



家庭饮食营养

养生全说

◎平衡膳食的重要性 ◎选对食物吃出健康
◎不同人群的饮食宜忌 ◎食材的选购与储藏

刘莹◎编著

YaoShiTongYuan

药食同源

科学饮食保健 健康立足之本



私人定制属于您的饮食计划

怎样才能吃出美味与健康，本书为您私人定制属于您个人的饮食健康计划。

建立科学合理的饮食结构

科学合理的饮食结构使您走出往日的饮食误区，建立科学的饮食观。

上海科学普及出版社

家庭饮食营养

养生全说

刘莹◎编著



科学饮食保健 健康立足之本

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭饮食营养 / 刘莹编著. -- 上海: 上海科学普及出版社, 2014.2

(养生全说系列)

ISBN 978-7-5427-5979-5

I. ①家… II. ①刘… III. ①饮食营养学 - 基本知识
IV. ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 287592 号

养生全说系列 家庭饮食营养

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

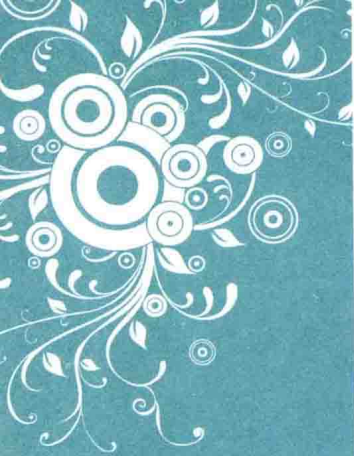
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 三河市世纪兴源印刷有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 333 000

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5979-5 定价: 29.80 元



PREFACE

前言

当送别人以祝福时，我们最常用的一个词语就是“健康快乐”。为什么不说“快乐健康”呢？想必是因为只有拥有了健康，才会得到快乐吧。仅从这一词中，就可见健康的重要性。健康到底有多重要呢？可以说，失去了健康，我们想要得到什么（比如我们的事业，我们的爱情，我们的快乐，凡此种种），都不再是一件容易的事了。

对于百忙中难得一闲的现代人来说，让自己过着时时小心、处处留意的生活，是一件很难做到的事。拥有健康很难做到，又不得不做，这就要求我们要以最有效的方式来保证自己的健康。

可以说，多加注意日常的饮食营养就能保证健康。的确，一日三餐累计下来，人这一生中要吃近10万顿的饭。如此大的量变，自然会决定着质变——我们健康或者我们不健康，一条路的两个方向完全由我们自己决定。形象地说，我们的每一餐都像一个微小的砝码，决定着健康这架天平该偏向哪一端。

当然，只注重自己的健康是不够的，作为家庭成员，每个人都有义务帮助家人养成良好的饮食习惯。有一种理论叫木桶理论，是说一只水桶能盛多少水，并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。在一个家庭里，只要一个人的健康出了问题，这个家庭的幸福感就会降低很多。为了幸福的家，我们都不要去做最短的那块木板。

上面关于健康、饮食与家庭的论述，只是为了引起大家的注意。而本书的内容则告诉我们该怎么做才能使每一餐的砝码都为我们健康天平的那一端增加一份重量。相信本书的每个知识点都像一句贴心的叮咛，带给你一份关爱。

我健康，我快乐！希望我们每个人都过着这样的生活。

编者



目 录

CONTENTS



Part 1

平衡膳食——健康饮食的核心

平衡膳食的重要性	2	外出就餐应保证膳食平衡	14
平衡膳食的基本要求	2	选择零食与平衡膳食	14
我国居民膳食结构存在的问题	3	什么样的人群宜补充零食	15
《膳食指南》对膳食的建议	4	谷物为主是平衡膳食的保证	16
膳食宝塔的主要内容	4	怎样科学搭配主食	16
认识热量与热量分配比例	5	怎样科学搭配副食	17
三大产能营养素的产能效率	6	主食不可以被副食代替	18
成人每日热量摄入应是多少	6	食物酸碱平衡论科学吗	19
如何确定每日食物需要量	7	馒头和面包哪个更有营养	20
如何安排一日三餐的进食量	8	适当吃粗粮的好处	20
如何合理安排一日三餐的时间	10	多食粗粮也有害	21
为什么必须吃早餐	10	如何选择全谷类食品	22
早餐应该怎么搭配才好	11	水果、蔬菜不可相互替代	22
午餐我们怎么吃才合理	12	如何看待补品	23
晚餐如何吃出健康	13	怎样做到四季膳食平衡	24

