



YINGYANGSHI
SUCHA SHOUCHE

孙耀军 邹建 孙莉 主编

营养师 速查手册

(第二版)



化学工业出版社



营养师 速查手册

(第二版)



www.cip.com.cn

读科技图书 · 上化工社网

销售分类建议：医学 / 营养学

ISBN 978-7-122-35368-9



9 787122 353689 >

定价：49.80 元

孙耀军 邹建 孙莉 主编

营养师 速查手册

(第二版)



化学工业出版社

·北京·

本书提供了各种数据供查询，不仅详细介绍了近 200 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。本书还汇总了主要营养素的生理功能、常见营养素缺乏病、生化测定方法和评价指标、体格测量方法和主要指标、营养素推荐摄入量参考值等；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, 邹建, 孙莉主编. —2 版.
—北京: 化学工业出版社, 2019. 12
ISBN 978-7-122-35368-9

I. ①营… II. ①孙…②邹…③孙… III. ①营养学-手册 IV. ①R151-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 224451 号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 刘颖

文字编辑: 焦欣渝
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)

印刷: 北京京华铭诚工贸有限公司

装订: 三河市振勇印装有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张 18 字数 503 千字

2020 年 3 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888

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: 49.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 孙耀军 邹 建 孙 莉

副主编 余秀菊 陈 莹 史精娜

编 者 (以姓氏笔画为序)

马永生 王 标 史精娜 吕胜娇 孙 莉

孙耀军 李 磊 杨盛茹 何东东 余秀菊

邹 建 陈 莹 胡 燕 袁晓晴 莫宏涛

黄小涛

前言

《营养师速查手册》第一版由化学工业出版社于2013年6月出版发行。截至2019年，累计重印10次，销售量突破27000册，得到了广大读者的认可，也收到许多意见和建议。

伴随着社会发展和营养知识的更新，为了更好地服务广大读者，应出版社之约，本书于2019年3月起，开始修订。修订后的《营养师速查手册》保持和第一版基本相同的结构和知识体系，本次修订的主要内容有：一是针对NRV值的计算，补充了第一版中部分缺失的数据；二是修订部分表述不准确的观点；三是增加40余种食物，使得本书提供食物速查条目近200条；四是全面修订中国居民膳食指南部分，将2007版《中国居民膳食指南》和膳食平衡宝塔及应用，更新为2016版《中国居民膳食指南》及膳食平衡宝塔、膳食平衡餐盘和膳食算盘；五是更新中国居民膳食营养素参考摄入量数据，由第一版中使用的中国营养学会2003版中国居民膳食营养素推荐摄入量更新为2013版中国居民膳食营养素推荐摄入量，同时也是中华人民共和国卫生行业标准。

本次修订除了原编写人员以外，又新增部分编者，吸收他们在各自领域的专业特长，以利于本书编写科学、实用。特别感谢蔡舒洁对本书第二版数据的核对、计算与处理；一并对为本书修订做出贡献的人士表示衷心的感谢。

本书行文力求言简意赅，客观表述，但资料浩瀚，难免有疏漏之处。恳请各位前辈、同仁、读者不吝赐教，提出宝贵意见，以使本书进一步完善。

目 录

第一章 食物功效速查 / 1

第一节 谷薯类及其制品	1	九、蚕豆	33
一、小麦	1	十、白扁豆	34
二、大米	3	第三节 蔬菜类	36
三、小米	7	一、白萝卜	36
四、大麦	9	二、胡萝卜	37
五、荞麦	10	三、四季豆	39
六、燕麦	12	四、刀豆	40
七、高粱米	13	五、豆角	42
八、玉米	14	六、毛豆	43
九、薏米	16	七、青椒	45
十、马铃薯	18	八、黄豆芽	46
十一、红薯	19	九、藕	48
第二节 豆类及其制品	21	十、洋葱	49
一、黄豆	21	十一、菠菜	51
二、豆腐	23	十二、芹菜	52
三、豆浆	24	十三、韭菜	53
四、腐衣和腐竹	26	十四、油菜	55
五、豆腐干	27	十五、生菜	56
六、绿豆	29	十六、大白菜	58
七、赤小豆	30	十七、小白菜	59
八、豌豆	32	十八、卷心菜	61
		十九、空心菜	63

