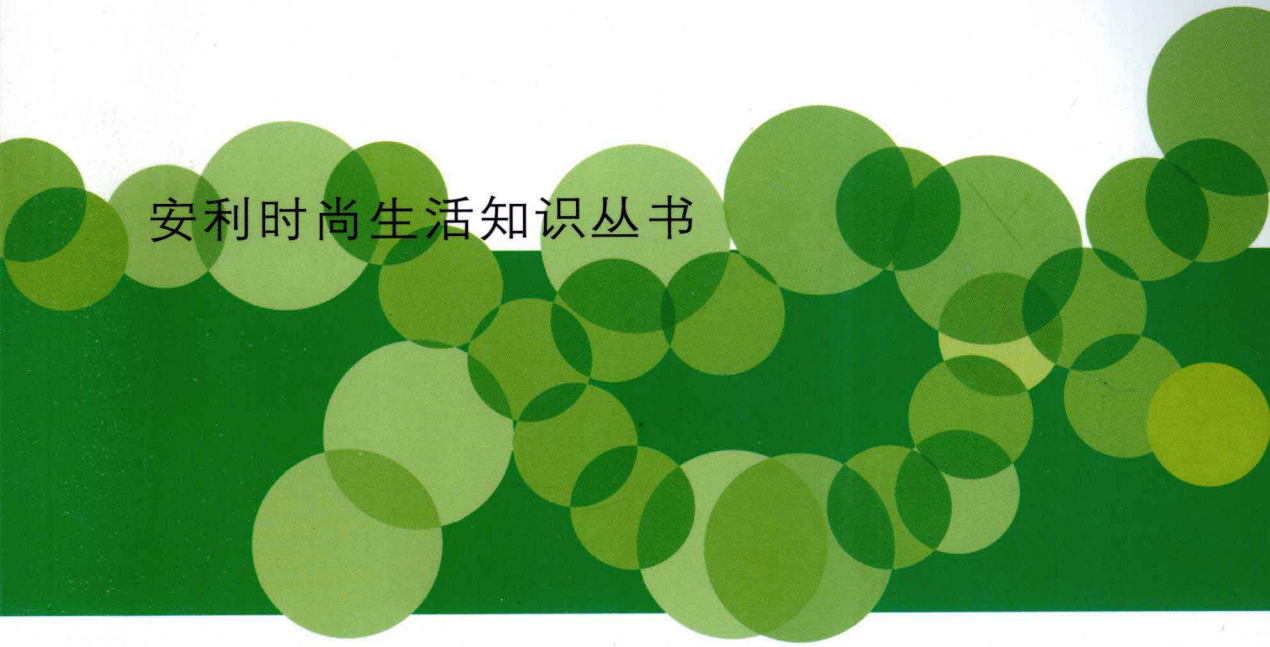




安利时尚生活知识丛书

营养保健

安利(中国)日用品有限公司编
 广东人民出版社

安利时尚生活知识丛书

营养保健

安利(中国)日用品有限公司编

 广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

营养保健/安利 (中国) 日用品有限公司编. —广州:

广东人民出版社, 2009.5 (2009.9 重印)

(安利时尚生活知识丛书)

ISBN 978-7-218-06150-4

I. 营… II. 安… III. 营养卫生—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第019189号

安利 (中国) 日用品有限公司版权所有, 授权广东人民出版社出版, 盗版必究。

责任编辑	谢海宁
整体设计	安利 (中国) 日用品有限公司
责任技编	周杰
出版发行	广东人民出版社
印 刷	中华商务联合印刷 (广东) 有限公司
开 本	787毫米X1092毫米 1/16
印 张	6.75印张
字 数	130千字
版 次	2009年5月第1版 2009年9月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-218-06150-4
定 价	15.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

与健康同行



春的温馨，夏的炽热，秋的舒畅，冬的浪漫，在四季更迭中，世间万物生生不息，装点出多姿多彩的大千世界。人类是大自然的精灵，在生命历程中尽情地吸取万物的精华和养分，享受和谐生活，体验精彩人生。

