



家庭营养健康

实用手册



NLIC 2970701457

主编 张巧林 副主编 卢春丽



吉林大学出版社



JIATINGYINGYANGJIANKANGSHI
YONGSHOUCE

家庭营养 健康实用手册

张巧林 主编

向春丽 副主编



提供当前国内最新营养数据
摘录国际最权威营养工具书
荟萃营养与健康培训之精华



NLIC 2970701457

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养健康实用手册 / 张巧林主编. — 长春:
吉林大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5601-6994-1

I. ①家… II. ①张… III. ①营养卫生—关系—健康
—手册 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011757号

书 名: 家庭营养健康实用手册

作 者: 张巧林 主编

责任编辑、责任校对: 韩宏志

吉林大学出版社出版、发行

开本: 880×1230毫米 1/32

印张: 10 字数: 200千字

ISBN 978-7-5601-6994-1

封面设计: 孙洪涛 汤小东

深圳市顺帆达印刷有限公司 印刷

2011年2月 第1版

2011年2月 第1次印刷

定价: 39.80元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

顾 问：马悦凌

主 编：张巧林

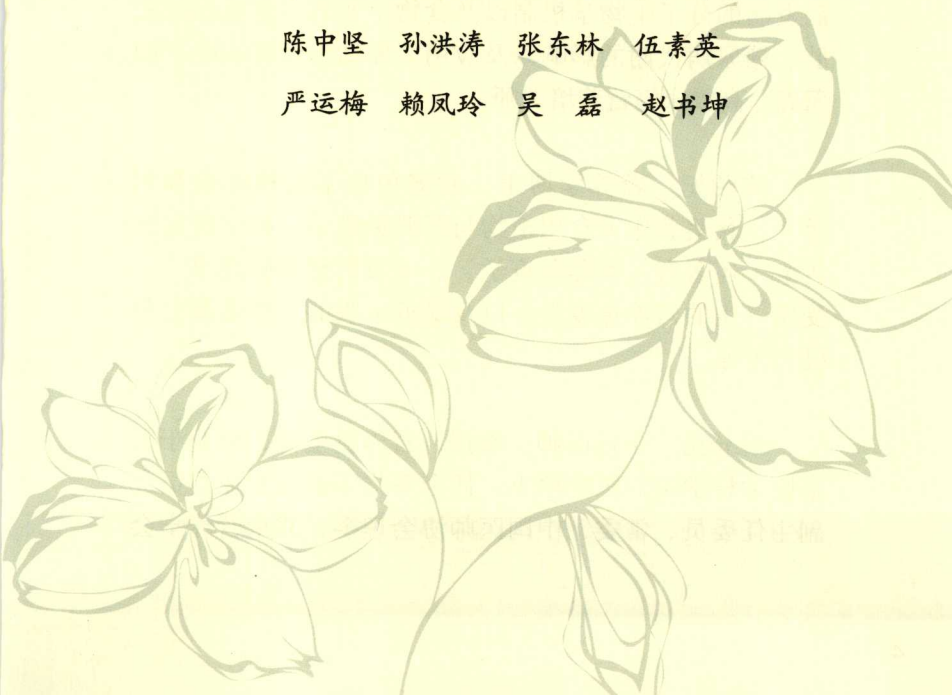
副主编：向春丽

参 编：陈昭妃 薛长勇 于 康 唐 弋

彭 丹 林学望 任培文 罗灶荣

陈中坚 孙洪涛 张东林 伍素英

严运梅 赖凤玲 吴 磊 赵书坤



部分编写人员介绍



张巧林：三甲医院医生，高级营养师，出身于医学世家，毕业于湖北中医学院，从事营养学领域方面的研究和工作的八年，拥有丰富和专业的医学知识和营养知识，擅长糖尿病、肥胖、高脂血症、高血压、痛风等疾病的饮食与营养控制。主要研究方向是慢性病病人的营养支持、肥胖病发病的分子生物学机制以及食物中非营养素成份对肥胖、糖尿病代谢的影响以及应用，婴幼儿营养和孕产妇营养。高级家庭营养培训师。

陈昭妃：营养学博士，营养免疫学的科学家和创始人，获奖著作《食用植物与营养免疫学：科学研究报告》，还著有《营养免疫学》、《我的健康管理书——受用一生的营养免疫学》以及最近出版的《打造黄金免疫力》等。