营养素——科学饮食的理论基础

人体必需的营养素	26	糖与糖尿病病的关系	38
认识蛋白质和氨基酸	27	认识食物血糖生成指数	38
什么是优质蛋白质	28	什么是维生素	40
每天应摄取的蛋白质的量	28	维生素的生理功能	42
哪些食物含丰富的蛋白质	29	人体维生素最佳摄入量	43
认识食物蛋白质的互补作用	31	富含维生素的食物	43
如何提高蛋白质的营养价值	31	引起维生素缺乏的原因	44
认识脂肪与脂肪酸	32	缺乏维生素的主要表现	45
人体每天需摄入多少脂肪	33	什么是矿物质	46
脂肪的食物来源	33	各种矿物质的生理功能	47
正确看待胆固醇	34	富含矿物质的食物	48
怎样看反式脂肪酸	34	人体矿物质最佳摄入量	49
什么是糖类	36	缺乏矿物质的主要表现	50
人体对糖类的需要量	37	过量补充矿物质的危害	50
糖类摄入不足对健康的影响	37	如何更好地补充铁	51
		如何预防钙缺乏症	52
		如何更好地补充锌	53
		膳食纤维有什么好处	54
		摄取膳食纤维应适量	54
		每日的最佳饮水量	55
		怎样喝水才健康	55
		白开水是最佳饮品	57
		五种常见水的优点和缺点	58
		何谓碱性、酸性食品	59



