



图说食物热量 与运动健康

TUSHUO SHI WU RE LIANG YU YUN DONG JIAN KANG

沙怡梅 编著

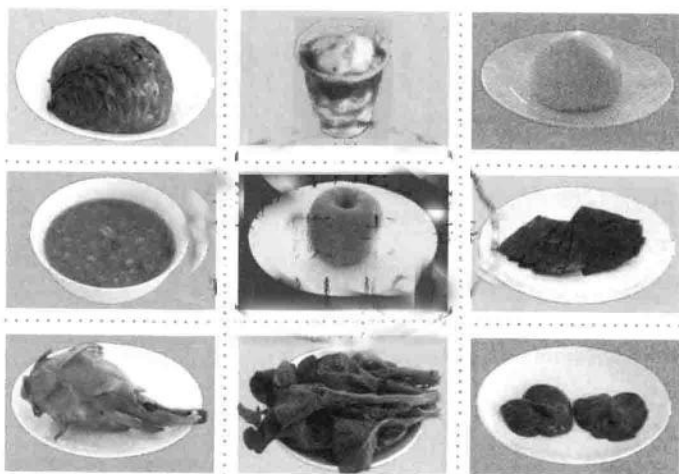


中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图说食物热量与 运动健康

TUSHUO SHIWU RELIANG YU YUNDONG JIANKANG

沙怡梅 编著



中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

图说食物热量与运动健康/沙怡梅编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5046-6300-9

I. ①图… II. ①沙… III. ①食品营养—图解②健身—运动—图解
IV. ①R151.3-64 ②R161.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第028263号

选题策划 许 英
责任编辑 许 英 王 菡
封面设计 李 丽
责任校对 孟华英
责任印制 王 沛

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm×960mm 1/16
字 数 60千字
印 张 11.25
印 数 1—5000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷
印 刷 北京九歌天成彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-6300-9/R·1653
定 价 38.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前 言

当我们在进行营养调查及营养知识宣传时,常常遇到一些人们表示对食品营养问题感到困惑:他们在生活中渴望通过平衡膳食拥有健康的生活方式,保持理想的体重,但又对普通食物所含的能量与营养成分不清楚,对不同运动的能量消耗情况不了解,甚至对如何估算出食物重量不熟悉。譬如,人们常问“一根油条有多少能量?我要运动多长时间才能消耗掉这些能量?诸多食品每天吃多少为好?膳食指南中建议我们每周进食50克坚果,这是多少?”等食品营养知识。总之,人们迫切期望了解食物“量”的概念,对生活中如何实现平衡膳食,如何通过健康运动消耗多余的能量非常感兴趣,他们期望通过了解这些食品营养知识,使自己步入营养健康的饮食世界,做到“吃动两平衡”。

《图说食物热量与运动健康》正是针对上述食品营养的疑问与困惑而撰写的,书中提出了一系列科学的定量答案,及简捷易学的平衡膳食与健康运动的方法、技巧。

书中还收录了300余种常见食物,并根据居民日常饮食食物消耗量和中国营养学会推荐的《中国居民膳食指南》中食物的推荐量,在市场上逐一购买食物(中等大小),而后称重、拍照(以提供视觉影像),然后根据杨月欣主编的《食物成分表2002, 2004》计算出该食物的能量、营

营养素含量,进而根据卫生部疾病预防控制局推荐的《中国成人身体活动指南》计算出消耗该食物能量所需的运动时间。为帮助人们达到能量摄入平衡,我们还逐一给出了各食物相当于多少碗米饭(100克米饭为一碗)的能量,例如一根100克的油条相当于3.3碗米饭的能量。

如果人们能够熟练地运用图谱到实际工作生活中,这将大大提高营养调查的准确性和合理膳食健康知识的传播效果。本图谱既可以帮助大家随时随地估算和测量自己的膳食摄入是否合理,又为营养调查人员提供了估算的依据,还为临床医生提出膳食平衡为医嘱提供了参照,尤其对营养调查员、糖尿病患者和减肥者特别方便。

