



中国营养联盟重磅推出 全民营养健康指南

21位营养专家与医学专家联手力作

合理营养

吃出健康

中国营养联盟 编著

随书附赠价值**10000**元以上营养知识学习卡

我们每天都要吃饭，每天都离不开营养。

营养是生命健康的基础。

掌握营养知识是我们每个人的必修课。



 中国纺织出版社

合理营养 吃出健康

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

合理营养 吃出健康/中国营养联盟编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5064-6932-6

I. ①合… II. ①中… III. ①合理营养—基本知识②饮食卫生—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第204542号

责任编辑: 胡 敏 责任设计: 任珊珊 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 260千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

编辑委员会成员

孙树侠

研究员、营养学教授，中国保健协会食物营养与安全专委会会长，联合国工业组织绿色产业专家委员会委员，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

刘天鹏

营养学教授，白求恩医学院临床预防医学教研室主任，中国营养学会理事，河北省营养学会副理事长，国家食品药品监督管理局食品安全专家库专家

朱文丽

北京大学公共卫生学院营养与食品系营养学教授、医学博士，中国营养联盟专家委员会副主任委员、专家讲师团成员

周琴璐

北京体育科学研究所研究员、运动营养学教授，北京2008奥组委运动营养专家，北大国际医院健康管理中心运动营养指导专家

刘东莉

空军总医院营养科主任、教授，空军航空营养专业委员会主任委员，全军营养医学专业委员会副主任委员，全国营养膳食推广委员会委员，卫生部命题委员会委员

曾晓飞

营养学博士、研究员，上海师范大学健康产业与人才开发研究室主任，中国营养联盟副秘书长、专家委员会副主任委员

孔 太

中华健康管理促进联盟副主席，健康管理十大风云人物，中国营养联盟首席营养文化传播官，乐医养生创始人，养生极限歌王

刘庆春

副主任医师，武警总医院营养科主任，中国营养联盟专家委员会委员、专家讲师团成员

雨 下

中国营养联盟总裁、博士，中国国际健康养生协会常务理事，优活联盟CEO，全球资源联盟秘书长，中国营养健康行业十大功勋人物

王勇健

西安营养学会副理事长兼秘书长，世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长

廖 艳

医学博士，北京中医药大学讲师，中国营养联盟专家委员会委员，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家

王旭峰

中国营养联盟常务理事、副秘书长，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家，国内多家电视台和网站、报刊营养健康栏目特约主讲嘉宾及撰稿人

于仁文

北京军区总医院高级营养配餐师，中国营养联盟营养美食点评团高级点评师，中国烹饪协会美食营养专委会委员，中央电视台等多家电视台健康节目特邀主讲嘉宾

谢明言

江西电视台《养生谈》栏目专家顾问，江西老干部保健协会常务理事，中国营养联盟理事、专家委员会委员，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家

詹瑞臣

中国烹饪大师、国际烹饪大师，国际烹饪联合会理事，中国饭店协会美食营养专家工作委员会专家委员，卫生部中国营养膳食推广委员会烹饪营养专家委员

熊 苗

国家高级营养保健师，中国营养联盟理事、讲师团讲师，多家电视台、广播电台营养健康节目主讲嘉宾

徐 静

公共营养师高级培训师，中国营养联盟讲师团讲师，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家

王海玲

国家高级营养技师，中国营养联盟讲师团讲师

陈云雯

全国优秀营养师，中国营养联盟讲师团讲师，全国多家企业特聘营养健康培训专家

匡长祥

国家高级营养保健师，中国营养联盟营养文化传播官

胡旭明

国家高级公共营养师，中国营养联盟讲师团讲师



目 录

健康自测	/ 1
影响健康的因素有哪些?	/ 3
哪些人易“亚健康”?	/ 5
怎样防治“亚健康”?	/ 7

第一章 健康是吃出来的

合理营养才能吃出健康	/ 10
合理营养保健康	/ 10
平衡膳食防疾病	/ 15
食品安全关乎生命与健康	/ 18
“民以食为天，食以安为先”	/ 18
远离对健康有害的食物	/ 20