在21世纪的人类社会，空前的物质文明让世界变得更加精彩；同时生活节奏加快、竞争激烈、环境污染日趋严重，人群中亚健康状况普遍存在，对健康和活力的向往让现代人的保健意识增强，更加关注自己和家人的健康。在追求高品质生活的今天，人们对保健的看法已越来越一致——相信预防和治疗一样重要，很多人都愿意了解世间万物所提供的营养对身体的益处与作用，指导自己从均衡的饮食中摄取足够的营养，令身体得到合适的照顾与调理，吐故纳新，保持良好的状态。本书将为您带来基本的营养健康知识，助您认识营养，畅达健康！

与健康同行，更与美好生活同行！

目 录

第一章	掌握健康 掌握未来	4
	健康生活新观念.....	6
	影响健康的因素.....	14
	营养均衡 促进健康.....	15
第二章	营养概述	16
	营养素.....	18
	能量.....	20
第三章	蛋白质	22
	蛋白质.....	24
第四章	脂类	28
	脂类.....	30
第五章	碳水化合物	32
	碳水化合物.....	34
第六章	维生素	36
	维生素概述.....	38
	维生素A与 β -胡萝卜素.....	40
	B族维生素.....	42
	维生素C.....	43
	维生素D.....	44
	维生素E.....	45
第七章	矿物质	46
	矿物质概述.....	48
	钙.....	49
	镁.....	51
	铁.....	52
	其他矿物质.....	54

第八章

其他重要的营养物质	58
植物营养素.....	60
类胡萝卜素.....	62
银杏提取物.....	64
茶多酚.....	65
松果菊提取物 大蒜提取物.....	67
越橘提取物 万寿菊提取物.....	68

第九章

各类人群营养	70
颐养天年享康乐——长者营养.....	72
事业人生加油站——男士营养.....	74
营养呵护健与美——女士营养.....	76
活力青春好年华——青少年营养.....	78
均衡营养助成长——儿童营养.....	80
各人群额外营养组合推荐.....	81

第十章

纽崔莱概览篇	82
源远流长的发展历程.....	84
纽崔莱农场.....	86
天然的耕种方法.....	88
独特的植物提取物.....	90
纽崔莱植物提取物的生产.....	92
纽崔莱营养与健康研究中心.....	96

附录

1. 营养保健问与答.....	98
2. 专业名词解释.....	100
3. 不同人群膳食营养素参考摄入量.....	104

第一章

掌握健康 掌握未来

健康是人生最宝贵的财富，人们对身心健康的重视，也标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是对社会建设的参与和发展成果的分享，都以自己身心的健康为前提。但是怎么样才算拥有真正的健康呢？健康生活又和什么因素息息相关呢？



健康生活新观念

所谓健康，包括身体与心理的均衡健康。追求理想的健康，首先必须认识健康的重要性，并从多方面入手，培养文明健康的生活方式。

世界健康专家认为，乐观的心态、充足的睡眠、适当的运动和均衡的营养，构成了理想健康的四大基石。

乐观的心态

积极乐观的心态是身体健康的金钥匙。凡事向积极的一面看，可以减轻日常生活的紧张感，舒缓精神压力，有利身体健康。例如，人在平静、欢快的情绪中，食欲会较好，肠胃的消化吸收能力和身体抵抗力相对较强；反之，人若常处于沮丧、忧伤、焦躁、愤怒的情绪中，则往往食欲减弱，容易引起肠胃不适，有碍健康。

无数的研究证明，乐观的心态是达到理想健康的前提，也是必不可少的条件。

充足的睡眠

充足的睡眠是拥有理想健康的保障。睡眠和休息有助于松弛神经、恢复体力，每天保持8小时的睡眠时间，加上平时适当合理的精神放松，对保持身体健康至关重要。白天每工作一到两个小时适当地放松，可以减轻大脑和身体的负荷，使我们全天都保持比较高的效率。到了晚上，如果有充足的睡眠，可让我们的身体进行自我调节，储蓄能量，迎接第二天的新挑战。

