

# 中国居民 膳食指南大全

蔡向红

编著



呵护全家人的健康宝典

引导国人树立科学饮食观，做到平衡膳食

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 中国居民膳食指南大全

蔡向红 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国居民膳食指南大全 / 蔡向红编著. -- 天津 :  
天津科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5576-6022-2

I. ①中… II. ①蔡… 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 ( 2019 ) 第 030103 号

---

中国居民膳食指南大全

ZHONGGUO JUMIN SHANSHI ZHINAN DAQUAN

策划人: 杨 譞

责任编辑: 孟祥刚 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

出 版: 天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: ( 022 ) 23332490

网 址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

---

开本 889 × 1194 1/32 印张 22 字数 550 000

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

# 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。

本书是以权威数据和相关研究成果为依据，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订的，目标人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、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，为中国人提供科学、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实用有效的膳食营养知识，让你一书在手，健康无忧。

## 第一编

### 营养膳食总则

#### 第一章 膳食营养与人体健康 /2

- 健康从饮食开始 /2
- 中国居民主要的食物 /4
- 营养过剩与营养不良并存 /8
- 健康饮食与养生 /10
- 食物是最好的药 /13
- 养成良好的饮食习惯 /17
- 为什么要注意膳食搭配 /20
- 人体最需要的营养素 /21
- 蛋白质的生理功能 /24
- 保证蛋白质的摄入 /26
- 脂肪在人体内的作用 /28
- 摄取健康脂肪 /30
- 中国人最容易缺少的矿物质 /33

人体必需的其他矿物质 /38

注意补充维生素 /43

从饮食中获取维生素 /49

## 第二章 平衡膳食是养生之道 /50

什么是膳食平衡 /50

膳食平衡的基本内容 /52

怎样才能维持膳食平衡 /55

几条重要的平衡膳食方式 /58

中国居民平衡膳食宝塔 /63

平衡膳食宝塔的应用 /65

膳食宝塔的食物互换表 /67

主食与副食的平衡 /70

杂与精的平衡 /72

膳食中的五味平衡 /73

饮食中的酸碱平衡 /73

膳食中的冷热平衡 /75

膳食中的干稀平衡 /77

就餐时间和饥与饱的平衡 /78

就餐速度快与慢的平衡 /80

食量与体力活动的平衡 /81

## 第三章 中国居民四季饮食指南 /83

春季饮食 /83

夏季饮食 /99

秋季饮食 /118

冬季饮食 /133

## 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 /142

一日三餐要合理 /142

少食多餐，有利健康 /144

适当多吃粗粮有利健康 /146

主食的地位不可取代 /148

多吃豆类与奶制品 /150

饭前喝汤，苗条健康 /152

健康方法吃健康肉 /155

完全素食不利于健康 /158

多吃蔬菜和水果 /160

多吃天然生鲜的食物 /163

慎选鱼类，预防金属中毒 /165

适当吃点儿苦味食品 /166

## 第七章 孕期妇女膳食指南 /170

孕妇的营养供给与平衡膳食 /170

孕期饮食宜合理安排 /173

孕妇在饮食上有哪些禁忌 /176

- 孕妇忌营养不良 /177
- 孕妇吃酸宜讲究 /179
- 孕妇忌偏食 /180
- 孕妇宜增加能量和营养素 /182
- 孕妇应注意补充哪些维生素 /184
- 孕妇宜保证一定的饮水量 /186
- 孕初期妇女膳食指南 /188
- 孕中期妇女膳食指南 /189
- 孕晚期妇女膳食指南 /190
- 孕妇妊娠反应过重的平衡膳食 /191
- 孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食 /193
- 孕妇腿部痉挛的平衡膳食 /196
- 孕妇生理性贫血的平衡膳食 /197

## **第八章 哺乳期妇女膳食指南 /200**

- 产妇如何合理营养 /200
- 产后膳食宜注意科学搭配 /202
- 分娩后忌过早节食瘦身 /204
- 哺乳期的营养供给与平衡膳食 /206
- 哺乳期怎样安排饮食才科学 /208
- 乳汁分泌稀少宜饮食调理 /210

## **第九章 0 ~ 6 月龄婴儿喂养指南 /213**

- 如何平衡婴儿的膳食 /213
- 首选纯母乳喂养 /214

- 产后尽早开奶，初乳营养最好 /216
- 适当补充维生素 D /218
- 及时补充适量维生素 K /219
- 人工喂养和婴儿配方食品 /220
- 人工喂养注意事项 /223
- 流食最能滋养孩子的胃 /225

## 第十章 6 ~ 12 月龄婴儿喂养指南 /228

- 奶类优先，继续母乳喂养 /228
- 如何选择其他乳制品 /229
- 及时合理添加辅食 /230
- 尝试多种多样的食物 /231
- 在饮食中加入水果和蔬菜 /233
- 膳食少糖、无盐、不加调味品 /234
- 逐渐让婴儿自己进食 /236
- 培养良好的进食行为 /237
- 餐桌礼仪培养 /239

## 第十一章 1 ~ 3 岁幼儿喂养指南 /241

- 如何平衡幼儿的膳食 /241
- 幼儿饮食宜做加减乘除 /243
- 断奶后饮食注意事项 /245
- 单独加工制作膳食 /247
- 合理安排零食 /249
- 每天饮足量水 /251

- 喝饮料要科学 /253
- 小儿吃糖过多的危害 /255
- 小儿不宜多吃巧克力 /257
- 小儿不宜吃得过咸 /258
- 不要食用含人工合成色素的食品 /258
- 有助于小儿智力发育的食品 /259
- 生病期间要多注意饮食 /260
- 病后更要注重饮食调理 /261
- 小儿用药安全须知 /262

