

中医养生·饮食起居·调理保健

膳食营养与 健康 保健

SHANSHIYINGYANGYU
JIANKANGBAOJIAN

总策划◎钱阳明 杨明建
主编◎徐洪涛 张宝和 田光

常见

防治

保健专家团队最新权威发布
慢病防控、养生保健系列读本

 军事医学科学出版社

膳食营养与健康保健

总策划 钱阳明 杨明建

主 审 赵 霖

主 编 徐洪涛 张宝和 田 光

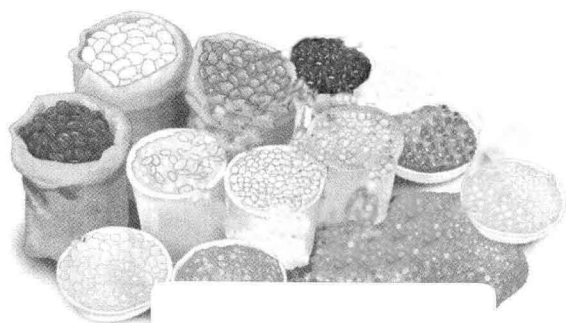
副主编 张 彤 李秀玉 崔立红 陈延丽

编 者 刘 平 华 伟 康 怡 常 艳

路聪哲 陈 洪 张彦斌 谢文秀

王鸿燕 赵 敏 王 吉 连士杰

薛 青



军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

膳食营养与健康保健 / 徐洪涛, 张宝和, 田光主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5163-0350-4

I. ①膳… II. ①徐… ②张… ③田… III. ①膳食营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第245112号

策划编辑: 李 玫 责任编辑: 李 玫

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7

字 数: 180千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

定 价: 28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内容介绍

作者根据现代营养学基础理论，结合传统膳食养生调理内容，参照国内外相关领域最新进展，编写了这部《膳食营养与健康保健》。本书主要包括如下内容：食物营养基础知识、部分食物营养价值、中医膳食养生知识、不同体质膳食养生对策、不同季节膳食养生方法、各类慢性病的饮食营养调理、中老年人群的膳食营养、部分中药膳食保健知识、常见病民间土方配方介绍、各种食物成分属性资料库等。

伴随人口老龄化进程的加快，“富贵病”、恶性肿瘤等各种慢性非传染性疾病的发病率快速上升，全国确认患者已达约2.6亿人，成为重大的公共卫生问题。其导致的死亡率占国民总死亡率的85%，导致的经济负担占医疗总支出的80%，医疗保健工作面临严重挑战。要想有效防控慢性非传染性疾病，提高保健工作水平，做到以下几点非常重要：纠正不良的生活方式，医疗工作的“关口前移”，采取综合医疗保健预防措施，做到“防患于未然”。打牢“健康四大基石”，则是防控慢性非传染性疾病的根本手段。而倡导平衡膳食，科学合理地进行食物消费，以植物性食物为主，坚持中华民族传统膳食结构，是不用资金投入就可以提高整体健康水平的有效方法。

《膳食营养与健康保健》一书的作者长期工作在医疗保健一线，非常了解保健对象的实际膳食营养需求和健康需要。作者从各方面的实际需求入手，立足多年临床工作的丰富经验，依托深厚的实践功底，参考国内外的研究进展，收集资料编著了此书。本书内容丰富，既有基础膳食营养学知识，还提供了袖珍膳食营养数据库；同时详细介绍了中医食疗理论和养生理念，指导如何结合体质养生，进行四季膳食调理。书中还针对各种常见慢性非传染性疾病，提出了综合调理方案，具有较强的针对性和很强的

实用性。希望通过阅读此书，能够传递健康理念，为提高大众的健康做出贡献。

解放军总营养科研究员

卫生部健康教育首席专家

中央军委保健委员会会诊专家



2013年10月21日

目 录

第一部分 基本膳食营养知识

中国居民平衡膳食宝塔	1
为什么要减少烹调用油	2
为什么膳食要清淡少盐	3
应对双重营养不良	3
常见的补钙误区	4
坚果好吃但不宜过量	5
远离反式脂肪酸	5
酒精产热高	6
烟草中的有害物质	6
吸烟与肿瘤	7
吸烟与心脑血管病	7
老年人的膳食宝塔	7
老年人注意饮水	8
老年人的运动	8
老年人进食量	9
老年人的谷类、薯类及杂豆	9
老年人的蔬菜和水果	10
老年人的肉、禽、鱼、蛋	10
老年人的奶类、豆类及其制品	11
老年人的烹调油和食盐	12
老年人的膳食能量	13
“量体裁衣”确定食物量	13
食品常换，健康常在	14
多吃时令蔬菜和水果	15
老年人膳食的“拳头原则”	15