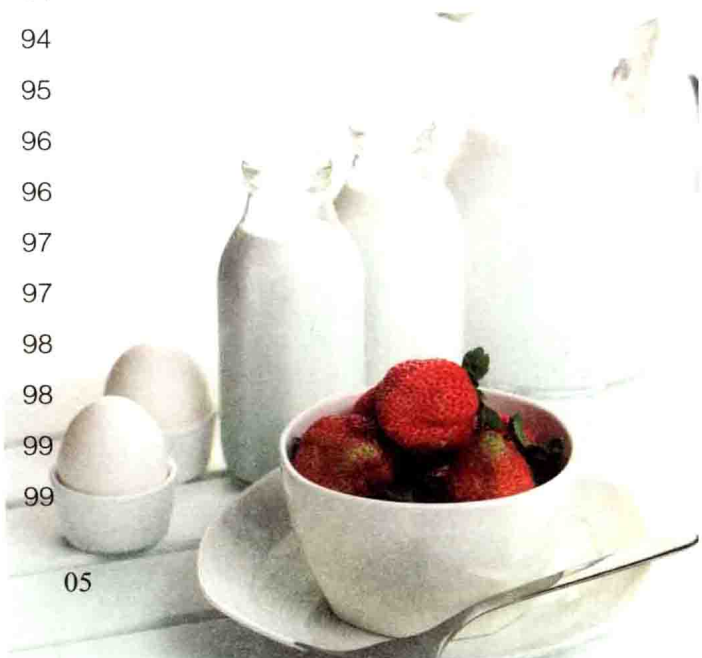


Part 3

认识食物——吃好更要吃对

玉米——防治文明病的黄金作物	62	荠菜——保护健康的“护生草”	73
粳米——粥油媲美参汤	63	苋菜——长寿菜、补血菜	73
黑米——米中之王	63	萝卜——十月萝卜小人参	74
小米——可代参汤	64	胡萝卜——平民人参	75
荞麦——糖尿病患者的理想食品	64	红薯——抗癌蔬菜中的冠军	75
薏苡仁——生命健康之禾	65	山药——价廉物美的补虚品	76
大豆及其制品的营养特点	66	马铃薯——十全十美的食物	77
大豆——可预防多种疾病	66	莲藕——全身都是宝	77
黄豆——绿色的乳牛	67	洋葱——菜中皇后	78
绿豆——菜中佳品	68	芦笋——世界公认的抗癌植物	78
黑豆——豆中之王	68	茄子——心血管病患者的佳蔬	79
豆芽菜——养颜圣品	69	西红柿——蔬菜中的“红宝石”	79
豆腐——物美价廉的“植物肉”	70	冬瓜——理想的减肥食品	80
黄花菜——最好的健脑食品	71	黄瓜——蔬菜中的美容佳品	81
菠菜——蔬菜之王	71	南瓜——降糖降脂佳品	81
芹菜——防治高血压	72	丝瓜——能去皱的“美人水”	82
白菜——百菜不如白菜	72	苦瓜——植物胰岛素	82
韭菜——健胃消食的“洗肠草”	73	紫菜——微量元素的宝库	83

海带——海上之蔬	83	白壳蛋、红壳蛋孰优孰劣	100
黑木耳——素中之荤	84	蛋黄、蛋白哪个营养价值高	100
银耳——菌中之冠	84	河鱼、海鱼哪个营养价值高	101
香菇——菇中之王	85	常吃海鱼可预防冠心病	102
橘子——一身是宝	86	常见鱼的治疗价值	102
猕猴桃——水果之王	86	鱼鳞也是营养保健品	103
西瓜——天生白虎汤	87	牛奶——完全营养食品	103
苹果——全科医生	87	酸奶——21世纪的食品	104
梨——天然矿泉水	88	牛奶、奶粉、豆浆哪个更有营养	105
木瓜——百益之果	88	调味品有营养吗	106
香蕉——热带水果中的“平民”	89	不宜长期食用同一种食用油	106
大枣——天然维生素丸	90	醋的功效有哪些	107
葡萄——营养丰富的“植物奶”	90	蜂蜜的保健作用	108
桃子——夏令珍品	91	茶叶有什么营养价值	108
柿子——最甜的金果子	91	根据体质选茶喝	110
柚子——食疗功效不一般	92		
核桃——益智健脑的长寿果	93		
栗子——善治肾虚的“肾之果”	93		
花生——健脑长寿食品	94		
芝麻——延年益寿的食品	94		
猪肉不是吃得越多越好	95		
猪蹄——美味的抗衰老食品	96		
牛肉——肉中骄子	96		
羊肉——冬令滋补佳品	97		
鸡肉——济世良药	97		
鸭——全身都可以入药	98		
冻肉、鲜肉哪个更有营养	98		
喝骨头汤能补钙吗	99		
鸡蛋——理想的营养库	99		



不同人群的营养——饮食因人而异

素食者的饮食原则	112	青春期女孩不应控制饮食	125
女性经期的饮食宜忌	112	中年人的日常饮食安排	126
哪些食物有助于女性美容	113	老年人的营养饮食原则	127
孕期女性的饮食原则	114	如何调节老年人的饮食	127
减轻孕吐的饮食方法	115	中老年人常见的营养问题	128
吃对食物可预防孕期疾病	115	如何防治老年人贫血	130
哺乳期女性的饮食原则	117	中老年人更需要补钙	131
如何促进乳汁分泌	118	老年人应慎吃的食品	132
哺乳期不宜吃的食物	119	老年人如何合理选用保健食品	133
婴儿添加辅食的时间	120	老年人饮水的原则	134
婴儿添加辅食的原则	120	老年人如何选择饮料	134
幼儿的饮食原则	121	饮奶有利于预防骨质疏松	135
学龄前儿童的膳食指南	122	电脑族宜多吃的食品	136
有助于孩子长高的营养素	123	脑力劳动者应怎样安排饮食	136
青春期学生的饮食原则	124	体力劳动者应怎样安排饮食	137