第二章 人体必需的神奇营养素

人体就是由蛋白质构成的	/ 26
蛋白质不足的表现	/ 26
合理补充蛋白质	/ 27
蛋白质并非越多越好	/ 28
蛋白质的最佳来源——鸡肉	/ 29
谈“脂”色变大可不必	/ 30
人体不可缺“脂”	/ 30

摄入脂肪过多可引发多种疾病	/ 31
胆固醇摄入过多过少都不好	/ 31
食油类最佳健康食品——芝麻油	/ 33
糖类是人体活力的能量来源	/ 34
过量食糖，引发疾病	/ 34
不吃主食危害大	/ 36
肝病患者不宜多吃糖？	/ 37
补充体力的营养蔬菜——甜菜	/ 38
小维生素有大作用	/ 39
护眼又护肤的美丽维生素——维生素A	/ 39
能量“转变站”——维生素B ₁ （硫胺素）	/ 42
脂肪代谢的使者——维生素B ₂ （核黄素）	/ 45
妇幼人群健康的保证——叶酸	/ 50
免疫“高手”——维生素C	/ 58
补充矿物质刻不容缓	/ 61
骨骼卫士——钙	/ 61
贫血症的“克星”——铁	/ 65
婴幼儿生长素——锌	/ 70
碘——人体终身需要的营养素	/ 76
体内垃圾的清道夫——膳食纤维	/ 79
膳食纤维可预防多种疾病	/ 79
膳食纤维吃多少合适呢？	/ 81
富含纤维素的良药佳蔬——韭菜	/ 82

第三章 吃对食物更健康

谷类食物要粗细搭配	/ 84
主食的科学食用	/ 84
主食的食用误区	/ 87

蔬果类食物不能相互替换	/ 89
蔬菜的科学食用	/ 89
水果的科学食用	/ 91
蔬果的食用误区	/ 93
蛋奶类食物天天吃	/ 96
鸡蛋的科学食用	/ 96
鸡蛋的食用误区	/ 97
奶类及其制品的科学食用	/ 98
奶类及其制品的食用误区	/ 100
肉类食物要适量	/ 103
肉类的科学食用	/ 103
肉类的食用误区	/ 105
少盐少油才健康	/ 107
油脂的科学食用	/ 107
盐的科学食用	/ 110

第四章 食物无好坏，搭配要合理

传承千年的饮食搭配法	/ 112
五谷为养——粮豆类	/ 112
五畜为益——畜禽类	/ 119
五菜为充——蔬菜类	/ 123
五果为助——瓜果类	/ 127
五鱼为增——鱼虾类	/ 131
五菌为疗——菌菇类	/ 133
现代营养饮食搭配法	/ 136
中国居民平衡膳食宝塔解析	/ 137
膳食宝塔建议的食物摄入量	/ 138
巧妙运用膳食宝塔，调配多样饮食	/ 140

第五章 科学的中医饮食养生

- 药食同源 / 146
 - 药补不如食补 / 146
 - 食补养生 / 147
- 顺应四时，对症下食 / 151
 - 春季——升补、养肝 / 151
 - 夏季——清补、养心 / 153
 - 秋季——平补、养肺 / 156
 - 冬季——滋补、养肾 / 159
- 体质不同，食也不同 / 164
 - 疲劳乏力——气虚体质 / 164
 - 面苍色白——血虚体质 / 166
 - 常有虚火——阴虚体质 / 167
 - 火力不足——阳虚体质 / 169

第六章 常见慢性病的饮食调养

- 跟肥胖症说再见 / 174
 - 身体发胖的原因 / 174
 - 减肥中常见的问题 / 175
 - 肥胖的饮食控制 / 176
 - 有助于防胖减肥的食物 / 178
- 糖尿病不能根治，但能控制 / 180
 - 糖尿病发病的原因 / 180
 - 糖尿病有哪些危害 / 181
 - 糖尿病的饮食治疗 / 182
 - 饮食中的“降糖灵” / 184
 - 控制血糖从改变饮食习惯做起 / 185