二十、山药	64	二、北风菌	111
二十一、芦笋	66	三、香菇	113
二十二、竹笋	67	四、木耳	114
二十三、百合	69	五、羊肚菌	116
二十四、芋头	70	六、金针菇	117
二十五、苋菜	72	七、草菇	118
二十六、茭白	73	八、竹荪	120
二十七、茼蒿	75	九、茶树菇	121
二十八、荸荠	76	十、松口蘑	123
二十九、冬瓜	78	十一、鸡腿菇	124
三十、丝瓜	79	十二、鸡枞	126
三十一、苦瓜	81	十三、银耳	127
三十二、南瓜	82	十四、石花菜	128
三十三、西葫芦	84	十五、海带	130
三十四、瓠瓜	85	十六、裙带菜	131
三十五、茄子	87	十七、紫菜	132
三十六、佛手瓜	88	第五节 水果类	134
三十七、黄瓜	90	一、甜瓜	134
三十八、花椰菜	91	二、木瓜	135
三十九、西蓝花	93	三、西瓜	137
四十、西红柿	94	四、苹果	138
四十一、辣椒	96	五、梨	140
四十二、香菜	98	六、大枣	141
四十三、葱	99	七、柿子	143
四十四、大蒜	101	八、香蕉	144
四十五、黄花菜	102	九、杏	146
四十六、香椿	104	十、李子	147
四十七、鱼腥草	106	十一、桃	148
四十八、茼蒿	107	十二、樱桃	150
四十九、蕨菜	108	十三、山楂	151
第四节 菌藻类	110	十四、无花果	153
一、白蘑菇	110	十五、石榴	154

十六、芒果	156	二、牛肉	198
十七、杨梅	157	三、羊肉	200
十八、荔枝	159	四、猪肝	202
十九、桂圆	160	五、牛肝	203
二十、橘子	161	六、猪肚	205
二十一、柚子	163	七、猪蹄	207
二十二、桑葚	164	八、驴肉	209
二十三、猕猴桃	165	九、狗肉	210
二十四、菠萝	167	十、兔肉	212
二十五、柠檬	168	十一、鸡肉	213
二十六、橄榄	169	十二、乌鸡	215
二十七、草莓	171	十三、鸭肉	217
二十八、橙	172	十四、鹅肉	218
二十九、沙棘	174	十五、鹌鹑	219
三十、葡萄	175	十六、鸽肉	221
第六节 坚果、种子类	177	第八节 奶、蛋及其制	
一、松子	177	品类	222
二、核桃	178	一、牛奶(鲜)	222
三、白果	179	二、羊奶(鲜)	224
四、杏仁	181	三、酸奶	226
五、栗子	182	四、奶酪	227
六、榛子	183	五、鸡蛋	228
七、花生仁	185	六、鸭蛋	230
八、腰果	186	七、咸鸭蛋	231
九、芝麻	187	八、鹅蛋	232
十、开心果	190	九、鹌鹑蛋	234
十一、葵花子	191	第九节 鱼虾蟹贝类	235
十二、西瓜子	193	一、青鱼	235
十三、南瓜子	194	二、草鱼	237
十四、莲子	195	三、鲢鱼	238
第七节 畜禽肉类	197	四、鲈鱼	239
一、猪肉	197	五、鲫鱼	241

六、鲤鱼	242	十九、蛤蜊	264
七、鳊鱼	244	二十、鲍鱼	265
八、黄鱼	245	二十一、鱿鱼	267
九、带鱼	247	二十二、梭子蟹	268
十、泥鳅	249	二十三、墨鱼	269
十一、鳝鱼	250	第十节 油脂、糖类	271
十二、牡蛎	252	一、猪油	271
十三、海蜇	254	二、芝麻油	272
十四、海参	256	三、花生油	273
十五、河蟹	258	四、大豆色拉油	275
十六、虾	259	五、橄榄油	276
十七、龙虾	261	六、葵花籽油	277
十八、田螺	263	七、蜂蜜	278

第二章 营养素功能速查 / 280

第一节 蛋白质的生理功能	280
第二节 脂类的生理功能	281
第三节 碳水化合物的生理功能	283
第四节 维生素的生理功能	284
一、维生素 A 的生理功能	284
二、维生素 D 的生理功能	285
三、维生素 E 的生理功能	286
四、维生素 K 的生理功能	287
五、维生素 B ₁ 的生理功能	288
六、维生素 B ₂ 的生理功能	288
七、维生素 PP 的生理功能	289
八、维生素 B ₆ 的生理功能	289
九、叶酸的生理功能	289
十、维生素 B ₁₂ 的生理功能	290
十一、维生素 C 的生理功能	290
第五节 矿物质的生理功能	292

