

中国家庭必备书

内容全面·科学权威·体例简明·即查即用

本书根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况制定，按照中国人的体质、饮食习惯、地域差异，结合现代营养学，对中国居民膳食进行了更深入更细化的阐述，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学指南。

超值白金版

29.80

中国居民 膳食指南

大全集

尚水 编著

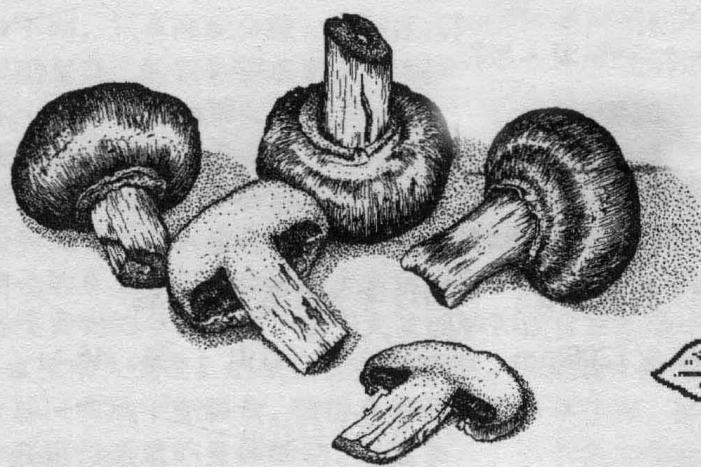


华龄出版社

呵护一家人健康的枕边书

中国居民 膳食指南 大全集

尚水 编著



华龄出版社

责任编辑：薛 治
文字编辑：许俊霞
美术编辑：刘欣梅
责任印制：李未圻
封面设计：王明贵

图书在版编目(CIP)数据

中国居民膳食指南大全集 / 尚水编著. —北京：华龄出版社，2011.7

ISBN 978-7-80178-832-0

I. ①中… II. ①尚… III. ①居民-膳食营养-中国-指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 119072 号

(本书内容仅供参考，请遵医嘱。)

书 名：中国居民膳食指南大全集

作 者：尚 水 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京中印联印务有限公司

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印 张：46

字 数：806千字

定 价：29.80元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街41号

邮 编：100009

电 话：(010) 84044445

传 真：84039173



前言

现代社会，中国人的膳食结构发生了很大的变化，随着人类社会文明的进步和生活水平的提高，人们对于同自身进化和健康息息相关的饮食与健康问题越来越关注。人们的饮食观已由“温饱型”转向“健康养生型”，人们的膳食状况明显改善，儿童、青少年平均身高、体重增加，营养不良患病率下降；另一方面，部分人群膳食结构不合理及身体活动减少，引起某些慢性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、高血脂等生活方式病，这些疾病的患病率不断增加，已成为威胁人们健康的突出问题。

膳食对于人体的健康影响是巨大的。在日常生活中，要想拥有健康的身体，人们首先应该注意膳食的科学性，一定要养成合理的膳食习惯，才能达到营养均衡保持健康的目的。合理营养是人体健康的物质基础，多样化的膳食是获得各种营养素的最好办法，平衡膳食是合理营养的最佳途径。

平衡膳食是指人们每天所吃的必须由多种食物组成，这些食物分成了五大类，每一类都要达到一定的数量，才能满足人体所需，达到合理营养、促进健康的目的。各种食物所含的营养成分不同，只有搭配合理，才能保证各种营养素的来源充足。每一个人如何根据自己的情况确定自己的食物需求量呢？中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，对如何合理搭配膳食提出了建议，直观地告诉人们每天应吃的食物种类及相应的数量及适宜的身体活动量，同时根据人们当前的饮食习惯，增加了每天足量饮水、合理选择饮料、加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容。平衡膳食宝塔是根据我国居民膳食指南结合我国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并用宝塔形式表现出来，以直观的方式告诉人们食物分类的概念及每天吃各类食物的合理范围，便于大家理解和在日常生活中实行。

《中国居民膳食指南大全集》是根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况制定的，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学指南。其目的是帮助我国居民合理选择食物，并进行适量的身体活动，以改善人们的营养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，提高国民身体素质。随着我国社会经济的快速发展，城市化速度逐步加快，与膳食相关的慢性疾病对居民健康的影响将更加突出。让人们了解各类食物的营养功效，学会选择正确的饮食方式，对于改善人们的营养与健康状况，有着非常积极的作用。