薛长勇：主任医师，教授，营养科主任，毕业于军事医学科学院，医学硕士。任全军临床营养专业委员会副主任委员、常委，中国医师协会理事，北京营养学会

常务理事，中国营养学会老年营养学会委员，中国营养学会临床营养学会委员，《营养学报》编委。曾在日本横浜市立大学医学部和日本国立健康与营养研究所进修学习和客座研究3年。在国内外发表研究论文30多篇，发表科普文章50多篇。

于 康：北京协和医院临床营养科副教授，中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中国营养学会临床营养分会委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员。曾获中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖，北京协和医院优秀论文奖，中国协和医科大学优秀教师奖。迄今在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。

唐 弋：副教授，教学督导组专家；毕业于解放军上海第二军医大学，从事教学工作20余年；主编并出版专著3部，参编策划并出版书籍和教材9部；撰写并发表于全国核心期刊论文50余篇；获军队科技进步奖2项，全军教育科学优秀成果奖1项；获全军首届健康教育观摩教学授课竞赛一等奖；在中南5省广州军区所属部队医院和广东省各医院讲座70余场。

林学望：湖北知名老中医，从事中西医结合临床工作37年，擅长内外妇儿疑难杂症和养生保健。

向春丽：华南师范大学学前教育、汉语言文学专业，从事10年早教、学前教育。婴幼儿高级顾问，婴幼儿早教和营养高级咨询师。

彭 丹：临床内科医生，营养保健师，主攻心血管和内分泌，发表医学论文数篇，致力于做营养健康的传播者。

任培文：中国（深圳）国际食博会食疗与养生产业展招展部部长，负责会展策划组织、筹备及论坛活动策划；深圳市文化进出口行业协会副秘书长兼政策顾问；养生文化专业委员委筹备小组组长；“数字养生”体系创始人，为弘扬中华养生文化，促进养生信息化发展和应用作出了突出的贡献。

孙洪涛：山东鲁南厚普制药有限公司，药学专业，1992年至今一直从事心脏类、降糖类、静脉曲张类及儿童呼吸道感染类中药提取工作，十几年的刻苦专研，在营养数据方面颇有建树。

陈中坚：副主任医师，广东中西医结合学会烧伤专业委员会委员；毕业于广州中山医科大学，从事临床医疗工作10余年，擅长于临床营养方面研究，撰写并发表于全国核心期刊论文10余篇。

序

每一双筷子都在搭建健康之路，每一个饭碗都承载着生命之重，每一个家庭都需要一位掌握家庭营养健康这条命脉的“家庭营养师”。

家务事也是国家大事，厨房事更是健康大事。您可能在家庭中担负着为全家人做饭的重任，也可能经常在外就餐，无论是山珍海味还是家常便饭，您都希望顿顿开心，餐餐放心。尤其是对于您亲爱的家人更是衷心希望每个人都能够拥有健康，获得长寿，全家人幸福、快乐地生活。然而，现实却往往事与愿违，并不是每个人都能掌勺一方，调理一家。不知不觉间您心爱的宝宝长成“小胖墩”或者“豆芽菜”；夫妻双方均出现亚健康，成天精力不足，疲惫不堪；长辈们可能患有糖尿病、高血压、高血脂等等。美好期待成为无奈，艰辛努力换来委屈！或许此时，您还没有意识到这一切居然是由于长期营养结构不合理造成的不良后果。要知道，从专业营养健康角度来讲即使您会做饭，甚至是烹饪高手，却会因为不懂营养学知识，常常“好心办坏事”吃出病来！

怎样调配饮食才能保证家人获得均衡的营养，摆脱亚健康，吃出健康的体魄，如何有效抵抗生活中越来越多的辐射，聪明的避开那些无处不在的各类添加剂，拥有充沛的精力投入到学习和工作中？对于这些疑问，作为营养专家的主编针对“吃什么、吃多少和怎么吃”这一每个家庭、每日饮