从医学角度来讲，充足而有规律的睡眠和放松习惯，有助于调节我们的身体机能，促进食物的消化、吸收及废物的排泄。同时，由于睡眠保证了营养和血液的供应，也有助于保持清醒的头脑；相反，如果休息不够，则会令人情绪低落，精神难以集中。



适量的运动

运动是保持健康的重要因素。早在2400年以前，医学之父希波克拉底就讲过：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”长期坚持适当的运动，可以使人青春常驻、精神焕发。

一个良好的运动计划应包括有氧运动和无氧运动。

有氧运动

有氧运动就是指长时间进行运动（耐力运动），使得心（血液循环系统）、肺（呼吸系统）得到充分的有效刺激，提高心肺功能，从而让全身各组织、器官得到良好的氧气和营养供应，维持最佳的功能状况。如骑自行车、游泳、慢跑、打羽毛球等。

无氧运动

所谓无氧运动，是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈运动。如赛跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、肌力训练等。这些运动能调节和锻炼肌肉，主要由肌肉糖原提供能量。

经常运动对身体的益处

- 消除多余的脂肪和热量；
- 改善心脏和循环系统功能；
- 促进新陈代谢；
- 强健肌肉；
- 改善睡眠质量；
- 帮助减轻精神压力及缓和烦躁的情绪。



健康成年人的适宜身体活动量

每个人的体质不同，所能承受的运动量不同；个人的工作性质和生活习惯不同，在运动时间、内容、强度和频度等方面也可以有不同的选择。每天的运动可以分为两部分：一部分是包括工作、出行和家务这些日常生活中消耗较多体力的活动，另一部分是体育锻炼活动。

养成多动的生活习惯，每天都有一些消耗体力的活动，是健康生活方式中必不可少的内容。比如以家务、散步等活动来减少看电视、打牌等久坐少动的时间，上下楼梯、短距离走路和骑车、搬运物品、清扫房间都可以增加能量消耗，有助于保持能量平衡。

降低发生心血管病等慢性疾病的风险，则需要更多的运动，可以是达到中等强度的日常活动，也可以是体育锻炼。每次活动应达到相当于中速步行1000步以上的活动量，每周累计约2万步活动量。运动应量力而行，体质差的人活动量可以少一点；体质好的人，可以增加运动强度和运动量。根据能量的消耗量，骑车、跑步、游泳、打球、健身器械练习等活动都可以转换为相当于走1000步的活动量，不论运动强度和-content，适当多活动，消耗更多的能量，对保持健康体重更有帮助。对于健康的成年人，建议每天累计各种活动，达到相当于6000步的活动量，每周相当于约4万步。

身体活动6000步



每日基本活动量 = 2000步

+

+



自行车7分钟 = 1000步

+

+



拖地8分钟 = 1000步

+

+



中速步行10分钟 = 1000步

+

+



太极拳8分钟 = 1000步

均衡的营养

均衡的营养是维护健康的关键，万物的生长都离不开营养。人体需要的营养素有40余种，按其化学性质或生理作用可分为六大类，即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水。人体需要的营养素也可分为宏量营养素、微量营养素和其他食物成分。宏量营养素是指人体需要量较大的营养素，包括蛋白质、脂类、碳水化合物；微量营养素是指人体需要量较小的营养素，包括矿物质和维生素；其他食物成分包括膳食纤维、水等。

人体所需营养素主要通过食物来获得，了解食物的基本营养价值，安排科学的膳食，养成良好的饮食习惯及生活方式，对于均衡营养的获得均有十分重要的影响。

食物的营养价值

人们获得身体所需营养的主要途径就是食物，正因为这样，人们对食物就有了最共同、最基本的要求：

- 提供热量，维持体温，满足人类生理活动和工作的需要；
- 提供人体生长发育和修复体内各组织所需要的原料；
- 保护器官功能，调节代谢反应，使身体各个机能正常工作。