- 血压不再高 / 189
 - 高血压是“潜伏的杀手” / 189
 - 高血压的营养治疗 / 190
 - 有降血压功效的食物 / 192
- 冠心病早轻松 / 195
 - 冠心病的营养治疗 / 195
 - 抗心脑血管病的食物 / 197
 - 冠心病患者的日常保健 / 198
- 血脂不再高 / 200
 - 高血脂与营养的关系 / 200
 - 改变饮食方式,可减少大量油脂 / 201
 - 分清脂肪好坏,少吃“坏”脂肪 / 202
 - 降脂可选择的食物 / 203
- 用食物战胜癌症 / 204
 - 癌症重在预防 / 204
 - 癌症的营养治疗 / 206
 - 有助于防癌的食品 / 207
 - 与饮食习惯有关的癌症 / 209

第七章 适合自己的饮食调理方法

- 让孕产妇吃得更安全 / 212
 - 孕期的营养需求 / 212
 - 孕早期的合理营养 / 216
 - 孕中期的合理营养 / 217
 - 孕晚期的合理营养 / 219
 - 孕妇饮食禁忌 / 220
 - 哺乳期的合理营养 / 221
 - 哺乳期的膳食安排 / 224
 - 产后饮食误区和禁忌 / 225

让婴幼儿吃得更健康	/ 227
4个月内宝宝的喂养	/ 228
4~6个月宝宝的喂养	/ 231
7~9个月宝宝的喂养	/ 233
10~12个月宝宝的喂养	/ 234
1~3岁幼儿的喂养	/ 235
让青少年吃得更聪明	/ 240
青春期的营养需求	/ 240
青春期膳食安排	/ 242
考试期间的饮食原则	/ 244
让女人吃得更美丽	/ 246
美白肌肤多食维生素	/ 246
养血食物令女性更美丽	/ 248
善用食物祛皱	/ 249
巧用食物抗衰老	/ 250
排毒养颜的食物	/ 252
职场女性消除疲劳饮食	/ 254
中年女性的健康饮食	/ 257
让男人吃得更强壮	/ 259
男性健康的饮食原则	/ 259
男性抗衰老的食物	/ 260
饮食打造完美肌肉	/ 261
男性应远离的败“性”食物	/ 262
巧用食疗补肾益气	/ 263
职场男人健康饮食	/ 264
中年男人的健康饮食	/ 267
让老年人吃得更长寿	/ 269
老年人的生理特点和营养需求	/ 269
老年期的合理膳食	/ 272
合理营养, 防治老年病	/ 274

健康自测

新的健康标准来自于世界卫生组织的定义：健康是生理、心理及社会适应三方面都良好的一种状况，而不仅仅是没有疾病或虚弱。世界卫生组织分别制定了身体健康与心理健康的标准，大家不妨一一对照，检查一下自己的健康情况。

身体健康的10条标准：

- (1) 精力充沛，日常生活工作不感觉疲劳。
- (2) 处世乐观、积极参与、乐于承担责任而不挑剔。
- (3) 善于休闲、睡眠良好。
- (4) 适应各种环境、应变能力强。
- (5) 能抵御一般感冒和传染病。
- (6) 体重适中，形体匀称，头、臂、臀比例协调。
- (7) 视力良好、反应敏锐、眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无缺损、无痛感，牙龈颜色正常、不出血。
- (9) 毛发有光泽、无头屑。
- (10) 皮肤、肌肉富有弹性，步履轻松有力。

以上10条标准也可用“五快”来形容。即：

吃得快：食欲好、不挑食、能快速吃完一餐饭。

走得快：行动自如、步伐快捷、行动灵敏。

说得快：思维敏捷，言语流利、表达准确。

睡得快：入睡快、睡眠好、醒后精神饱满。

便得快：能迅速排泄完大小便。

“五快”反映了身体脏器功能及适应、反应能力，是健康的标志。

心理健康的10条标准：

- (1) 有充分安全感。
- (2) 有自知之明，能恰当评价自身能力。
- (3) 目标切合实际，能现实地对待、处理问题。
- (4) 经常保持兴趣、与周围环境密切接触。
- (5) 保持人格的完整与和谐。
- (6) 智力正常，具有较好的学习能力。
- (7) 情绪豁达且调控适度。
- (8) 人际关系良好。
- (9) 能在集体允许范围内做出适度的人性发挥。
- (10) 能在社会规范之内适当满足个人基本需求。