一、钙的生理功能	292
二、磷的生理功能	293
三、铁的生理功能	293
四、碘的生理功能	294
五、锌的生理功能	294
六、硒的生理功能	295
七、铜的生理功能	296

第三章 营养素缺乏病速查 / 299

第一节 蛋白质-能量营养不良症	299
第二节 维生素缺乏病	301
一、维生素 A 缺乏病	301
二、维生素 D 缺乏病	301
三、维生素 B ₁ 缺乏病	304
四、维生素 B ₂ 缺乏病	305
五、烟酸缺乏病	305
六、维生素 C 缺乏病	307
七、叶酸缺乏病	308
八、维生素 B ₁₂ 缺乏病	309
第三节 矿物质缺乏相关疾病	309
一、碘缺乏病	309
二、缺铁性贫血	309
三、钙缺乏病	311
四、锌缺乏病	312
五、硒缺乏与克山病	312

第四章 生化测定方法和评价指标速查 / 313

第一节 宏量营养素测定	313
一、蛋白质营养状况评价指标	313
二、脂类营养状况评价指标	314

第二节 微量营养素测定	315
一、铁营养状况评价指标	315
二、钠和钾营养状况评价指标	317
三、钙、磷、镁营养状况评价指标	318
四、维生素 A 营养状况评价指标	319
五、维生素 D 营养状况评价指标	321
六、维生素 E 营养状况评价指标	321
七、维生素 B ₁ 营养状况评价指标	322
八、维生素 B ₂ 营养状况评价指标	323
九、维生素 B ₆ 营养状况评价指标	324
十、烟酸营养状况评价指标	325
十一、叶酸营养状况评价指标	326
十二、维生素 C 营养状况评价指标	327

第五章 体格测量速查 / 328

第一节 儿童体格测量方法	329
一、年龄别身长/身高	329
二、年龄别体重	331
三、身长别体重	333
四、身高别体重	333
五、年龄别体重指数	333
六、年龄别头围	334
七、年龄别上臂围	335
八、年龄别三头肌皮褶厚度	335
九、年龄别肩胛下角皮褶厚度	335
第二节 成人体格测量方法	336
一、身高	336
二、坐高	337
三、体重	338
四、上臂围	338

五、皮褶厚度	339
六、腰围	341
七、臀围	342
八、胸围	342

第六章 营养素推荐摄入量参考值 与食品标签营养素速查 / 344

第一节 营养素推荐摄入量参考值	344
一、中国居民膳食能量需要量 (EER)	345
二、中国居民膳食蛋白质参考摄入量 (DRI)	348
三、中国居民膳食碳水化合物、脂肪酸参考摄入量 (DRI) ...	349
四、中国居民膳食常量元素参考摄入表 (DRI)	350
五、中国居民膳食微量元素参考摄入表 (DRI)	350
六、中国居民膳食脂溶性维生素参考摄入表 (DRI)	350
七、中国居民膳食水溶性维生素参考摄入表 (DRI)	350
八、中国居民膳食微量营养素平衡需要量 (EAR)	350
九、中国居民膳食矿物质推荐摄入量 (RNI/AI)	350
十、中国居民膳食维生素摄入量/适宜摄入量 (RNI/AI)	350
十一、中国居民膳食微量营养素可耐受最高摄入量 (UL)	350
十二、中国居民膳食宏量营养素可接受范围 (AMDR)	350
十三、中国居民膳食营养素建议摄入量 (PI)	369
十四、中国居民膳食水适宜摄入量 (AI)	369
十五、中国成人其他膳食成分特定建议值 (SPL) 和可耐受 最高摄入量 (UL)	370
第二节 中国食品标签营养素参考值	371
一、定义	371
二、适用范围	371
三、使用方式	372
四、标示和计算	373