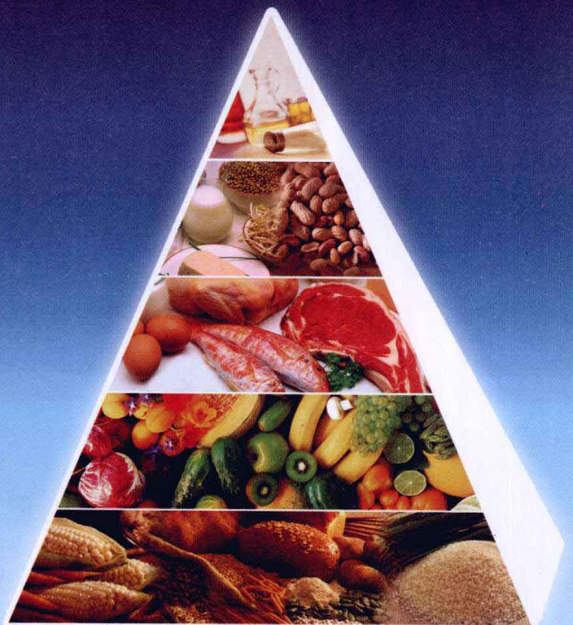
食物所具有的这些功能，即食物的营养价值，取决于食物中含有的营养素和热量能否满足人体营养需要的程度。通过长期的实践和总结，人们发现，虽然世界上可以吃的东西很多，但没有一种天然食物能包含人体所需要的各种营养素，能为我们健康生存提供所需要的一切营养。因此，仅仅吃一种食物或几种食物，无论数量有多大，都不可能维护人体的健康。我们每个人都要按照自己的需要，如性别、年龄、劳动强度、健康状况的不同，选择不同的食物，以获取均衡的营养。



身体活动6000步



平衡膳食指引示意图



油：25~30克

盐：6克

奶及奶制品类：300克

大豆及坚果类：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：

250~400克

水：1200毫升

数据来源：《中国居民膳食指南》

平衡膳食指引

日常膳食是人们获取营养的主要来源。合理安排好日常膳食，注意食物的营养搭配、科学烹饪，就基本上能保证人体均衡营养的需要。根据中国居民的饮食习惯，经过科学测算，有关机构提出了一个在配比上较理想的膳食模式，针对居民每日需摄入食物的类别、重量等提出建议，作为人们在日常生活中安排平衡膳食的参考和指引。平衡的膳食，加上合理的运动，有助于人们保持身体的健康。

饮食习惯与《中国居民膳食指南》

饮食习惯直接决定营养状况，因此理想的健康离不开良好的饮食习惯。要摄入均衡的营养，就要在日常饮食各方面多加注意。针对我国居民的营养需要以及膳食中存在的主要问题，中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》（一般人群），建议居民选择平衡膳食、注意食品卫生、进行适当的身体活动、保持健康体重，从而改善居民营养健康素质：

食物多样，谷类为主，粗细搭配

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种需要，促进身体的健康。同时，谷类食物是中国传统膳食的主体，以谷类膳食为主，可以避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端，另外，要经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，增加膳食纤维的摄入。

多吃蔬菜水果和薯类

新鲜蔬菜、水果是人类平衡膳食的重要组成部分，它们是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源，薯类也是传统主食，含有丰富淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，蔬果和薯类对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。

每天吃奶类、大豆或其制品

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，除富含优质蛋白质和维生素以外，含钙量较高，利用率也高。我国居民膳食中钙含量不足，奶类是很好的补充。大豆含有丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素，是重要的优质蛋白质来源，为提高农村居民的蛋白质摄入量及防止城市居民过多消费肉类带来的不利影响，应当多吃大豆及其制品。





常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源。动物性食物中一般都含有一定量的饱和脂肪，摄入过多可能增加患心血管疾病的危险性，鱼、禽类、瘦肉的脂肪含量一般较低，蛋类的各种营养成分比较齐全，应按日常食物摄入结构来调整肉食结构。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，而且是引起某些慢性病的因素，应当少吃。

