



孙耀军 主编

营养师 速查手册

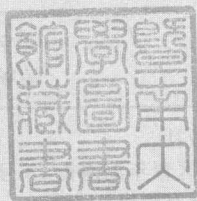


化学工业出版社

R151-62
20141

孙耀军 主编

营养师 速查手册



化学工业出版社

· 北京 ·

本书提供了各种数据供查询,不仅详细介绍了100多种食物的营养特点、性味归经、烹调应用、饮食宜忌以及注意事项等,并对照食物成分表,计算出各类食物的主要营养素NRV值,便于读者对各种食物有客观的认识;还汇总了主要营养素的生理功能,常见营养素缺乏病的诊断,生化测定方法和评价指标,体格测量方法和主要指标等;同时将新版膳食指南、膳食平衡宝塔等收录其中。是营养师日常工作必备的工具书,也可作为广大居民的营养知识普及读本。

图书在版编目(CIP)数据

营养师速查手册/孙耀军主编. —北京:化学工业出版社,2013.3
ISBN 978-7-122-16280-9

I. ①营… II. ①孙… III. ①营养学-手册
IV. ①R151-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004349号

责任编辑:邱飞婵
责任校对:徐贞珍

文字编辑:李锦侠
装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/32 印张16½ 字数444千字
2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:38.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编：孙耀军

副主编：邹 建 孙 莉

编 者：李 磊 袁晓晴 胡 燕

李 岩

前言

国民营养与健康状况是反映一个国家或者地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的目标。

随着我国国民经济的持续快速发展，近十年来，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，但与此同时，我国也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。高血压病、糖尿病、冠心病等与膳食营养密切相关的疾病日益威胁人们的健康，因此，结合我国食物资源的具体情况，大力开展营养工作，引导我国居民参与及改善营养膳食搭配是我们面临的一个非常紧迫的任务。

2007年4月，原国家劳动和社会保障部制定并公布了《公共营养师国家职业标准》。营养师是从事公众膳食营养状况的评价与指导、营养与食品安全传播，促进国民健康的专业人员。主要职责：①进行人体营养状况评价、管理和指导；②进行膳食营养评价、管理和指导；③对食品及配方进行营养评价；④进行营养知识的咨询与宣教。

自此，全国各地掀起了公共营养师学习、培训和考证的热潮。一大批取得职业资格的公共营养师走进我们身边。为了便于营养师从业者以及营养学爱好者更好地运用专业知识，编写组收集、整理并编写了这本《营养师速查手册》，主要包括100多种食物的营养特点、性味归经、烹调应用以及饮食注意事项等，并对照食物成分表，计算出各类食物的主要营养素NRV值，便于对各种食物有客观的认识。同时还汇总了主要营养素的生理功能，常见营养素缺乏病的诊断，生化测定方法和评价指标，体格测量方法和主要指标等。同时将新版膳食指南、膳食平衡宝塔等收录其中。本书是营养师的参考手册、工具书。希望本书能够对

广大营养师起到帮助作用，也希望对提高居民的健康水平能做一点贡献。

由于时间仓促，资料浩瀚，虽经反复推敲，多次校对，也难免有疏漏及欠妥之处，恳请前辈、同仁、读者不吝赐教，提出宝贵意见，以使本书进一步完善。

特别感谢王莉绘制全书插图，郑夏晴处理全书数据。

编者

2013年1月

目 录

第一章 食物功效速查

1

第一节 谷薯类及其制品	2
一、小麦	2
二、大米	3
三、小米	9
四、大麦	11
五、荞麦	12
六、燕麦	14
七、高粱米	16
八、玉米	17
九、薏米	19
十、马铃薯	21
十一、红薯	23
第二节 豆类及其制品	25
一、黄豆	25
二、豆腐	27
三、豆浆	28
四、腐竹	30
五、豆腐干	31
六、绿豆	33
七、赤小豆	35
八、豌豆	36
九、蚕豆	38
第三节 蔬菜类及其制品	40

一、白萝卜	40
二、胡萝卜	41
三、四季豆	43
四、刀豆	45
五、黄豆芽	46
六、藕	48
七、洋葱	50
八、菠菜	51
九、芹菜	53
十、韭菜	55
十一、油菜	56
十二、生菜	58
十三、大白菜	59
十四、小白菜	61
十五、卷心菜	63
十六、空心菜	65
十七、山药	66
十八、芦笋	68
十九、竹笋	69
二十、芋头	71
二十一、苋菜	73
二十二、茭白	74
二十三、莴苣	76
二十四、荸荠	78
二十五、冬瓜	80
二十六、丝瓜	81
二十七、苦瓜	83
二十八、南瓜	84
二十九、西葫芦	86
三十、瓠瓜	88
三十一、茄子	89
三十二、佛手	91