食中的核心问题，从科学饮食、均衡营养、防治疾病、促进健康的角度，将营养科学与日常生活紧密联系，以科学性和实用性帮助读者成为让全家健康的“家庭营养师”。

当您翻开本书时，相信您一定是热爱家庭，重视健康，珍惜生命的有识之士！那么我们真诚的希望您对于此实用手册不仅仅是“囫圇吞枣”般的“浅尝辄止”，而是应当视为“佳肴美味”一般“细嚼慢咽”，直至将里面的内容完全消化吸收，成为您健康的生活的“营养素”从而受益终生。相逢是缘，善缘结善果。从今天起，且让这本小小的实用手册伴随在您的身边，在您掌管了厨房的时候，帮助您掌管健康。

非常感谢各位编委在本书编写过程中的付出与努力，同时也特别感激食之源的大力支持。本书由于是实用手册，难免挂一漏万。我们衷心欢迎对营养健康热爱的专家、学者及各界朋友和广大读者积极为本书提出宝贵意见和建议，竭诚为每个家庭的营养健康贡献绵薄之力。

向春丽

掌管了厨房 就掌管了健康
饮食，乃健康之源



营养师VS医生

营养师主要研究健康	医生主要研究疾病
营养师的目标是看不到疾病	医生的任务是看看您的疾病
营养师研究健康的前提条件	医生研究疾病的特性和表现
营养师研究如何保持健康	医生研究如何消除病症的折磨
营养师研究如何才能够不得病	医生研究如何去掉已经有的病
营养师教育您生病之前别生病	医生不得不在生病之后为您治病
营养师不一定熟悉疾病的机理	医生不一定明白不生病的原则
营养师的专业是生病之前的过程控制	医生的专业是生病之后的处理过程
营养师用前控制的措施治疗	医生主要用后处理的方法治疗
营养师消除的是生病的根源	医生消除的主要是疾病本身
营养师指导人们让身体自己祛病	医生亲自采取措施为患者处治疾病
营养师主要靠饮食调理	医生主要靠药物治疗
营养师改造的是您的观念和习惯	医生改造的是您的身体和器官
营养师是健康咨询者	医生是疾病处置者
营养师主张的是健康管理	医生最拿手的是治病救人
营养师研究的是关于健康的学问	医生研究的是关于疾病的学科

第一章 ● 健康与营养

一、测一测自己是健康还是亚健康·····	23
WHO提出衡量人体健康的10条具体标志·····	23
亚健康的主要表现·····	24
二、营养与人体健康·····	25
现代人常见的不良生活方式和饮食习惯·····	25
饮食与疾病密切相关·····	26
膳食结构不合理,我们越来越不健康·····	27
哪些疾病的发生与饮食有密切关系?·····	27
三、营养健康大师的观点·····	27
洪绍光的健康养生观点·····	27
具体营养建议·····	28
四、膳食宝塔与膳食指南·····	29
中国营养学会推荐的“中国居民平衡膳食宝塔”·····	29
中国居民膳食指南(适合于6岁以上的正常人)·····	29
五、健康的基础是膳食平衡·····	30
膳食的四大平衡·····	30
无处不在的多种膳食平衡·····	30
六、什么样的饮食才是营养膳食·····	30
七、七大营养素概述·····	31
当今我们面对的是能量过剩,但是营养失衡·····	34
八、缺乏维生素和矿物质导致的疾病·····	35
九、最容易缺乏的营养素的食物来源·····	36
蛋白质的食物来源·····	36
膳食纤维——人体的清道夫·····	37
维生素A——美肤明眸·····	41

维生素C——健体美白	42
常见的缺乏的水溶性维生素	43
钙——牙齿与骨骼的守护神	44
铁——补血抗病的圣斗士	45
锌——免疫力的发动机	45
硒——女性更年期的保护伞	46
碘——减肥祛脂的新大陆	46
十、毒素的积累与健康	47

第二章 ● 按膳食宝塔安排家人三餐

第一节 粮食类食物

一、如何科学煮饭	49
杂吃米饭有益健康	50
煮粥五字歌	51
常吃黑米抗衰老	51
二、为什么要合理搭配粗粮	52
三、你熟悉红薯、玉米吗?	54
红薯的保健作用	54
玉米的保健作用	55
四、不吃主食减肥危害多多	57