减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

脂肪是人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素的消化吸收，但脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。膳食中盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。因此，建议居民应养成吃清淡少盐膳食的习惯，不要太咸，不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

食不过量，天天运动，保持健康体重

进食量与运动是保持健康体重的两个主要因素。食物提供人体能量，运动消耗能量，如果两者不平衡，会引致肥胖或消瘦，对身体健康产生不利影响。建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。

三餐分配要合理，零食要适当

合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。三餐提供的能量分别各占全天总能量的25%~30%、30%~40%和30%~40%，零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。



每天足量饮水，合理选择饮料

水是膳食的重要组成部分，在生命活动中发挥着重要功能。一般来说，在温和气候条件下进行轻体力活动的成年人每日最少饮水1200mL（约6杯）。饮水最好选择白开水，如喝饮料则需要合理选择。果蔬汁饮料可补充水溶性维生素、矿物元素和膳食纤维，运动饮料适合于大量出汗时补充，同时为了避免高糖和高酸度饮料对牙齿的损害，饮用后应用清水漱口。

如饮酒应限量

高度酒含热量高，不含其他营养素。无节制地饮酒会使食欲下降，减少食物摄入量，以致发生多种营养素缺乏、酒精性肝硬化，还会增加高血压、中风的危险，并可导致事故和暴力行为，对个人健康和社会都有害。建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15g，孕妇和儿童、青少年应忌酒。

吃新鲜卫生的食物

选购外观好、新鲜，没有污染、杂质，没有变色、变味并符合食物卫生标准的食物，可以防止病从口入。烹调加工过程也需重视，包括保持良好的个人卫生以及食物加工环境和用具的洁净，对动物性食物需加热熟透，少用煎、炸、烧烤等方式加工食物。同时还要学会鉴别一些含有天然毒素的食物，如河豚鱼、木薯、未成熟或发芽的马铃薯、鲜黄花菜等。并了解对不同食物进行浸泡、清洗、加热等去除毒素的具体方法。

影响健康的因素

生活方式

现代人生活节奏越来越快，不规律的生活，繁忙的工作以及社交应酬，增加了许多危害健康的潜在因素，也减少了营养素的摄入，引致许多慢性病。

误餐及节食

食物不仅能提供能量，也提供营养素，节食或误餐，不仅减少了能量摄入，也影响营养素的正常摄入，如钙，铁，镁，维生素B1、B2、B6等。

匆忙的就餐方式

生活节奏的加快，令越来越多的人没有时间烹煮营养丰富的食物而热衷于高热量低营养的快餐，但快餐和方便食品中往往缺乏人体所需的维生素和矿物质。

长时间伏案工作，缺少体育和体力活动

许多现代人，尤其是都市白领，每天不是在文件就是在电脑前度过近十小时，导致

肩周炎、腰椎炎等慢性疾病的发病率升高。此外，紧张的脑力劳动，可能引起神经体液调节失常，同时出现脂类代谢紊乱，血中胆固醇水平升高。

吸烟

大量临床案例表明，吸烟与肺、口腔、咽、食道等癌症有关。吸烟还极大地消耗体内的维生素C，降低血液中 β -胡萝卜素的含量。同时有研究表明，吸烟还损耗肺中的维生素E。

喝酒

喝酒会导致体内的B族维生素、维生素C、镁、硒、锌等营养素严重流失，还会损坏胃肠内膜，改变或减少其对维生素、矿物质的吸收。

咖啡和茶

咖啡和大部分的茶里都含有咖啡因。咖啡因会导致血脂升高，容易对心脏产生影响。咖啡因会刺激胃酸分泌，而过多的胃酸又可导致溃疡加重。另外，医学证明，咖啡和茶都会影响人体对铁质的吸收（降低铁吸收达40%~60%），同时会消耗人体内大量的水分。

滥用药物

几乎任何药物，都不宜长期服用。滥用药物可能会影响营养吸收。每种药物对营养造成的影响都有差异，所以在服用药物时，都要根据自己的个人情况，咨询药剂师或医生。