三十三、黄瓜	92
三十四、西兰花	94
三十五、番茄	96
三十六、辣椒	97
三十七、香菜	99
三十八、葱	101
三十九、大蒜	102
四十、黄花菜	104
四十一、香椿	105
四十二、鱼腥草	107
四十三、茼蒿	108
四十四、蕨菜	110
第四节 菌藻类	111
一、蘑菇	111
二、北风菌	113
三、香菇	115
四、木耳	116
五、银耳	118
六、石花菜	119
七、海带	121
八、紫菜	122
第五节 水果类及其制品	124
一、甜瓜	124
二、木瓜	126
三、西瓜	127
四、苹果	129
五、梨	130
六、大枣	132
七、柿子	133
八、香蕉	135
九、杏	137
十、李子	138

十一、桃	140
十二、櫻桃	141
十三、山楂	143
十四、无花果	144
十五、石榴	146
十六、芒果	147
十七、杨梅	149
十八、荔枝	150
十九、桂圓	152
二十、柑橘	153
二十一、柚子	155
二十二、桑葢	156
二十三、猕猴桃	158
二十四、菠萝	159
二十五、檸檬	161
二十六、橄欖	162
二十七、葡萄	164
第六节 坚果、种子类	165
一、松子	165
二、核桃	167
三、白果	168
四、杏仁	170
五、栗子	171
六、榛子	173
七、花生仁	174
八、蓮子	175
第七节 畜禽肉类	177
一、猪肉	177
二、牛肉	179
三、羊肉	181
四、猪肝	182

五、牛肝	184
六、猪肚	185
七、猪蹄	188
八、驴肉	190
九、狗肉	192
十、兔肉	193
十一、鸡肉	195
十二、乌鸡	197
十三、鸭肉	199
十四、鹅肉	200
十五、鸽肉	202
第八节 奶、蛋及其制品类	204
一、牛奶（鲜）	204
二、羊奶（鲜）	206
三、酸奶	207
四、奶酪	209
五、鸡蛋	210
六、鸭蛋	212
七、咸鸭蛋	213
八、鹅蛋	215
九、鹌鹑蛋	216
第九节 鱼虾蟹贝类	218
一、青鱼	218
二、草鱼	219
三、鲢鱼	221
四、鲈鱼	222
五、鲫鱼	224
六、鲤鱼	225
七、鳊鱼	227
八、黄鱼	229
九、带鱼	231

十、泥鳅	233
十一、鳊鱼	235
十二、牡蛎	236
十三、海蜇	238
十四、海参	241
十五、河蟹	242
十六、明虾	244
十七、龙虾	246
十八、田螺	247
十九、蛤蜊	249
二十、鲍鱼	250
二十一、鱿鱼	251
第十节 油脂类	253
一、猪油	253
二、芝麻油	254
三、花生油	255
四、大豆色拉油	257
五、橄榄油	258
六、葵花子油	260

第二章 营养素功能速查 263

第一节 蛋白质生理功能	264
第二节 脂类生理功能	265
第三节 碳水化合物生理功能	266
第四节 维生素的生理功能	268
第五节 矿物质的生理功能	275

第三章 营养素缺乏病速查 281

第一节 蛋白质-能量营养不良症	282
第二节 维生素 A 缺乏症	283
第三节 维生素 D 缺乏症	284
第四节 维生素 B ₁ 缺乏症	286

第五节	维生素 B ₂ 缺乏症	287
第六节	烟酸缺乏症	289
第七节	维生素 C 缺乏症	290
第八节	叶酸缺乏症	291
第九节	维生素 B ₁₂ 缺乏症	291
第十节	碘缺乏病	291
第十一节	缺铁性贫血	292
第十二节	钙缺乏病	294
第十三节	锌缺乏病	294
第十四节	硒缺乏与克山病	295

第四章 生化测定方法和鉴定指标速查 297

第一节	宏量营养素测定	298
一、	蛋白质营养状况评价指标	298
二、	脂类营养状况评价指标	299
第二节	微量营养素测定	300
一、	铁营养状况评价指标	300
二、	钠和钾	302
三、	钙、磷、镁	302
四、	维生素 A 营养状况评价指标	304
五、	维生素 D	305
六、	维生素 E	306
七、	维生素 B ₁ 营养状况评价指标	307
八、	维生素 B ₂ 营养状况评价指标	308
九、	维生素 B ₆	309
十、	烟酸 (尼克酸、维生素 PP)	311
十一、	叶酸	311
十二、	维生素 C 营养状况评价指标	312