Part 5

常见病调养——食物是最好的医生

高血压患者的饮食原则	140	慢性胃炎患者宜吃的食物	158
高血脂患者的饮食原则	141	消化性溃疡患者的饮食原则	158
冠心病患者的饮食原则	142	便秘患者的饮食原则	160
冠心病患者宜吃的食物	144	慢性肝炎患者的饮食原则	162
糖尿病患者的饮食原则	145	肝硬化患者的饮食原则	163
可辅助治疗糖尿病的食物	146	痛风患者的饮食原则	164
肥胖者的饮食原则	148	感冒患者的饮食原则	166
哪些食物有助于减肥	149	慢性腹泻患者的饮食原则	167
胖人宜食用哪些肉类	151	饮食上如何预防癌症	168
哮喘患者的饮食原则	151	怎样消除食物中的致癌物	169
急性肾炎患者的饮食原则	152	痤疮患者的饮食原则	169
慢性肾炎患者的饮食原则	153	前列腺肥大患者宜吃的食物	171
贫血患者的饮食原则	154	更年期综合症的饮食原则	172
急性胃炎患者的饮食原则	155	胆囊炎与胆石症患者的饮食原则	173
急性胃炎患者宜吃的食物	156	发热患者的饮食原则	174
慢性胃炎患者的饮食原则	157	骨质疏松症患者的饮食原则	175

饮食禁忌——细节决定健康

饮用牛奶应注意的问题	178	忌食隔夜的熟菜汤	186
喝豆浆的禁忌有哪些	179	忌食生鸡蛋和生鸭蛋	187
饮茶有哪些禁忌	180	有些食物不宜生吃	187
不宜喝的水有哪些	181	豆腐的饮食禁忌	188
饮咖啡有什么禁忌	182	吃橘子有禁忌	189
喝酒有什么禁忌	183	儿童忌吃咸鱼	189
忌摄入过多的盐	184	为什么忌空腹食柿	189
忌食过多的糖	184	哪些食物忌同吃	190
食糖有哪些禁忌	185	饥饿时不宜空腹吃的食物	191
忌食带色的食物	186	吃水果不宜过量	192
		饭后不宜马上吃水果	192
		过食粉丝会铝中毒	192
		不宜常吃、多吃油炸食品	193
		不宜多吃烤羊肉串	194
		不宜多吃罐头食品	194
		不宜经常吃快餐	195
		不宜多吃辛辣食物	195
		生吃酱油有害健康	196
		不宜直接吃冰箱内拿出的饭菜	197
		不宜使用油漆筷子	197
		吃涮羊肉最好别喝茶	198
		白开水超过3天后不宜饮用	198
		不宜多吃街边烤红薯	198
		慎吃鱼头和鱼子	200

食材选购及保存——食以安为先

预防食品变质的方法	202	怎样保存鲜肝	218
不宜用废旧书报包装食品	202	如何鉴别“瘦肉精”猪肉	218
塑料袋装食品危害大	203	怎样鉴别食用油的优劣	219
不宜用保温瓶装牛奶、豆浆	203	如何存储食用油	220
装醋宜用玻璃、陶瓷用具	204	不宜使用塑料瓶盛油	221
选购方便面有学问	204	盛放食用油的器具要常清洗	221
怎样保存大米	204	速冻肉不宜迅速解冻	221
怎样保存豆类食物	205	冷冻食品解冻后不宜再存放	222
豆腐质量优劣如何鉴别	206	各种食物的冰箱保鲜期限	222
如何挑选蔬菜	206	冰箱贮藏食品应注意的问题	223
远离有毒性的蔬菜	207	不宜在冰箱内久存凉拌菜	224
选购藕的方法	210	冰箱中的鱼不宜存放太久	224
如何简易保鲜蔬菜	211	剩饭菜如何保存	224
怎样存放鲜葱姜蒜	211	切好的水果不宜买	225
冬天怎么储存白菜	211	买速冻食品要买带包装的	226
贮藏土豆的六忌	212	选购蔬菜应看季节	226
炎热夏季如何存储水果	212	西瓜不宜久冻	227
有些水果不适合放入冰箱	213	怎样保存啤酒	228
过冬苹果应如何保存	213	奶油蛋糕不宜久存	228
如何选购、保存西瓜	214		
怎样选购螃蟹	215		
怎样选购鲜鱼	215		
鉴别鸡蛋好坏的方法	216		
鸡蛋怎样保鲜	217		
脏鸡蛋为什么不宜用清水冲洗	217		