第二部分 蔬菜水果粮食的营养功效

葡萄	17
草莓	17
柠檬	18
柚子	18
橙子	19
金橘	19
荔枝	20
樱桃	20
桃子	21
李子	22

甜杏	22	榛子	35
枇杷	23	白瓜子	36
杨梅	23	油菜	36
红枣	24	菠菜	37
桂圆	24	大白菜	37
苹果	25	芹菜	38
山楂	25	生菜	38
梨子	26	空心菜	39
猕猴桃	26	韭菜	40
柿子	27	苋菜	40
无花果	28	香椿	41
西瓜	28	木耳菜	41
木瓜	29	白萝卜	42
哈密瓜	29	胡萝卜	42
香蕉	30	洋葱	42
芒果	30	莲藕	43
菠萝	31	土豆	43
石榴	31	山药	44
榴莲	32	莴笋	44
核桃	32	甘蓝	45
栗子	33	蒜苔	46
松子	33	竹笋	46
莲子	34	芦笋	47
腰果	34	绿豆芽	47
葵花籽	35	黄豆芽	47

菜花	48	糯米	60
西兰花	48	黑米	60
黄花菜	49	玉米	61
黄瓜	49	薏米	61
苦瓜	50	甘薯	62
南瓜	50	黄豆	62
冬瓜	51	绿豆	63
丝瓜	51	红豆	63
西红柿	52	蚕豆	64
茄子	52	豌豆	64
西葫芦	53	黑豆	65
豇豆	53	花生	65
青椒	54	芝麻	66
四季豆	54		
香菇	55	第三部分 肉类及水产品的营养功效	
金针菇	55	猪肉	67
银耳	56	羊肉	67
黑木耳	56	牛肉	68
平菇	56	鸡肉	68
高粱	57	鸭肉	69
小麦	57	鹅肉	69
燕麦	58	兔肉	70
荞麦	58	驴肉	70
大米	59	鸡蛋	71
小米	59	牛奶	72

鲫鱼	72
鲤鱼	72
草鱼	73
鳊鱼	73
胖头鱼	74
鲶鱼	74
鲈鱼	75
带鱼	75
黄鱼	76
墨鱼	77
鱿鱼	77
螃蟹	78
虾	78
蛤蜊	79
海蜇	79
海带	79
紫菜	80

第四部分 中医论饮食养生

养生防病以延年	81
药食同源	83
食物的色系	84
中医五行与五色的关系	85
食物不同性味与调理功效	86

与经络对应的部分食材	86
药膳的功效	87
药膳的制作	87

第五部分 不同体质的饮食养生

阳虚质	89
阴虚质	90
气虚质	91
痰湿质	92
湿热质	92
血瘀质	93
特禀质	94
气郁质	95
平和质	96

第六部分 不同季节膳食养生

第一章 春季膳食养生	97
春季养生注重八“养”	98
早春时节注意呵护胃肠道	99
养护肝脏从春天开始	100
春天宜食的食物	102
春季健脾祛湿食谱	103
养肝护肝食谱	104
春季糖尿病食谱	105

春季感冒食疗养生粥	107	秋季常见身体不适食疗方	133
春季消化系统疾病食疗方	108	第四章 冬季膳食养生	135
春季润肺止咳养生汤	108	冬季养生重视“藏”	135
清肠通便排毒养颜菜谱	109	冬季养生注重养“胃”	136
第二章 夏季膳食养生	111	冬季养生别忘护心	136
夏季养生注重护阳	111	冬季养肾至关重要	137
夏季饮食“三多三少”	112	冬季吃板栗	137
“夏日吃苦，胜似进补”	113	冬季养肝护肝	138
其他夏季宜食的食物	114	冬季注重补气养血	139
夏季饮食小常识	115	冬季注重温补	139
夏季清热利湿汤茶	116	冬季养生宜食食物	139
夏季养生粥	117	冬季养生汤	141
夏季养心健脾菜谱	119	冬季养生粥	142
夏季健脾开胃食谱	120	慢性胃炎养生食谱	143
第三章 秋季膳食养生	123	冬季养肝补肾食谱	144
秋季养生要“润燥”	123	冬季上火食疗方	145
养阴补气酌温补	123	第七部分 常见疾病的营养治疗	
秋季宜食的食物	123	冠状动脉粥样硬化性心脏病	147
秋季进补多吃鱼	125	高血压病	149
汤汤水水很滋润	127	高脂血症	151
秋季养生食谱	127	糖尿病	154
秋季养生粥	129	高尿酸血症、痛风	158
清肺润燥食谱	130	甲状腺功能亢进	159
秋季补肾食谱	131	胃炎	159
更年期综合征药膳	132		