心理健康标准涵盖社会适应方面的内容，具体表现为“三个良好”，即：

(1) 良好的个性人格：意志坚强、情绪稳定、性格温良、为人随和、乐观坦荡；

(2) 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；

(3) 良好的人际关系：助人为乐、与人为善、为人豁达、与他人和睦相处。

影响健康的因素有哪些？

没病≠健康，当前社会60%~70%的人处于亚健康状态。20世纪80年代中期，前苏联教授柏克曼首次提出人体除健康、疾病两种状态外还存在一种既非健康又非疾病的中间过渡期，即亚健康状态，此时人体虽没有发现器质性病变，但功能上已经出现改变，如机体活力、耐力、反应能力、适应能力均降低，生理功能减弱等症状。那么，影响健康的因素有哪些呢？

不良生活方式

不良的生活方式，如工作繁忙、饮食不当、缺乏睡眠、吸烟酗酒等，严重影响身体的健康状况。你如果常常觉得非常疲劳、乏力，出现腰酸腿软、精神不振、情绪低落、失眠多梦、反应迟钝、性趣下降等现象，表明你的身体已经处于“亚健康”状况，这是一种介于疾病和健康之间的状态。

营养不良

“亚健康”症状的产生，往往是由于长期营养不良造成的，并且是“双重营养不良”。一方面，脂肪和热量的过量摄入，造成肥胖、体能下降；另一方面，矿物质、维生素的摄入又是远远的不足，如钙、B族维生素、维生素C的不足，影响身体的正常代谢，使得毒素堆积、免疫力下降等等。

运动不足

随着科技的进步，各种电子产品花样不断翻新，使得人们在生产和生活过程中方便了许多。但与此同时，人们日常生活中身体活动的机会越来越少了。运动量的不足势必会导致“亚健康”症状的出现。例如，有很多人在赶车时，稍走快一些就感觉到心跳加快、气喘、胸闷、两腿沉重无力。

受公害影响

公害是指以空气污染、水质污浊和噪声等为代表的一个很大的社会环境问题。特别是化肥、农药的广泛使用，粮食、蔬菜及水果等食品都受到了不可避免的污染，严重危害人类的健康。

精神压力过大

工作上的竞争，升学的压力，日常生活的快节奏，给人们带来了高度紧张的情绪，如果不能适应这种现代化的生活，就会在生理和心理上出现大大小小的障碍，导致人体健康水平的下降和疾病的发生。

哪些人易“亚健康”？

有人作过一个形象的比喻：如果把健康和疾病看作是生命活动的两端，就像一枚橄榄，两头尖尖而小，而中间粗大凸出的那一块，正是处于健康与疾病两者之间的过渡状态——亚健康。占整个人群比例约75%的这部分人，往往集中在以下几类人群中。

白领阶层

国外将亚健康称为“白领阶层紧张综合征”，这是因为白领阶层中的亚健康发病率高，这部分人大多智商高、能力强、阅历广，通常是社会的精英，公司的栋梁，单位的骨干。由于整日劳累不堪，难以抽出时间去健身、去休闲，加上精神的重负，导致心身劳损。

应考一族

当今社会，考试已经由通常意义上的巩固知识、丰富阅历，变成了一块“敲门砖”。中学生、大学生、在职职工，组成了一支庞大的应考大军。他们的心理负担特别重，精神压力特别大，经常熬夜。他们以身体作本钱，给亚健康以可乘之机。

壮年职工

壮年人所承受的社会压力和精神负担十分沉重，往往上有老人需要赡养照顾，下有子女需要抚养教育，还要忧心工作和家庭生活的状况，结果是身心疲惫。

更年之人

进入更年期以后，由于女性卵巢逐渐萎缩，雌激素分泌减少，身体内环境发生了显著变化，心理情绪的改变尤为明显，行为的改变也随之而来。心悸、失眠、自汗、潮热、易怒、头痛头昏、多疑善感等症状纷至沓来。肥胖、骨质疏松、脂质代谢异常及某些心脑血管改变逐渐显露。由于雄性激素水平的下降，男性也会出现一些与女性更年期相似的表现，只不过症状不是那么典型而已。

鳏寡老人

人到老年，大脑的萎缩，带来的是思维能力、分析能力和判断能力都逐渐减弱，加之筋骨关节不利，活动空间变小，社会交往减少，人的个性与行为都会发生变化，也更容易受到疾病侵袭。