## **第十二章 学龄前儿童膳食指南 /267**

- 如何平衡学龄儿童的膳食 /267
- 引导孩子爱吃蔬菜 /269
- 为孩子选择好的食品 /271
- 有助于孩子长高的食品 /272
- 怎样保证儿童获得充足的铁 /274
- 儿童饮食误区 /276
- 儿童应慎饮酸性饮料 /279
- 不宜多吃冷饮 /280
- 儿童忌营养过剩 /282
- 慎用儿童保健品 /283
- 不宜让孩子比赛吃饭 /287
- 让孩子自己决定吃多少 /287
- 孩子吃饭不宜太慢 /288

## 第十三章 青少年膳食指南 /290

- 青少年对营养有什么特殊需要 /290
- 如何平衡青少年的膳食 /291
- 早餐最好有蔬菜 /292
- 要注意多补充能量 /293
- 青少年不宜吃素 /294
- 要多吃含维生素 A 的食物 /295
- 吃富含铁和维生素 C 的食物 /296
- 多吃些含碘食品 /298
- 青少年要多吃点儿含钙食品 /298
- 爱运动青少年的饮食安排 /299
- 体弱多病青少年的饮食安排 /300
- 课间加餐的好处 /301

## 第十四章 考生膳食指南 /303

- 考生更需注意膳食平衡 /303
- 高考前怎样合理饮食 /306
- 考生饮食的三个“保证” /308
- 考生饮食“八要”与“八不要” /309
- 考前一周推荐食谱 /312
- 考前身体不适的饮食调理法 /313

## 第十五章 男性膳食指南 /315

- 青春期男性的营养需要 /315
- 青年男性的营养需求 /316

- 中年男子的营养需要 /317
- 老年男性的营养需求 /318
- 有利于防止性功能早衰的食物 /320
- 成年男人宜食的强大(壮阳)食品 /321
- 男人饮啤酒宜适量 /324
- 男性更年期的膳食攻略 /326
- 亚健康男性膳食指南 /327

## 第十六章 女性膳食指南 /329

- 女性膳食宜搭配 /329
- 女性早餐营养均衡很重要 /330
- 午餐要注意酸碱平衡 /331
- 晚餐要多素少荤 /333
- 女性宜吃出性福来 /334
- 不吃肉可能老得快 /336
- 女性也要补肾 /339
- 少女忌只吃素食、忌节食 /341
- 少女健美应该注意的饮食问题 /343
- 少女不要拒绝脂肪 /344
- 青年女性的营养供给 /346
- 青年女性的平衡膳食 /346
- 中年女性的营养需求 /349
- 女性更年期宜适当进补 /350
- 更年期女性宜合理饮食 /352
- 更年期妇女的饮食调理 /353

亚健康女性膳食指南 /354

## 第十七章 老年人膳食指南 /356

- 老年人的营养素要求 /356
- 老年人的营养侧重点 /358
- 老年人的膳食平衡 /359
- 老年人饮食宜注意的要点 /361
- 老年人春季饮食宜养肝 /363
- 老年人夏季饮食宜养心脾 /365
- 老年人秋季饮食宜养肺 /368
- 老年人冬季饮食宜养肾 /370
- 哪些食品可以帮老人通血管 /372
- 老年人不宜常吃的 10 种食品 /374
- 老年人的食谱应当求变 /377
- 老年人饮食不要过于清淡 /378
- 老年人宜“三低” /379
- 老人不宜厚味 /380

## 第十八章 体重异常人群膳食指南 /382

- 肥胖的定义及分类 /382
- 肥胖的发病原因 /384
- 肥胖的危害 /385
- 肥胖者膳食营养原则 /387
- 饮食习惯必须改变 /389
- 减肥饮食总原则 /391

- 减肥的饮食误区 /392
- 儿童减肥的膳食原则 /395
- 有利减肥的食品 /397
- 不易引起肥胖的进食方式 /399

### 第三编

---

## 疾病患者营养膳食指南

### 第十九章 高血压病 /402

- 病因与病机 /402
- 宜食食物 /405
- 饮食禁忌 /413
- 高血压病的食疗 /415

### 第二十章 冠心病 /419

- 病因与病机 /421
- 营养膳食要点 /426
- 宜食食物 /429
- 饮食禁忌 /437
- 冠心病的食疗 /439

### 第二十一章 贫血 /446

- 病因与病机 /447

营养膳食要点 /449

宜食食物 /450

饮食禁忌 /458

贫血的食疗 /458

## **第二十二章 高脂血症 /471**

病因与病机 /472

营养膳食要点 /474

宜食食物 /477

饮食禁忌 /482

高脂血症的食疗 /484

## **第二十三章 哮喘 /490**

病因与病机 /491

营养膳食要点 /495

宜食食物 /497

饮食禁忌 /503

哮喘的食疗 /505

## **第二十四章 肺气肿 /511**

病因与病机 /512

营养膳食要点 /515

宜食食物 /517

饮食禁忌 /520

肺气肿的食疗 /522

## 第二十五章 肺结核 /528

- 病因与病机 /528
- 营养膳食要点 /530
- 宜食食物 /533
- 饮食禁忌 /540
- 肺结核的食疗 /542

## 第二十六章 胃病 /549

- 病因与病机 /550
- 营养膳食要点 /553
- 宜食食物 /555
- 饮食禁忌 /562
- 胃病的食疗 /564

## 第二十七章 肝炎 /573

- 病因与病机 /574
- 营养膳食要点 /580
- 宜食食物 /584
- 饮食禁忌 /588
- 肝炎的食疗 /590

## 第二十八章 胆囊炎 /595

- 病因与病机 /596
- 营养膳食要点 /598