烹饪与食物搭配——提升食物的附加值

烹调的食物对人体的好处	230	鸡蛋煮熟后忌用冷水冷却	245
如何合理烹调主食	231	吃鸡蛋不是多多益善	246
如何合理烹调副食	232	鸡蛋怎么吃才最有营养	246
烹饪时保存营养的方法	233	怎样烹调才能让肥肉对身体有益	246
为什么使用铁锅好	234	鲜猪肉不宜用热水浸泡	247
使用不锈钢炊具的注意事项	234	怎样烹调能提高牛、羊肉的营养价值	247
不要经常食用沙锅菜	234	熬骨头汤忌用热水	247
使用微波炉的好处	234	猪肝烹制前要浸洗	248
如何选择微波炉加热器皿	235	合理解冻保持肉类营养	248
米为什么不宜多淘久泡	236	合理配菜提高菜肴的营养价值	249
不宜用生冷自来水煮饭	237	蔬菜的配伍禁忌有哪些	249
煮粥时忌加碱	237	鲜鱼与豆腐合吃营养价值高	250
油温过高有哪些危害	238	肉宜与蔬菜同吃	250
烹调时判断油温的方法	238	为什么动物性食物宜分散食用	251
不同火候对营养素的影响	238	鳝鱼宜与藕合吃	252
如何消除食用油中的黄曲霉素	239	焖烧羊肉时怎样去膻味	252
菜在初加工时怎样更科学	239	烧豆腐不宜放葱	253
如何烹调蔬菜更有营养	240	煎鱼不宜早放姜	253
用淘米水洗菜的好处	241	烧菜时不宜用白酒代替料酒	253
怎样除去菠菜中的草酸	242	熬汤怎么用水才最好	254
如何避免洋葱味的刺激	242	煲汤时间越长越没营养	254
减少蔬果残留农药的方法	242	虾米不宜直接煮汤喝	255
干货泡发时怎样减少营养素损失	243	腌糖醋蒜分季节	255
如何烹调动物性食物	244	做不同的菜要用不同的锅	256
避免制作食物时产生致癌物	244	肉类食品别用不粘锅烹饪	257
怎样烹调有利于碘的吸收	245	如何科学烹调火腿	258
煮鸡蛋时间不宜过久	245	怎样使大豆的营养价值得到发挥	258
		吃带馅面食有哪些好处	259



Part 1

平衡膳食—— 健康饮食的核心



平衡膳食的重要性

健康饮食的核心是平衡膳食。

营养科学告诉我们，不同种类的食物含有不同的营养素，而且各类营养素在不同的食物中的含量亦有差别，没有一种食物能提供我们身体所需的全部物质，如：粮谷类主要提供糖类、糖类、蛋白质，蔬菜、水果多提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，薯类提供糖类、膳食纤维、维生素和矿物质，奶类、豆类及其制品提供优质蛋白质和丰富的钙，畜、鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。

此外，如果膳食中某些营养素过多或不足，或比例不当，都可能对人体健康造成不同程度的损害。所以营养学家们认为“没有不好的食物，只有不好的膳食”。要满足机体对营养素的需求，就应做到各类食物都要吃，而且比例要适当，做到平衡膳食。



平衡膳食的基本要求

平衡膳食就是指所含营养素种类齐全、数量充足、比例适当，其所供给的热量和营养素与机体需要相一致的膳食。为了保证人体健康，膳食中应含有

人体所需要的数量充足的营养素，但是又不能过剩。营养合理的膳食是精心搭配多种食物的平衡膳食。

从营养素的角度来看，平衡膳食的基本要求如下：



膳食提供的热量能满足生命活动的需要，且不过剩；三种功能营养素（蛋白质、脂肪、糖类）的构成比例适当：蛋白质占12%~15%，脂肪占20%~30%（其中饱和脂肪酸不宜超过总热量的10%），糖类占55%~65%。