本书是以权威数据和最新研究成果为依据，结合《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，根据中国人的体质、饮食习惯、地域差异，结合现代营养学，对中国居民膳食进行了更深入更细化的阐述，分为营养膳食总则、不同人群营养膳食指南、疾病患者膳



食指南三部分，分别介绍了各类食物的营养功能和正确饮食方法，针对不同的人群分别告诉人们正确的饮食方式，使广大读者能够通过本书了解各类食物的营养，选择适合自己的膳食。不同人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的，目标人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年、老年人群及患病人群，避免因不合理膳食带来的各种疾病。同时，本书还借鉴应用传统医学理论和顺应国际健康趋势，将适量运动健身、节制油盐摄入、四季养生宜忌等内容引入了本书，使本书成为百姓生活中的健康宝典和必备之书，为中国人提供最科学、最完善的饮食方案。

本书作为家庭膳食营养必备书，不仅可以让人们系统了解营养膳食知识，更可以随查随用，方便快捷。无论是关注家人健康的家庭妇女，还是处于亚健康边缘的职场人士，或者是爱美的减肥群体，抑或是身患疾病的人群，都可以通过本书了解到最实用最有效的膳食营养知识，让你一书在手，健康无忧。





目 录

第一编 营养膳食总则

第一章 膳食营养与人体健康	3
健康从饮食开始	3
中国居民主要的食物	4
营养过剩与营养不良并存	6
健康饮食与养生	7
食物是最好的药	9
养成良好的饮食习惯	10
为什么要注意膳食搭配	12
人体最需要的营养素	13
蛋白质的生理功能	14
保证蛋白质的摄入	15
脂肪在人体内的作用	16
摄取健康脂肪	17
中国人最容易缺少的矿物质	19
人体必需的其他矿物质	21
注意补充维生素	24
从饮食中获取维生素	26
及时补充身体所需的水分	27
正确选择饮料	29
膳食纤维不可或缺	30
膳食纤维食物来源	32
健康的关键取决于酶的数量	33



第二章 平衡膳食是养生之道	36
什么是膳食平衡	36
膳食平衡的基本内容	37
怎样才能维持膳食平衡	38
九条重要的平衡膳食方式	40
中国居民平衡膳食宝塔	42
平衡膳食宝塔的应用	44
膳食宝塔的食物互换表	45
主食与副食的平衡	46
杂与精的平衡	47
膳食中的五味平衡	48
饮食中的酸碱平衡	48
膳食中的冷热平衡	49
膳食中的干稀平衡	50
就餐时间和饥与饱的平衡	50
就餐速度快与慢的平衡	51
食量与体力活动的平衡	52
第三章 中国居民四季饮食指南	53
春季饮食	53
夏季饮食	61
秋季饮食	70
冬季饮食	77
第四章 食物相宜	86
蔬菜与蔬菜相宜	86
蔬菜与肉禽蛋相宜	87
蔬菜与水产相宜	89
饮品与果蔬相宜	90
谷物豆制品与其他食物相宜	92
菌类与其他食物相宜	94
调料与其他食物相宜	96
食物与药物相宜	96
第五章 食物相克	99
蔬菜与蔬菜相克	99
蔬菜与肉禽蛋相克	100
蔬菜与水产相克	101



蔬菜与水果相克	102
蔬菜与饮品相克	103
肉禽蛋与肉禽蛋相克	104
肉禽蛋与粮食相克	105
肉禽蛋与水产相克	105
肉禽蛋与果品相克	107
其他食物与饮品相克	107
水产与果品相克	110
调料与其他食物相克	111
食物与药物相克	112

第二编 不同人群的营养膳食指南

第六章 一般人群膳食指南 117

一日三餐要合理	117
少食多餐，有利健康	118
适当多吃粗粮有利健康	119
主食的地位不可取代	120
多吃豆类与奶制品	121
饭前喝汤，苗条健康	122
健康方法吃健康肉	123
完全素食不利于健康	125
多吃蔬菜和水果	126
多吃天然生鲜的食物	128
慎选鱼类，预防金属中毒	128
适当吃点苦味食品	129
多吃有益于大脑健康的食物	130
选择食品不能只图外表	132
选择合理的烹饪方式	133
会吃更要会运动	135
掌握四季饮食要点	136

