.....	062
--------------	-----

怎样才能维持膳食平衡.....	065
九条重要的平衡膳食方式.....	068
中国居民平衡膳食宝塔.....	072
膳食宝塔的食物互换表.....	074
主食与副食的平衡.....	076
杂与精的平衡.....	078
膳食中的五味平衡.....	079
饮食中的酸碱平衡.....	080
膳食中的冷热平衡.....	081
膳食中的干稀平衡.....	082
就餐时间和饥与饱的平衡.....	083

第三章 中国居民四季饮食指南

春季饮食.....	086
夏季饮食.....	096
秋季饮食.....	109
冬季饮食.....	118

第四章 食物相宜

蔬菜与蔬菜相宜.....	130
蔬菜与肉禽蛋相宜.....	132
蔬菜与水产相宜.....	134
谷物豆制品与其他食物相宜.....	138
菌类与其他食物相宜.....	143
调料与其他食物相宜.....	145
食物与药物相宜.....	147

第五章 食物相克

蔬菜与蔬菜相克.....	150
蔬菜与肉禽蛋相克.....	152
蔬菜与水产相克.....	154
蔬菜与水果相克.....	158

肉禽蛋与肉禽蛋相克.....	162
肉禽蛋与水产相克.....	164
肉禽蛋与果品相克.....	168
水产与果品相克.....	170
调料与其他食物相克.....	172
食物与药物相克.....	176

中篇 不同人群的营养膳食指南

第一章 孕期妇女膳食指南

孕妇的营养供给与平衡膳食.....	180
孕初期妇女膳食指南.....	184
孕中期妇女膳食指南.....	185
孕晚期妇女膳食指南.....	186
孕妇妊娠反应过重的平衡膳食.....	187
孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食.....	189
孕妇生理性贫血的平衡膳食.....	191

第二章 哺乳期妇女膳食指南

产妇如何合理营养.....	194
产后膳食宜注意科学搭配.....	196
哺乳期的营养供给与平衡膳食.....	198
哺乳期怎样安排饮食才科学.....	200
乳汁分泌稀少宜饮食调理.....	202
分娩后忌过早节食瘦身.....	203

第三章 0~6月龄婴儿喂养指南

如何平衡婴儿的膳食.....	206
首选纯母乳喂养.....	207

产后尽早开奶，初乳营养最好.....	208
人工喂养和婴儿配方食品.....	210
人工喂养注意事项.....	212

第四章 6~12月龄婴儿喂养指南

奶类优先，继续母乳喂养.....	214
如何选择其他乳制品.....	215
及时合理添加辅食.....	216
宝宝不接受新食物怎么办.....	217
膳食少糖、无盐、不加调味品.....	218
逐渐让婴儿自己进食.....	220
培养良好的进食行为.....	222

第五章 1~3岁幼儿喂养指南

如何平衡幼儿的膳食.....	224
幼儿饮食宜做加减乘除.....	226
断奶后饮食注意事项.....	228
合理安排零食.....	230
喝饮料要科学.....	232
生病期间要多注意饮食.....	234
病后更要注重饮食调理.....	235
小儿用药安全须知.....	236

第六章 学龄前儿童膳食指南

如何平衡学龄儿童的膳食.....	238
引导孩子爱吃蔬菜.....	240
儿童饮食误区.....	241
不宜多吃冷饮.....	244
慎用儿童保健品.....	246

第七章 青少年膳食指南

青少年对营养有什么特殊需要.....	250
如何平衡青少年的膳食.....	251

要注意多补充能量.....	252
青少年要多吃点含钙食品.....	253
早餐最好有蔬菜.....	254
课间加餐的好处.....	255
青少年不宜吃素.....	256
爱运动青少年的饮食安排.....	257
体弱多病青少年的饮食安排.....	258

第八章 男性膳食指南

青春期男性的营养需要.....	260
青年男性的营养需求.....	261
中年男子的营养需要.....	262
男性更年期的膳食攻略.....	263
亚健康男性膳食指南.....	265

第九章 女性膳食指南

女性膳食宜搭配.....	268
女性也要补肾.....	269
青年女性的营养供给.....	271
青年女性的平衡膳食.....	272
中年女性的营养需求.....	275
女性更年期宜适当进补.....	276
更年期女性宜合理饮食.....	278
更年期妇女的饮食调理.....	279
亚健康女性膳食指南.....	281

第十章 老年人膳食指南

老年人的膳食平衡.....	284
老年人饮食宜注意的要点.....	285
哪些老年人需冬补.....	287
老年人如何合理补钙.....	288
老年人的食谱应当求变.....	289