膳食提供足量的优质蛋白质，蛋白质中所含的氨基酸构成平衡，能满足生长发育和机体更新修复的需要。



膳食提供充足的维生素，以满足正常代谢的需要，使各种维生素之间保持平衡。



4 膳食能提供比例合适的矿物质，以构建身体组织和保证正常生理功能。

5 膳食能提供适量的膳食纤维，以维护肠道功能的正常，预防慢性病。

从食物种类的角度来看，每天应吃的食物包括以下几大类：

1 谷类、薯类食物。

2 蔬菜和水果类。

3 鱼、禽、肉、蛋等动物性食物。

4 奶类和豆类食物。

5 油脂、糖及其他调味品。

我国居民膳食存在的问题

随着中国经济的快速发展，老百姓的膳食结构也发生了较大变化。大多数城市居民的脂肪供能比例已超过30%，且动物性脂肪所占的比例偏高。中国城市居民的疾病模式由以急性传染病和寄生虫病居首位转化为以肿瘤和心血管疾病为主，膳食结构变化是影响疾病谱的因素之一。

Q1 研究表明：谷类食物的消费量与癌症、心血管疾病病死率之间呈明显的负相关，而动物性食物和油脂的消费量与这些疾病的病死率呈明显的正相关。因此，城市居民主要是调整消费比例，减少动物性食物和油脂过量

消费，脂肪供热比控制在20%~25%为宜。农村居民的膳食结构已渐趋于合理，但动物性食物、蔬菜、水果的消费量还偏低，应注意多吃一些上述食物。

Q2 对于奶类食物的摄入量偏低，应正确引导，充分利用当地资源，使其膳食结构优化。

Q3 钙、铁、维生素A等微量营养素摄入不足是我们当前膳食的主要缺陷，也是摄取建议食物消费量时应当重点改善的方面。

Q4 中国百姓的食盐摄入量普遍偏高，食盐的摄入量要降低到每人每日6克以下。

营养知识

铁、维生素A等微量营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。我国居民贫血患病率平均为15.2%，2岁以内婴幼儿、60岁以上老人、育龄妇女的贫血患病率分别为24.2%、21.5%和20.6%。3~12岁儿童维生素A缺乏率为9.3%，其中城市为3.0%，农村为11.2%；维生素A边缘缺乏率为45.1%，其中城市为29.0%，农村为49.6%。全国城乡钙摄入量仅为每人每日389毫克，还不到适宜摄入量的一半。

《膳食指南》对膳食的建议

为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，制订了《中国居民膳食指南》(2007)(本书中简称为《膳食指南》)。《膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免由不合理的膳食带来疾病，具有普遍的指导意义。

《膳食指南》的内容共有10条，适用于6岁以上的一般人群。其简要内容如下：

食物多样，谷类为主，粗细搭配；
多吃蔬菜、水果和薯类；
每天吃奶类、大豆或其制品；
常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
减少烹调油用量，吃清淡少盐的

膳食；

食不过量，天天运动，保持健康体重；

三餐分配要合理，零食要适当；
每天足量饮水，合理选择饮料；
如饮酒应限量；
吃新鲜卫生的食物。



膳食宝塔的主要内容

中国居民平衡膳食宝塔(以下简称膳食宝塔)是根据《膳食指南》的核心内容，结合中国居民膳食的实际状况，将平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，便于人们在日常生活中实行。

膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层的位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

谷类、薯类及杂豆为最底层，每人每天250~400克，水1200毫升；第二层为蔬菜类、水果类，每人每天分别需300~500克和200~400克；第三层为畜禽肉类、鱼虾类、蛋类，每人每天分别为50~75克、75~100克、25~50克；第四层为奶类及豆制品，每人每天奶类及