第七章 孕期妇女膳食指南 138

孕妇的营养供给与平衡膳食	138
孕期饮食宜合理安排	140
孕妇在饮食上有哪些禁忌	141



孕妇忌营养不良	142
孕妇吃酸宜讲究	143
孕妇忌偏食	143
孕妇宜增加能量和营养素	144
孕妇应注意补充哪些维生素	145
孕妇宜保证一定的饮水量	146
孕初期妇女膳食指南	147
孕中期妇女膳食指南	148
孕晚期妇女膳食指南	148
孕妇妊娠反应过重的平衡膳食	149
孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食	150
孕妇腿部痉挛的平衡膳食	151
孕妇生理性贫血的平衡膳食	152

第八章 哺乳期妇女膳食指南 154

产妇如何合理营养	154
产后膳食宜注意科学搭配	155
分娩后忌过早节食瘦身	156
哺乳期的营养供给与平衡膳食	157
哺乳期怎样安排饮食才科学	158
乳汁分泌稀少宜饮食调理	159

第九章 0~6月龄婴儿喂养指南 161

如何平衡婴儿的膳食	161
首选纯母乳喂养	162
产后尽早开奶, 初乳营养最好	162
适当补充维生素D	164
及时补充适量维生素K	164
人工喂养和婴儿配方食品	165
人工喂养注意事项	167
流食最能滋养孩子的胃	168

第十章 6~12月龄婴儿喂养指南 169

奶类优先, 继续母乳喂养	169
如何选择其他乳制品	169
及时合理添加辅食	170
尝试多种多样的食物	170
在饮食中加入水果和蔬菜	171



膳食少糖、无盐、不加调味品	172
逐渐让婴儿自己进食	173
培养良好的进食行为	174
餐桌礼仪培养	174
第十一章 1~3岁幼儿喂养指南	176
如何平衡幼儿的膳食	176
幼儿饮食宜做加减乘除	177
断奶后饮食注意事项	178
单独加工制作膳食	179
合理安排零食	180
每天饮足量水	181
喝饮料要科学	182
小儿吃糖过多的危害	184
小儿不宜多吃巧克力	184
小儿不宜吃得过咸	185
不要食用含人工合成色素的食品	185
有助于小儿智力发育的食品	186
生病期间要多注意饮食	186
病后更要注重饮食调理	187
小儿用药安全须知	187
第十二章 学龄前儿童膳食指南	189
如何平衡学龄儿童的膳食	189
引导孩子爱吃蔬菜	190
为孩子选择好的食品	191
有助于孩子长高的食品	191
怎样保证儿童获得充足的铁	192
儿童饮食误区	194
儿童应慎饮酸性饮料	195
不宜多吃冷饮	196
儿童忌营养过剩	197
慎用儿童保健品	197
不宜让孩子比赛吃饭	199
让孩子自己决定吃多少	200
孩子吃饭不宜太慢	200
第十三章 青少年膳食指南	201
青少年对营养有什么特殊需要	201



如何平衡青少年的膳食	201
早餐最好有蔬菜	202
要注意多补充能量	202
青少年不宜吃素	203
要多吃含维生素 A 的食物	204
吃富含铁和维生素 C 的食物	204
多吃些含碘食品	205
青少年要多吃点含钙食品	205
爱运动青少年的饮食安排	206
体弱多病青少年的饮食安排	206
课间加餐的好处	207

第十四章 考生膳食指南 208

考生更需注意膳食平衡	208
高考前怎样合理饮食	210
考生饮食的三个“保证”	210
考生饮食“八要”与“八不要”	211
考前一周推荐食谱	212
考前身体不适的饮食调理法	213

第十五章 男性膳食指南 215

青春期男性的营养需要	215
青年男性的营养需求	215
中年男子的营养需要	216
老年男性的营养需求	217
有利于防止性功能早衰的食物	218
成年男人宜食的强力（壮阳）食品	218
男人饮啤酒宜适量	220
男性更年期的膳食攻略	221
亚健康男性膳食指南	222