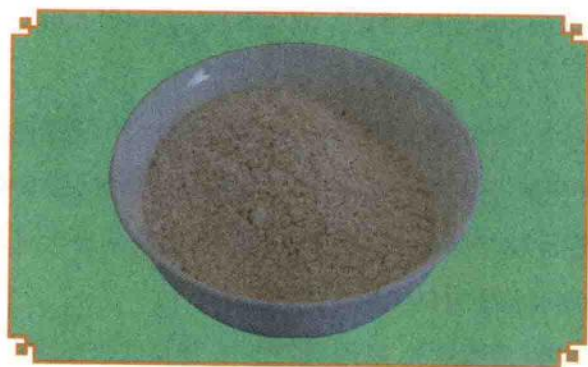
本书系作者根据自己多年从事营养与食品安全专业的理论研究成果与实践经验而写成的。书中以准确的数据告诉人们每类食物每日建议吃多少,以达到化解人们心中的困惑,让我们远离不健康的吃法,帮助您正确地掌握营养与食品安全知识,提高健康意识,引导您建立健康的生活方式,此外书中特别添加了一些营养小常识,其内容通俗易懂,更贴近生活。

在本书撰写过程中,北京疾病预防控制中心的赵耀、张正、滕仁明、喻颖杰、北京大学医学部的李可基、倪婧等老师给予了热情的帮助,在此表示由衷的谢意。

沙怡梅

2012年10月8日

图谱的使用说明



面粉	100g
能量	350kcal
蛋白质	10.3g
脂肪	1.1g
碳水化合物	75.2g
钠	2.7mg
膳食纤维	0.6g
能量相当于米饭	3碗
消耗以上能量所需 运动时间	
中速步行	111分钟
千步当量数	11

一、图谱数据释义

➡ **1** 食物名称及重量: 本图谱中的各种食物, 若图片上带皮或者带核, 则给出的重量也包含皮、核在内; 若不带皮或者核, 则属于全部可食用的重量。

此重量为拍摄图片同时称量记录所得, 不包括容器(碗、盘、杯等)重量。

➡ **2** 能量: 是维持生命活动必需的物质, 来自食物中的碳水化合物、蛋白质和脂肪。人体摄入能量过少和过多都会对健康造成不利影响, 能量摄入应该与消耗达成平衡。成年男性轻体力劳动者每日所需能量约为2400千卡(kcal), 成年女性轻体力劳动者每日所需能量约为2100千卡。

➡ **3** 蛋白质: 是构成人体的重要物质、人体各种重要生命活性物质的主要组分, 能够提高自身免疫力, 可供给能量。成年男性轻体力劳动者每日所需蛋白质约为75克, 成年女性轻体力劳动者每日所需蛋白质约为65克。

→ **4** 脂肪: 除给人体提供能量外, 还可改善食物的色、香、味、形, 增加饱腹感, 并提供必需脂肪酸, 并促进脂溶性维生素的吸收。成人脂肪摄入量应占摄入总能量的20%~30%。

→ **5** 碳水化合物: 作为主要的能量营养素, 并提供膳食纤维, 后者有增强肠道功能、控制体重、降低血糖和胆固醇的作用。成人碳水化合物摄入量应占摄入总能量的60%~70%。

→ **6** 钠: 是人体内不可缺少的一种化学元素, 可以调节人体水分, 增强神经肌肉的兴奋性, 维持酸碱平衡和血压正常。目前《中国居民膳食指南》中建议成人每日摄入钠不要超过2200毫克。钠是食盐的主要成分摄入过多的钠, 可造成血压升高, 发生心脑血管意外的风险大大增加。

→ **7** 膳食纤维: 具有预防便秘、血脂异常、糖尿病的作用。建议成人每日摄入膳食纤维25~30克。

→ **8** 维生素A: 为脂溶性维生素, 预防夜盲症、视力减退, 可保持皮肤和黏膜的正常, 增强免疫功能。成年男性每日维生素A推荐摄入量为800 μgRE , 成年女性每日维生素A推荐摄入量为700 μgRE , 成人每日可耐受最高摄入量为3000 μgRE 。

→ **9** 维生素C: 为水溶性维生素, 是很强的抗氧化剂, 可促进伤口愈合, 协助脂肪分解, 促进铁、钙和叶酸的吸收。成年每日维生素C推荐摄入量为100毫克。

→ **10** 维生素E: 为脂溶性维生素, 抗氧化预防衰老, 并与机体的免疫、神经、血管、生殖等许多系统的功能维持密切相关。成年每日维生素E适宜摄入量为14毫克总生育酚。

图谱中的数据是在食物称重后, 根据杨月欣主编的《食物成分表2002, 2004》计算出该食物的能量、营养素含量, 进而根据卫生部疾病预防控制局推荐的《中国成人体活动指南》计算出消耗该食物能量所需的运动时间。图谱中“-”的含义为:

不含有、未测定、未检出。

二、能量相当于米饭

为了方便读者了解自己食用的食物可提供多少能量,我们将每种食物的能量与一碗100克大米饭的能量(116千焦)比较,折算出“能量相当于米饭(碗)”的数据。



三、运动耗能

为了方便读者了解自己摄入的能量如何通过运动消耗,我们分别将每种食物的能量换算为消耗以上能量所需运动时间:中速步行(中速以4千米/小时的速度步行,大约10分钟走1000步)所需时间,千步当量根据体重转换为能量消耗,60千克体重的人从事1个千步当量的活动,约耗能31.5千卡,相当于人们中等速度(4千米/小时)步行10分钟(约1000步)。

四、营养素参考摄入量

在评估自己是否合理摄入各种营养素以满足生理需要时,我们可以参考“中国居民膳食营养素参考摄入量”(即DRIs)的数值(即2000年5月24日中国营养学会第四届常务理事会第五次会议通过),这是一组每日平均膳食营养摄入量的参考值,

包括4项内容: 平均需要量 (EAR)、推荐摄入量 (RNI)、适宜摄入量 (AI)、可耐受最高摄入量 (UL)。本图谱中涉及的营养素参考摄入量如下: 成年人每日推荐摄入量AI钙为800毫克, 铁为15毫克(男)/20毫克(女), 维生素A 为800微克RE(男)/700微克RE(女), 维生素E 为 14毫克, 维生素C 为 100毫克, 读者可根据实际情况对各营养素膳食摄入量进行估计, 以达到平衡膳食的目的。