哪些食品可以延缓衰老.....	290
哪些食品可以帮老人通血管.....	293
老年人饮食不要过于清淡.....	295
老年人宜“三低”.....	296
老人不宜厚味.....	297
老年人不宜常吃的10种食品.....	298
老年人贫血的饮食防治.....	300

第十一章 体重异常人群膳食指南

肥胖者膳食营养原则.....	302
饮食习惯必须改变.....	304
减肥饮食总原则.....	306
减肥的饮食误区.....	308
儿童减肥的膳食原则.....	311
有利减肥的食品.....	313
肥胖者食谱举例.....	315

下篇



不同病症膳食指南

第一章 高血压

走近高血压.....	320
高血压的病因与病机.....	321
高血压患者宜食食物.....	323
高血压患者饮食禁忌.....	328
高血压患者的食疗.....	330

第二章 冠心病

走近冠心病.....	332
冠心病的病因与病机.....	333

冠心病患者营养膳食要点.....	337
冠心病患者宜食食物.....	340
冠心病患者饮食禁忌.....	344
冠心病患者的食疗.....	346

第三章 贫血

走近贫血.....	348
贫血的病因与病机.....	349
贫血患者营养膳食要点.....	351
贫血患者宜食食物.....	353
贫血患者饮食禁忌.....	358
贫血患者的食疗.....	359

第四章 高脂血症

走近高脂血症.....	362
高脂血症的病因与病机.....	363
高脂血症患者营养膳食要点.....	365
高脂血症患者宜食食物.....	367
高脂血症患者饮食禁忌.....	370
高脂血症患者的食疗.....	372

第五章 哮喘

走近哮喘.....	374
哮喘的病因与病机.....	375
哮喘患者营养膳食要点.....	379
哮喘患者宜食食物.....	381
哮喘患者饮食禁忌.....	384
哮喘患者的食疗.....	386

第六章 胃病

走近胃病.....	388
胃病的病因与病机.....	389

胃病患者营养膳食要点.....	391
胃病患者宜食食物.....	392
胃病患者饮食禁忌.....	395
胃病患者的食疗.....	396

第七章 肝炎

走近肝炎.....	398
肝炎的病因与病机.....	400
肝炎患者营养膳食要点.....	404
肝炎患者宜食食物.....	408
肝炎患者饮食禁忌.....	410
肝炎患者的食疗.....	412

第八章 结石

走近结石.....	414
结石的病因与病机.....	416
结石患者营养膳食要点.....	418
结石患者宜食食物.....	419
结石患者饮食禁忌.....	422
结石患者的食疗.....	424

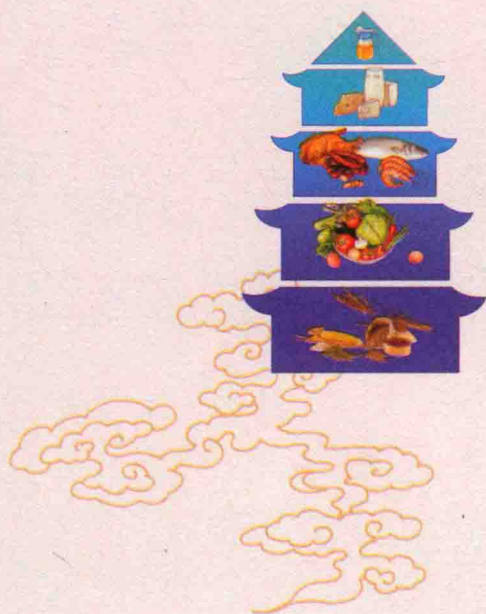
第九章 肾炎

走近肾炎.....	426
肾炎的病因与病机.....	427
肾炎患者营养膳食要点.....	429
肾炎患者宜食食物.....	430
肾炎患者饮食禁忌.....	432
肾炎患者肾炎的食疗.....	434

第十章 糖尿病

走近糖尿病.....	436
糖尿病的病因与病机.....	437

糖尿病患者营养膳食要点.....	439
糖尿病患者宜食食物.....	440
糖尿病患者饮食禁忌.....	443
糖尿病患者的食疗.....	444



「一部居家必备的健康百科全书」

中国居民 膳食指南

张学伟 / 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国居民膳食指南/张学伟主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5152-0891-6