第七章 膳食指南及膳食平衡宝塔速查 / 374

第一节 一般人群膳食指南	374
一、食物多样,谷类为主	374
二、吃动平衡,保持健康体重	376
三、多吃蔬果、奶类、大豆	376
四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	378
五、少盐少油,控糖限酒	379
六、杜绝浪费,兴新食尚	381
第二节 特定人群膳食指南	381
一、中国孕妇、乳母膳食指南	382
二、中国婴幼儿喂养指南	387
三、中国儿童少年膳食指南	392
四、中国老年人膳食指南	396
五、素食人群膳食指南	398
第三节 中国居民平衡膳食宝塔、餐盘及儿童膳食算盘	401
一、中国居民平衡膳食宝塔	401
二、中国居民平衡膳食餐盘	406
三、中国儿童平衡膳食算盘	407

第八章 食物交换份及常见食物血糖指数速查 / 410

第一节 食物交换份法	410
一、各类食物每单位中的营养成分含量	410
二、各类食物每单位交换物重量	411
三、不同热能供给量的食物交换份数	413
四、食物交换份法编制营养食谱	415
第二节 食物血糖生成指数速查	416

附录 A 常用公式速查 / 425

一、体重指数	425
--------	-----

二、体质指数	425
三、Kaup 指数	426
四、Rohrer 指数	426
五、Vervaeck 指数	426
六、比胸围	427
七、皮褶厚度	427
八、上臂肌围	428
九、腰臀比 (WHR)	428

附录 B 常用标准速查 / 429

一、0~5 岁体重标准表 (WHO 儿童生长标准 2006)	429
二、0~5 岁身高标准表 (WHO 儿童生长标准 2006)	434
三、0~5 岁头围标准表 (WHO 儿童生长标准 2006)	440
四、0~5 岁 BMI 标准表 (WHO 儿童生长标准 2006)	445
五、0~2 岁身长别体重标准表 (WHO 儿童生长标准 2006)	450
六、2~5 岁身高别体重标准表 (WHO 儿童生长标准 2006)	462
七、0~2 岁体重生长速度标准表 (WHO 儿童生长标准)	472
八、0~2 岁身高生长速度标准表 (WHO 儿童生长标准)	481
九、0~2 岁头围生长速度标准表 (WHO 儿童生长标准)	489
十、5~10 岁身高标准表 (WHO 成长参考 2007)	495
十一、10~19 岁身高标准表 (WHO 成长参考 2007)	500
十二、5~10 岁体重标准表 (WHO 成长参考 2007)	509
十三、5~10 岁 BMI (体重指数) 标准表 (WHO 成长参考 2007)	514
十四、10~19 岁 BMI (体重指数) 标准表 (WHO 成长参考 2007)	519

附录 C 中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准 / 528

一、7 岁以下男童身高 (长) 标准值 (cm)	528
二、7 岁以下女童身高 (长) 标准值 (cm)	531

三、7岁以下男童体重标准值 (kg)	534
四、7岁以下女童体重标准值 (kg)	537
五、7岁以下男童头围标准值 (cm)	540
六、7岁以下女童头围标准值 (cm)	542
七、45~110cm 身长的体重标准值 (男)	544
八、45~110cm 身长的体重标准值 (女)	547
九、80~140cm 身高的体重标准值 (男)	550
十、80~140cm 身高的体重标准值 (女)	553

附录 D 生长曲线图 / 556

参考文献 / 561

第一章

食物功效速查

第一节 谷薯类及其制品

一、小麦

【营养特点】

小麦经加工制成面粉，是北方人民的主食。小麦含有谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶及多种维生素等成分，可增强人体的抗病能力，防治包括癌症在内的多种疾病。麦麸中含有丰富的维生素 B₁ 和蛋白质，有和缓神经的功能，可治脚气病及末梢神经炎；小麦胚芽油中含有丰富的维生素 E，可抗老防衰，适宜老年人食用。

每 100g 小麦面粉的营养素含量及 NRV 值见表 1-1。

表 1-1 每 100g 小麦面粉的营养素含量及 NRV 值
食物名称：小麦面粉（标准粉） 食物编号 01-1-206

营养成分	含量	单位	NRV	营养成分	含量	单位	NRV
能量	1482	kJ	18%	胆固醇	—	mg	0%
蛋白质	15.7	g	26%	碳水化合物	70.9	g	24%
脂肪	2.5	g	4%	膳食纤维	3.7	g	15%
饱和脂肪酸	0.9	g	5%	维生素 A	0	μgRE	0%