五、容 器

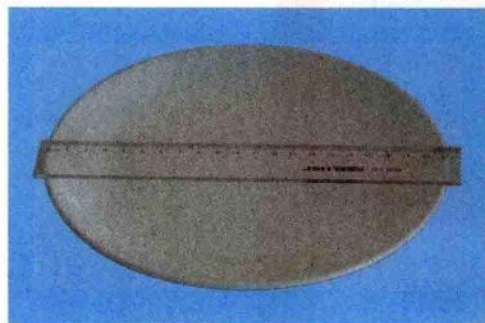


图1 瓷盘直径21厘米

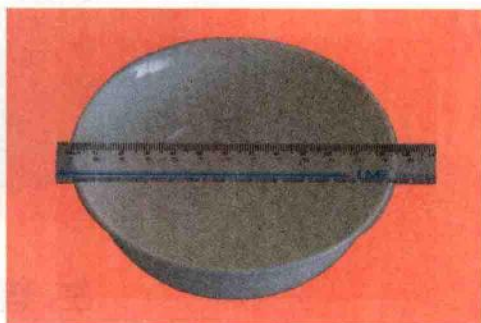


图2 碗直径12.5厘米

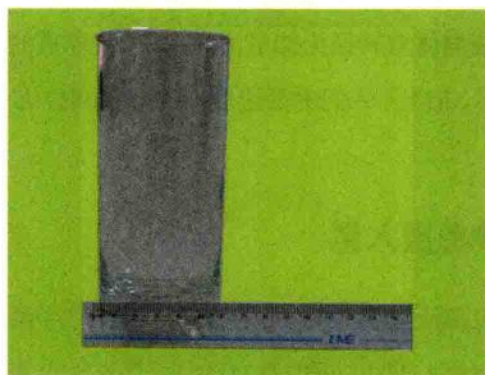


图3a 果汁玻璃杯直径5.5厘米、
内径高12.5厘米

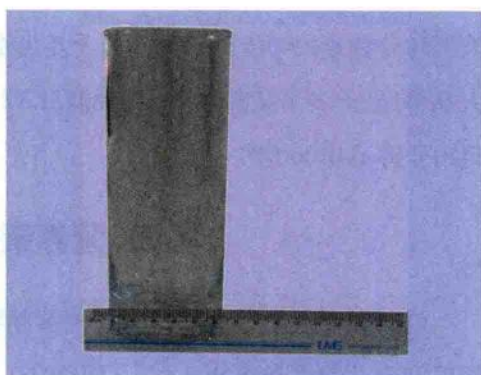


图3b 啤酒玻璃杯直径5.5厘米、
内径高13.8厘米



图4 a 白酒杯直径4厘米



图4b 葡萄酒杯直径5.5厘米、
内径高7厘米



图4 c 黄酒杯直径5厘米

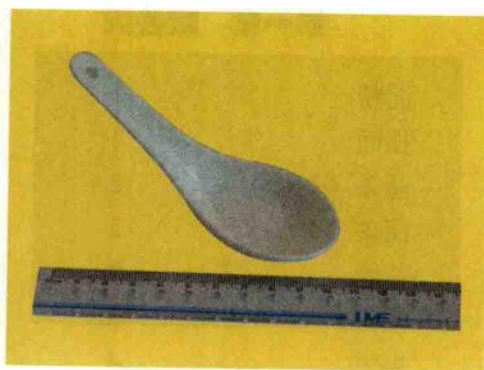


图5a 瓷勺容积15毫升



图5b 量勺从左至右容积依次为
1.25毫升、2.5毫升、5 毫升、
10毫升、15毫升

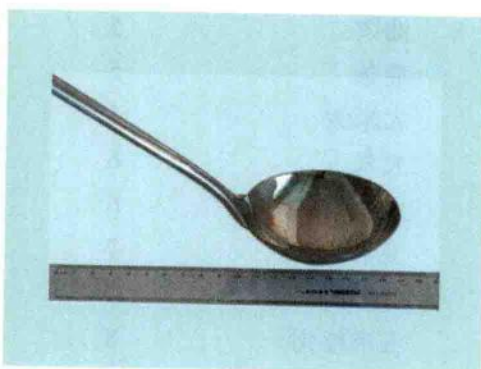


图5c 炒勺直径9厘米、容积85毫升

目 录

图谱的使用说明

第一章 粮谷类

面粉	1
挂面	1
面条（切面）	2
面条（煮）	2
花卷	3
馒头	3
烙饼	4
烧饼	4
油饼	5
油条	5
大米饭	5
大米	6
大米粥	6
玉米	7
玉米糝	7
玉米糝粥	8
小米	8
小米粥	8

黑米	9
薏米	9

第二章 薯类、淀粉

马铃薯	10
甘薯	10
马铃薯粉	11
粉丝	11
粉条	12

第三章 干豆类及制品

黄豆	13
黑豆	13
青豆	14
芸豆	14
绿豆	15
赤小豆	15
豆浆粉	16
豆浆	16
豆腐（北）	17

豆腐(南)	17
豆腐(内酯)	18
豆腐丝	18
豆腐干	18
素什锦	19
红豆沙	20
腐竹	20

第四章 蔬菜类

白萝卜	21
胡萝卜	21
扁豆	22
豇豆	22
荷兰豆	23
毛豆	23
绿豆芽	24
茄子	24
番茄	25
红辣椒	26
柿子椒	26
樱桃番茄	27
冬瓜	27
黄瓜	28
苦瓜	28
南瓜	28
丝瓜	29
西葫芦	29
迷你黄瓜	29
蒜苗	30

大葱	30
洋葱	30
韭菜	31
大白菜	31
小白菜	31
油菜	32
娃娃菜	32
菠菜	32
木耳菜	33
油麦菜	33
莴笋	33
生菜	34
茴香	34
芹菜	34
圆白菜	35
菜花	35
西兰花	35
紫甘蓝	36
藕	36
茭白	36
山药	37

第五章 菌藻类

木耳(干)	38
木耳(水发)	38
银耳(干)	39
银耳(水发)	39
平菇	40
香菇	40

香菇(干)	41
金针菇	41
海带(浸)	42

第六章 水果类

苹果	43
蛇果	43
梨	44
苹果梨	44
桃	44
李子	45
枣	45
小枣	45
阿胶枣	46
杏	46
樱桃	46
石榴	47
巨峰葡萄	47
红提子葡萄	48
马奶子葡萄	48
玫瑰香葡萄	48
葡萄干	49
中华猕猴桃	49
橙	50
柑橘	50
柚	50
菠萝	51
桂圆(干)	51
荔枝	52

芒果	52
香蕉	53
火龙果	53
榴莲	54
木瓜	54
山竹	54
哈密瓜	55
甜瓜	55
西瓜	55

第七章 坚果、种子类

核桃	56
山核桃	56
松子	57
栗子仁	57
杏仁	57
腰果	58
榛子	58
开心果	58
花生	59
花生仁	59
葵花子	60
南瓜子	60
西瓜子	60
莲子	61

第八章 畜肉类

猪肉(后臀尖)	62
猪肉(里脊)	62

猪小排	63
猪蹄	63
猪肝	64
培根	64
腊肉	65
福建式肉松	65
酱肘子	65
广东香肠	66
火腿肠	66
热狗肠	67
午餐肉	67
牛肉(后腿)	67
牛肉(牛腩)	68
酱牛肉	68
牛百叶	69
牛肉干	69
羊肉(后腿)	69
羊肉串	70