第五章 体格测量速查 315

第一节	儿童体格测量方法	316
一、	年龄别身长/身高	317

二、年龄别体重	319
三、身长别体重	321
四、身高别体重	321
五、年龄别体重指数	321
六、年龄别头围	322
七、年龄别上臂围	323
八、年龄别三头肌皮褶厚度	323
九、年龄别肩胛下皮褶厚度	324
第二节 成人体格测量方法	324
一、身高	324
二、坐高	325
三、体重	326
四、上臂围	327
五、皮褶厚度	327
六、腰围	330
七、臀围	330
八、胸围	331

第六章 营养素推荐摄入量参考值与食品标签

营养素速查 333

第一节 营养素推荐摄入量参考值	334
一、能量和蛋白质的 RNI 及脂肪供能比	335
二、常量和微量元素的 RNI 或 AI	335
三、脂溶性和水溶性维生素的 RNI 或 AI	335
四、某些微量营养素的 UL	335
五、蛋白质及某些微量营养素的 EAR	335
第二节 中国食品标签营养素参考值	342
一、定义	342
二、适用范围	342
三、使用方式	342
四、标示和计算	343

第七章 膳食指南及膳食平衡宝塔速查 345

第一节 一般人群膳食指南	346
一、食物多样，谷类为主，粗细搭配	346
二、多吃蔬菜水果和薯类	347
三、每天吃奶类、大豆或其制品	347
四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	348
五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食	349
六、食不过量，天天运动，保持健康体重	349
七、三餐分配要合理，零食要适当	350
八、每天足量饮水，合理选择饮料	350
九、如饮酒应限量	351
十、吃新鲜卫生的食物	352
第二节 特定人群膳食指南	353
一、孕前期妇女膳食指南	353
二、孕早期妇女膳食指南	354
三、孕中、末期妇女膳食指南	354
四、哺乳期妇女膳食指南	355
五、0~6月龄婴儿喂养指南	356
六、儿童及青少年膳食指南	356
七、老年人膳食指南	357
第三节 中国居民平衡膳食宝塔	358
一、膳食宝塔结构	358
二、膳食宝塔建议的食物量	360
三、中国居民平衡膳食宝塔的应用	362

第八章 食物交换份及常见食物血糖指数速查 365

第一节 食物交换份法	366
一、各类食物每单位中的营养成分含量	366
二、各类食物每单位交换物重量	367
三、不同热能供给量的食品交换份数	370
四、食物交换份法编制营养食谱	371

第二节 食物血糖指数速查	372
附录 A 食物属性速查	378
附录 B 常用公式速查	381
一、体重指数	381
二、体质指数	381
三、Kaup 指数	382
四、Rohre 指数	382
五、Vervaeck 指数	383
六、比胸围	383
七、皮褶厚度	383
八、上臂肌围	384
九、腰臀比 (WHR)	384
附录 C 常用标准速查	385
一、0~5 岁体重标准表 (WHO 儿童生长 标准 2006)	385
二、0~5 岁身高标准表 (WHO 儿童生长 标准 2006)	389
三、0~5 岁头围标准表 (WHO 儿童生长 标准 2006)	394
四、0~5 岁 BMI 标准表 (WHO 儿童生长 标准 2006)	399
五、0~2 岁身长别体重标准表 (WHO 儿童生长 标准 2006)	405
六、2~5 岁身高别体重标准表 (WHO 儿童生长 标准 2006)	414
七、0~2 岁体重生长速度标准表 (WHO 儿童 生长标准)	423
八、0~2 岁身高生长速度标准表 (WHO 儿童 生长标准)	432
九、0~2 岁头围生长速度标准表 (WHO 儿童	

生长标准)	440
十、5~10 岁身高标准表 (WHO 成长 参考 2007)	446
十一、10~19 岁身高标准表 (WHO 成长 参考 2007)	451
十二、5~10 岁体重标准表 (WHO 成长 参考 2007)	460
十三、5~10 岁 BMI (体重指数) 标准表 (WHO 成长参考 2007)	465
十四、10~19 岁 BMI (体重指数) 标准表 (WHO 成长参考 2007)	470
附录 D 中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准	480
一、7 岁以下男童身高 (长) 标准值 (cm)	480
二、7 岁以下女童身高 (长) 标准值 (cm)	482
三、7 岁以下男童体重标准值 (kg)	485
四、7 岁以下女童体重标准值 (kg)	488
五、7 岁以下男童头围标准值 (cm)	491
六、7 岁以下女童头围标准值 (cm)	494
七、45~110cm 身长的体重标准值 (男)	496
八、80~140cm 身高的体重标准值 (男)	499
九、45~110cm 身长的体重标准值 (女)	502
十、80~140cm 身高的体重标准值 (女)	505
附录 E 生长曲线图	508
参考文献	512