I. ①中… II. ①张… III. ①居民-膳食营养-中国-指南
IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 113600 号

中国居民膳食指南

主 编 张学伟

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0891-6

定 价 68.00 元



现代社会，中国人的膳食结构发生了很大的变化，随着人类社会文明的进步和生活水平的提高，人们对于同自身进化和健康息息相关的饮食与健康问题越来越关注。人们的饮食观已由“温饱型”转向“健康养生型”，人们的膳食状况明显改善，儿童、青少年平均身高、体重增加，营养不良患病率下降；另一方面，部分人群膳食结构不合理及身体活动减少，引起某些慢性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、高血脂等生活方式病，这些疾病的患病率不断增加，已成为威胁人们健康的突出问题。

膳食对于人体的健康影响是巨大的。在日常生活中，要想拥有健康的身体，人们首先应该注意膳食的科学性，一定要养成合理的膳食习惯，才能达到营养均衡保持健康的目的。合理营养是人体健康的物质基础，多样化的膳食是获得各种营养素的最好办法，平衡膳食是合理营养的最佳途径。

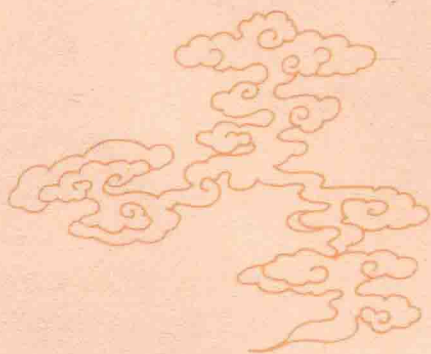
平衡膳食是指人们每天所吃的必须由多种食物组成，这些食物分成了五大类，每一类都要达到一定的数量，才能满足人体所需，达到合理营养、促进健康的目的。各种食物所含的营养成分不同，只有搭配合理，才能保证各种营养素的来源充足。每一个人如何根据自己的情况确定自己的食物需求量呢？中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，对如何合理搭配膳食提出了建议，直观地告诉人们每天应吃的食物种类及相应的数量及适宜的身体活动量，同时根据人们当前的饮食习惯，增加了每天足量饮水、合理选择饮料、加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容。平衡膳食宝塔是根据我国居民膳食指南结合我国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并用宝塔形式表现出来，以直观的方式告诉人们食物分类的概念及每天吃各类食物的合理范围，便于大家理解和在日常生活中实行。

《中国居民膳食指南》是根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况制定的，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学指南。其目的是帮助我国居民合理选择食物，并进行适量的身体活动，以改善人们的营

养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，提高国民身体素质。随着我国社会经济的快速发展，城市化速度逐步加快，与膳食相关的慢性疾病对居民健康的影响将更加突出。让人们了解各类食物的营养功效，学会选择正确的饮食方式，对于改善人们的营养与健康状况，有着非常积极的作用。

本书是以权威数据和最新研究成果为依据，结合《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，根据中国人的体质、饮食习惯、地域差异，结合现代营养学，对中国居民膳食进行了更深入更细化的阐述，分为营养膳食总则、不同人群营养膳食指南、疾病患者膳食指南三部分，分别介绍了各类食物的营养功能和正确饮食方法，针对不同的人群分别告诉人们正确的饮食方式，使广大读者能够通过本书了解各类食物的营养，选择适合自己的膳食。不同人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的，目标人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年、老年人群及患病人群，避免因不合理膳食带来的各种疾病。同时，本书还借鉴应用传统医学理论和顺应国际健康趋势，将适量运动健身、节制油盐摄入、四季养生宜忌等内容引入了本书，使本书成为百姓生活中的健康宝典和必备之书，为中国人提供最科学、最完善的饮食方案。

本书作为家庭膳食营养必备书，不仅可以让人们系统了解营养膳食知识，更可以随查随用，方便快捷。无论是关注家人健康的家庭妇女，还是处于亚健康边缘的职场人士，或者是爱美的减肥群体，抑或是身患疾病的人群，都可以通过本书了解到最实用最有效的膳食营养知识，让你一书在手，健康无忧。





上篇



营养膳食总则

第一章 膳食营养与人体健康

健康从饮食开始.....	016
中国居民主要的食物.....	019
营养过剩与营养不良并存.....	023
食物是最好的药.....	025
养成良好的饮食习惯.....	028
为什么要注意膳食搭配.....	031
人体最需要的营养素.....	033
人体必需的其他矿物质.....	035
蛋白质的生理功能.....	038
保证蛋白质的摄入.....	040
脂肪在人体内的作用.....	042
摄取健康脂肪.....	044
注意补充维生素.....	046
从饮食中获取维生素.....	049
及时补充身体所需的水分.....	051
膳食纤维不可或缺.....	054
膳食纤维食物来源.....	056
健康的关键取决于酶的数量.....	058

第二章 平衡膳食是养生之道

什么是膳食平衡.....	062
--------------	-----