第九章 禽肉类

鸡	71
鸡翅	71
鸡腿	72
鸡爪	72
鸡胸脯肉	73
鸡肝	73
鸭	74
北京烤鸭	74

第十章 乳品类

牛奶	75
牛奶(巧克力味)	76
早餐奶	77
牛奶(脱脂)	78
全脂奶粉	78
酸奶	79
酸奶(脱脂)	79
酸奶(调味)	80
酸奶(果粒)	80
奶酪	81
奶油	82
全脂甜炼乳(雀巢)	82

第十一章 蛋类

鸡蛋	83
鸭蛋	84
鹌鹑蛋	85
松花蛋	85

第十二章 鱼虾蟹贝类

鲤鱼	86
草鱼	86
鲈鱼	87
罗非鱼	87
鲫鱼	88
黄鱼	89
鲳鱼	89

鳕鱼	89
带鱼	90
烤鱼片	90
鲑鱼	91
对虾	91
海虾	91
虾皮	92
虾米	92
虾仁	93
河蟹	93
蟹足棒	94
扇贝	94
海参	94
海蜇皮	95
墨鱼	95
章鱼	95
墨鱼丸	96

第十三章 婴幼儿食品

土豆泥	97
甘薯泥	98
胡萝卜泥	98
苹果泥	99
猪肝泥	99
婴儿配方奶粉	100
较大婴儿配方奶粉	100
幼儿奶粉	100
鸡蛋黄(熟)	101
鸡蛋羹(熟)	101

米粉	102
----	-----

第十四章 小吃、甜饼

驴打滚	103
炸糕	103
年糕	104
艾窝窝	104
煎饼	104
焦圈	105
蜜麻花	105
豌豆黄	105
春卷	106
豆腐脑	106
醪糟	106
黑芝麻汤圆	107
蛋糕	107
奶油蛋糕	108
酥皮糕点	108
状元饼	108
桃酥	109
黑麻香酥	109
绿豆糕	109
起酥	110
麻花	110
沙琪玛蛋酥	111
月饼(五仁)	111
月饼(莲蓉蛋黄)	111

第十五章 速食食品

新奥尔良烤翅	112
炸鸡	112
劲爆鸡米花	113
鸡肉汉堡	113
薯条	114
比萨饼	114
三明治	115
燕麦片	115
黑芝麻糊粉	116
八宝粥	116
干脆面	117
方便面	117
法式牛角面包	118
甜酥夹心饼干	118
面包	118
苏打夹心饼干	119
苏打饼干	119
曲奇饼	119
馄饨	120
饺子	120
包子	120
蛋酥卷	121
巧克力派	121
雪米饼	122
爆米花	122
薯片	122
锅巴	123
海苔	123
果冻	123

第十六章 饮料类

纯净水	124
饮用水	124
可口可乐	125
橙汁汽水	125
运动饮料	126
苹果汁饮料	126
甘蔗汁	126
橙汁饮料	127
沙棘果浆	127
山楂果肉饮料	128
西柚汁饮料	128
椰子汁饮料	128
杏仁露	129
乳酸饮料	129
AD钙奶	130
健康快车乳饮料	130
高乐高固体饮料	131
菓珍	132
桂花酸梅晶	133
咖啡伴侣	133
咖啡粉	134
双棒雪糕	134
冰激凌(草莓味)	134
冰激凌(苦咖啡味)	135
冰激凌(加奶油)	136
冰激凌(草莓圣代)	136
冰激凌(巧克力圣代)	136
冰激凌(花心筒)	137

雪糕（红豆缘）	137
棒冰（奇彩旋）	137

第十七章 含酒精饮料

啤酒	138
红葡萄酒	139
白葡萄酒	140
绍兴黄酒（15% Vol）	140
二锅头（56% Vol）	141
白酒（38% Vol）	141
白酒（52% Vol）	142

第十八章 糖、蜜饯类

白砂糖	143
绵白糖	144
冰糖	144
棉花糖	145
奶糖	145
泡泡糖	145
太妃糖	146
巧克力	146
巧克力威化	146
山楂果丹皮	147
乌梅	147
苹果脯	147
桃脯	148
杏脯	148
九制梅肉	148
地瓜干	149
蜂蜜	149

第十九章 油脂类

花生油	150
大豆色拉油	151
橄榄油	152
芝麻油	153

第二十章 调味品类

黄豆酱油	154
老抽	155
生抽	155
醋	156
黄酱	156
芝麻酱	157
牛肉酱	157
沙拉酱	157
苹果酱	158
草莓酱	158
番茄沙司	158
腐乳	159
腌芥菜头	159
榨菜	159
五香粉	160
精盐	160
味精	161
鸡精	161
料酒	162
参考文献	163