第二节 蔬菜和水果 ——营养仓库

一、家庭常备蔬果——营养师推荐	59
西兰花的营养价值	59
香菇的营养价值	59

木耳的营养价值·····	60
黑芝麻的营养价值·····	61
核桃的营养价值·····	64
二、最好的菜市场疗法·····	65
三、水果到底该餐前还是餐后吃?·····	66
四、谁说糖尿病病人不能吃水果只吃主食?·····	66
糖尿病到底该怎么吃呢?·····	67
五、蔬菜水果七字歌·····	69
六、怎样搭配蔬菜、水果最合理·····	69
七、烹调加工过程中损失营养的误区·····	73
常见营养损失的误区·····	76

第三节 鱼·禽·肉·蛋·豆·奶

——蛋白质的源泉

一、鱼禽肉互换,食物多样化·····	79
二、价廉物美的鸡蛋·····	80
(一)鸡蛋怎么吃最健康?·····	80
(二)鸡蛋的正确吃法·····	81
三、宝塔第四层——奶类及奶制品、豆类及豆制品·····	82
(一)必不可少的大豆·····	82
(二)牛奶——白色的血液·····	92

第四节 宝塔第五层是油脂

一、脂肪的问题你知多少?关于亚油酸,亚麻酸,胆固醇·····	96
二、反式脂肪酸——一种您必须了解的脂肪酸·····	97
三、油条的四大罪状·····	98
四、怎样挑选食用油注意是否“加氢”,是否“转基因”·····	99
五、食用油的常识·····	101

第五节 你了解盐吗？

第六节 您会喝水吗？

——喝水的秘密，科学喝水保健康

第三章 ● 家庭营养配餐 ——不同人群的营养

第一节 家有下一代

——不同年龄段孩子的营养

一、可爱天使——婴幼儿营养	109
二、婴幼儿喂养指南	110
母乳喂养的膳食指导	110
添加辅食的标准	111
添加辅助食品的原则	111
三、婴幼儿食谱——脑部发育是关键	113
6个月婴儿食谱	113
8个月婴儿食谱	113
12个月婴儿食谱	114
四、幼儿的营养	116
常见的营养缺乏病	116
1~2岁宝宝的饮食设置	117
1~2岁宝宝饮食制造绳尺	117
让宝宝学会自己吃饭	118
宝宝为什么会偏食	118
孩子“积食”的食疗法	119

让孩子胃口大开的9种方法	120
孩子爱流口水怎么办	122
五、宝宝吃橄榄油好还是核桃油好?	123
六、牛初乳就比配方奶好吗?	123
牛初乳真的可以提高免疫力吗?	123
七、婴幼儿补钙策略	124
八、不同年龄宝宝的饮食禁忌	125
1. 味精	126
2. 鸡蛋白	126
3. 盐	127
4. 酸牛奶	127
5. 预包装饮品	127
6. 其他调味品	127
九、防止宝宝吐奶的“4大必杀技”	128

第二节 活泼宝贝——儿童营养

——膳食均衡最根本

一、学龄前儿童的膳食指南	131
二、宝宝营养餐	132
补脑益智	132
均衡营养	132
三、小学生——智力体格齐健全(7~12岁)	132
牛奶加面包并不是营养早餐	132
学生早餐习惯有待改善	133
学生营养早餐该怎么吃	134
四、儿童营养的四个误区	135

第三节 青春期女性补铁补钙最重要

青春期女性为什么要补铁	136
青春期女性为什么要补钙	137

第四节 家有准妈妈

——孕期和哺乳期营养

一、孕早期营养	139
二、孕中晚期——怀孕4~10月营养	140
三、孕期营养误区	141
误区一：很多MM都不爱喝牛奶，而往往采取的方法是用豆浆代替	141
误区二：每天一颗水煮蛋	141
误区三：孕妇夏天不能吃西瓜	142
误区四：只要是蔬菜都是好的	142
误区五：动物内脏对孕妇有好处	142
误区六：燕窝对宝宝皮肤好	142
误区七：吃酱油和中药宝宝皮肤会变黑	143
四、孕妇饮食禁忌26条	143
（一）不宜高脂肪饮食	143
（二）不宜高蛋白饮食	144
（三）不宜高糖饮食	144
（四）不宜高钙饮食	145
（五）不宜过度咸食	145
（六）不宜酸性饮食	145
（七）不宜滥服温热补品	146
（八）不宜食用霉变食品	146
（九）不宜长期素食	147
（十）不宜喝刺激性饮料	147
（十一）想要孩子忌饮“可乐”	148