第十六章 女性膳食指南 223

女性膳食宜搭配	223
女性早餐营养均衡很重要	223
午餐要注意酸碱平衡	224
晚餐要多素少荤	225
女性宜吃出性福来	225
不吃肉可能老得快	227



补血不如先补铁	228
女性也要补肾	229
女性有吃甜食的特权	230
少女应该合理饮食	231
少女忌只吃素食、忌节食	232
少女健美应该注意的饮食问题	233
少女不要拒绝脂肪	234
青年女性的营养供给	235
青年女性的平衡膳食	235
中年女性的营养需求	237
女性更年期宜适当进补	237
更年期女性宜合理饮食	238
更年期妇女的饮食调理	239
亚健康女性膳食指南	239
第十七章 老年人膳食指南	241
老年人的营养素要求	241
老年人的营养侧重点	242
老年人的膳食平衡	243
老年人饮食宜注意的要点	244
老年人春季饮食宜养肝	245
老年人夏季饮食宜养心脾	246
老年人秋季饮食宜养肺	247
老年人冬季饮食宜养肾	248
哪些食品可以延缓衰老	249
哪些食品可以帮老人通血管	251
老年人不宜常吃的 10 种食品	252
老年人的食谱应当求变	253
老年人饮食不要过于清淡	254
老年人宜“三低”	255
老人不宜厚味	255
哪些老人需冬补	256
老年人贫血的饮食防治	256
老年人如何合理补钙	257
第十八章 体重异常人群膳食指南	258
肥胖的定义及分类	258
肥胖的发病原因	259
肥胖的危害	259



肥胖者膳食营养原则	261
饮食习惯必须改变	262
肥胖者食谱套餐举例	262
减肥饮食总原则	267
减肥的饮食误区	268
儿童减肥的膳食原则	269
有利减肥的食品	270
不易引起肥胖的进食方式	271

第三编 疾病患者营养膳食指南

第十九章 高血压病 275

病因与病机	275
宜食食物	277
饮食禁忌	280
高血压病的食疗	281

第二十章 冠心病 284

病因与病机	285
营养膳食要点	287
宜食食物	289
饮食禁忌	293
冠心病的食疗	294

第二十一章 贫血 298

病因与病机	298
营养膳食要点	299
宜食食物	300
饮食禁忌	304
贫血的食疗	304

第二十二章 高脂血症 312

病因与病机	312
营养膳食要点	314
宜食食物	315
饮食禁忌	317
高脂血症的食疗	319



第二十三章 哮喘	322
病因与病机	322
营养膳食要点	325
宜食食物	326
饮食禁忌	329
哮喘的食疗	330
第二十四章 肺气肿	333
病因与病机	333
营养膳食要点	335
宜食食物	336
饮食禁忌	338
肺气肿的食疗	339
第二十五章 肺结核	342
病因与病机	342
营养膳食要点	343
宜食食物	344
饮食禁忌	348
肺结核的食疗	349
第二十六章 胃病	353
病因与病机	353
营养膳食要点	355
宜食食物	356
饮食禁忌	360
胃病的食疗	361
第二十七章 肝炎	366
病因与病机	367
营养膳食要点	369
宜食食物	371
饮食禁忌	373
肝炎的食疗	374
第二十八章 胆囊炎	377
病因与病机	378



营养膳食要点	379
宜食食物	379
饮食禁忌	381

第二十九章 结石 **386**

病因与病机	387
营养膳食要点	389
宜食食物	389
饮食禁忌	392
结石症的食疗	393

第三十章 肾炎 **396**

病因与病机	396
营养膳食要点	398
宜食食物	399
饮食禁忌	401
肾炎的食疗	402

第三十一章 糖尿病 **406**

病因与病机	406
营养膳食要点	407
宜食食物	409
饮食禁忌	412
糖尿病的食疗	413

第三十二章 失眠 **417**

病因与病机	417
营养膳食要点	419
宜食食物	420
饮食禁忌	423
失眠的食疗	423

第三十三章 便秘 **427**

病因与病机	427
营养膳食要点	428
宜食食物	430
饮食禁忌	432
便秘的食疗	433



第三十四章 痛经 437

病因与病机	437
营养膳食要点	438
宜食食物	439
饮食禁忌	441
痛经的食疗	441





第一编

营养膳食总则