消化性溃疡	160	铁观音的禁忌	177
肠炎	161	普洱茶的禁忌	177
便秘	162	绿茶的禁忌	178
胆囊炎	162	菊花茶的禁忌	178
肝硬化	163	红茶	178
脂肪肝	164	黄茶	179
痔疮	165	绿茶	179
慢性支气管炎、肺气肿	165	白茶	179
慢性肾脏病	166	青茶	180
尿路结石	167	黑茶	180
缺铁性贫血	167		
醉酒	168	附录 食物营养、体质资料库	
肿瘤	168	附录1 谷类薯类食物互换表	182
		附录2 蔬菜类食物互换表	182
第八部分 部分保健知识介绍		附录3 水果类食物互换表	183
一年中的时令蔬菜	170	附录4 肉类食物互换表	183
常用中药知识	170	附录5 鱼虾类食物互换表	184
保护先天之本——肾	171	附录6 大豆类食物互换表	184
保护后天之本——脾	172	附录7 乳类食物互换表	184
常见病不求人	172	附录8 蛋类食物互换表	185
健脑安神方法	173	附录9 蛋白质的常见食物来源	185
轻松草本排毒	173	附录10 脂肪的常见食物来源	185
抑癌蔬菜排行	173	附录11 胆固醇的常见食物来源	186
不同时辰的保健	174	附录12 膳食纤维的常见食物来源	186

附录13 维生素A的常见食物来源... 186	附录21 钾的常见食物来源..... 190
附录14 胡萝卜素的常见食物 来源 187	附录22 铁的常见食物来源..... 190
附录15 维生素E的常见食物 来源 187	附录23 锌的常见食物来源..... 190
附录16 维生素C的常见食物 来源 188	附录24 硒的常见食物来源..... 191
附录17 维生素B ₁ 的常见食物 来源 188	附录25 碘的常见食物来源..... 191
附录18 维生素B ₂ 的常见食物 来源 188	附录26 中医体质分类与判定自测表 (中华中医药学会标准) 192
附录19 烟酸的常见食物来源..... 189	附录27 食物寒热属性速查表..... 197
附录20 钙的常见食物来源..... 189	附录28 食物酸碱属性速查表..... 198
	附录29 常见民间偏方介绍..... 198
	附录30 看看200卡路里长什么 样子 202
	参考文献 209

第一部分

基本膳食营养知识

中国居民平衡膳食宝塔

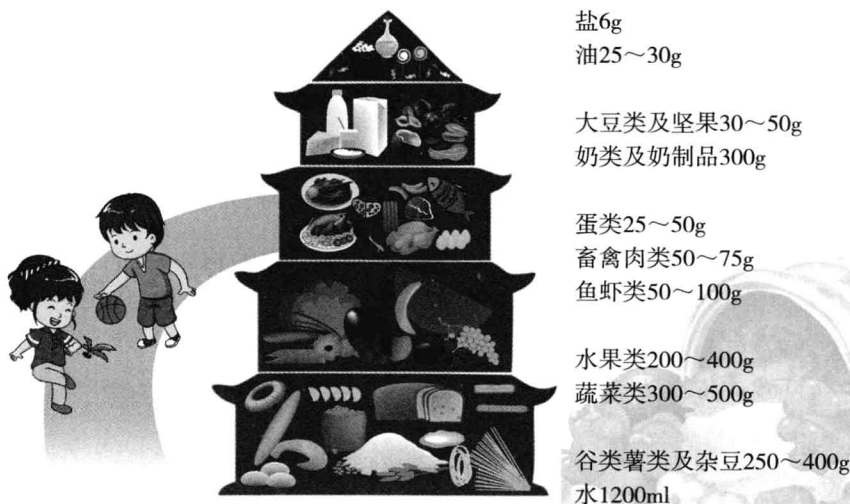
中国居民平衡膳食宝塔是根据《中国居民膳食指南》的核心内容制订，结合中国居民膳食的实际状况，利用平衡膳食的原则，转化成每日所需各类食物的重量，便于人们在日常生活中参照对比。

1. 宝塔结构 宝塔共分五层，包含每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。

2. 饮水和活动 膳食宝塔图增加了水和身体活动等内容，强调足量饮水和增加身体活动的重要性。

3. 食物量 膳食宝塔建议的各类食物摄入量，都是指食物可食部分的生重。

中国居民平衡膳食宝塔



4. 能量水平 建议每人每日各类食物适宜摄入，在实际应用时，要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。

5. 参照应用 按照不同能量水平分别建议10类食物的摄入量，应用时要根据自身的能量需要进行选择。可把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配。

6. 食物量 控制食物量十分重要。人们对各种营养素的需要量不同（多的每天需要数百克，少的每日仅几微克）。比如肥肉，其主要营养成分是脂肪，含有各种胆固醇，对于能量不足，或者能量需要较大的人来说，是一种很好的供能食物，量可多些，但对于能量已经过剩的人来说，则应严格控制。

7. 合理搭配 人类需要多种多样的食物，不同食物各有其营养优势，没有好坏之分，要正确选择食物的种类和数量。

总之，从食物中获取一定种类和数量的营养成分，满足人体的需要而又不过量，使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜，五大类食物合理搭配构成，是符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。

为什么要减少烹调用油

烹调油是人们所需脂肪的重要来源，包括植物油和动物脂肪。动物脂肪含脂肪90%左右，植物油一般含脂肪99%以上，不含胆固醇，是我国居民维生素E的重要来源。

脂肪是人体必需的营养素，健康成人体重的14%~19%是由脂肪构成的，摄入过多则危害健康，减少烹调用油量是控制脂肪摄入的重要手段。

高脂肪、高胆固醇膳食是高脂血症的重要危险因素，是导致肥胖的重要原因，肥胖是引起糖尿病、高血压、冠心病等疾病的独立危险因素。长期血脂异常，可引起脂肪肝、高血压、冠心

病、脑卒中等慢性病。

控制脂肪要改变烹调方法，如尽量用蒸、煮、炖、焖、熘、拌、急火快炒等不用油或少用油的烹调方法，特别是应少吃油炸食品。

为了健康，要尽量减少家庭烹调用油。可以采取控制总量的办法，将每日用烹调油置于量具内，一日内用油均取自量具，逐步养成习惯。还可试行“用油减半”等方法，逐步减少烹调用油量。

为什么膳食要清淡少盐

食盐的主要成分是氯化钠。氯化钠对调节体内水分代谢，维持酸碱平衡和血压，增强神经肌肉兴奋性等均有重要作用。食盐摄入量与高血压患病率密切相关。

正常成人平均每人每日钠的需要量为2200mg，我国成人日常摄入的食物约含1000mg钠，需要从食盐中摄入的钠为1200mg。因此，日常食物摄入3g食盐即可满足全天钠的需要。

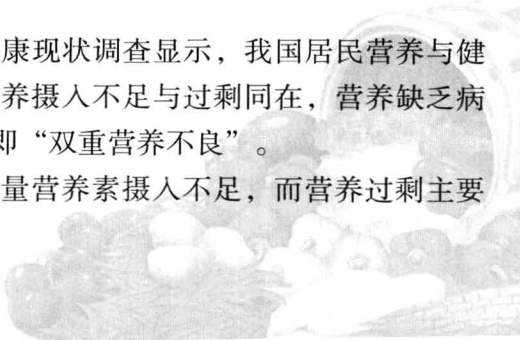
高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素，如果高血压得不到有效控制，将引起心脑血管、眼底视网膜动脉、周围血管及肾脏病变等各种并发症。

为防控心脑血管等各种慢性疾病，严格控制高血压成为当务之急，倡导膳食清淡少盐是重要环节。

应对双重营养不良

据2002年全国营养与健康现状调查显示，我国居民营养与健康现状仍然可以概括为“营养摄入不足与过剩同在，营养缺乏病与营养相关慢性病并存”，即“双重营养不良”。

营养缺乏主要是某些微量营养素摄入不足，而营养过剩主要是脂肪和能量过剩。



新版指南，对指导居民调整膳食结构，应对双重营养不良有重要指导意义。

1. 强调“食物多样、谷类为主、粗细搭配”，确保以植物性食物为主，防止膳食结构西化。

2. 多吃蔬菜水果和薯类，预防各种慢性病。

3. 每天吃充足的奶类、大豆或其制品，对于均衡营养、预防骨质疏松等慢性病有重要意义。

4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉，强调鱼、禽的营养价值，适当减少畜肉（红肉），增加鱼、禽（白肉）。

5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。

6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。

常见的补钙误区

误区一 没有症状就不会缺钙。

早期骨质疏松无明显的症状。如经常出现虚汗、四肢关节酸痛、牙松动等症状时已到了骨质疏松的中晚期，容易发生骨折。

误区二 血钙正常就不会缺钙。

人体为了维持血钙在正常范围内波动，经常在缺钙的情况下动员骨钙释放进入血液中，故血钙在正常范围时也可能缺钙。

误区三 到老年时再补钙。

补钙的原则之一是早补，最好是女性35岁，男性40岁左右补充钙，可提高钙贮量和骨峰值。

误区四 有骨质增生者不可补钙。

骨质增生的原因之一就是由于缺钙，因此更应该积极补钙。

误区五 肾结石病人限制食用钙。

钙是结石的主要成分。饮食中特别是蔬菜中含有大量草酸盐，在肠道内与钙结合成草酸钙随粪便排出。如缺钙则会使多余