[日] 中村丁次 监修　凉一 译





营养图鉴

每个人都应该了解的基本营养知识







栄養素図鑑と食べ方テク

1年8次印刷
畅销日本

63种营养素　200多种食材和料理
300余条饮食建议　1000余张插图

营养素的正确摄取，常见食物的合理搭配
日常病症的预防和食疗
普通人也能轻松看懂的营养知识
让你在日常饮食中找到美丽和健康



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

需要全本请访问 www.ertongbook.c

营养图鉴

栄養素図鑑と食べ方テク

[日] 中村丁次 监修

凉一 译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

营养图鉴 /（日）中村丁次监修；凉一译 . — 北京：中国轻工业出版社，2019.7
ISBN 978-7-5184-2449-8

Ⅰ . ①营… Ⅱ . ①中… ②凉… Ⅲ . ①营养素 - 图谱 Ⅳ . ① R151.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 072214 号

版权声明：
EIYOSO ZUKAN TO TABEKATA TEKU supervised by Teiji Nakamura
Copyright © 2017 Asahi Shimbun Publications Inc.
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office

责任编辑：胡　佳　　责任终审：劳国强　　整体设计：锋尚设计
策划编辑：龙志丹　高惠京　　责任校对：晋　洁　　责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京博海升彩色印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2019年7月第1版第1次印刷
开　　本：787 × 1092　1/32　印张：8
字　　数：200千字
书　　号：ISBN 978-7-5184-2449-8　定价：58.00元
邮购电话：010-65241695
发行电话：010-85119835　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
171588S1X101ZYW

作者简介

中村丁次

1948 年出生于日本山口县。德岛大学医学部营养学专业毕业，1985 年取得医学博士学位。曾任圣玛丽安娜医科大学附属医院营养部部长、内科讲师。2003 年起任神奈川县立保健福祉大学教授，2011 年任该校校长。现任日本营养师协会名誉会长、日本营养学教育学会理事长、日本临床营养学会副理事长、日本静脉肠道营养学会理事、“日本人长寿健康饮食”研究会主席（附属日本厚生劳动省）。

内容简介

这是一本让普通人都能轻松看懂的营养学手册。

没有难懂的理论和复杂的叙述，依据科学资料及数据，将每种营养素化身卡通角色，配合图表，以简单易懂的方式进行解说，让你快速了解：

- 营养素的名称与特征
- 各种营养素的饮食摄取方法及标准
- 摄取过量或不足时对身体的影响
- 有效与不恰当的饮食搭配
- 餐桌常见料理的营养素含量
- 食物营养素含量排行榜
- 针对多种病症的饮食疗法

需要全本请访问 www.ertongbook.c

目 录

本书使用方法 8

Part 1 健康饮食基础知识

营养状态的变化 10
吃什么、怎么吃才健康? 14
健康与营养素的关系 16
能够延长寿命的健康饮食 18
专栏 令人担忧的体检报告① 高血压 20
感冒期间的饮食方法 28
什么样的饮食能够预防疾病? 30
值得关注的健康食物 32
发酵食物 32
ω-3 脂肪酸 34
七色蔬果 36
大豆、豆制品 38
菌菇、海藻 39
专栏 令人担忧的体检报告② 高血糖 40

Part 2 值得关注的5种健康食物

治疗感染性疾病，应该吃什么? 22
感冒，应该吃什么? 22
发烧，应该吃什么? 23
咽喉疼痛，应该吃什么? 24
咳嗽，应该吃什么? 25
打喷嚏，应该吃什么? 26
恶心想吐，应该吃什么? 27

Part 3 必需营养素百科辞典 产能营养素

改善胃肠功能紊乱，应该吃什么? 42
消化不良，应该吃什么? 42
食欲不振，应该吃什么? 43
胃灼热，应该吃什么? 44
宿醉，应该吃什么? 45
长期便秘，应该吃什么? 46
腹泻，应该吃什么? 47

改善胃肠功能紊乱的饮食方法 48
能量 50
产能营养素 56
蛋白质 58
脂肪 66
碳水化合物 72
专栏 令人担忧的体检报告③ 胆固醇偏高 76

Part 4 必需营养素百科辞典 维生素

护肤、护发，应该吃什么？ 78
粉刺变多，应该吃什么？ 78
预防粉刺，应该吃什么？ 79
抗皱，应该吃什么？ 80
祛斑，应该吃什么？ 81
防晒，应该吃什么？ 82
防脱发，应该吃什么？ 83
护肤和护发的饮食方法 84
维生素 86
脂溶性维生素①
维生素 A 88
脂溶性维生素②
维生素 D 92
脂溶性维生素③
维生素 E 96
脂溶性维生素④
维生素 K 100
缓解疲劳，应该吃什么？ 104
慢性疲劳，应该吃什么？ 104
肌肉疲劳，应该吃什么？ 105
视疲劳，应该吃什么？ 106
夏季倦怠症（中暑），应该吃什么？ 107
注意力下降，应该吃什么？ 108
严重浮肿，应该吃什么？ 109
缓解疲劳的饮食方法 110
水溶性维生素①
维生素 B_1 112
水溶性维生素②
维生素 B_2 116
水溶性维生素③
烟酸 120
水溶性维生素④
维生素 B_6 124
远离疾病，应该吃什么？ 128
提高免疫力，应该吃什么？① 128
提高免疫力，应该吃什么？② 129
提高免疫力，应该吃什么？③ 130
提高免疫力，应该吃什么？④ 131
提高免疫力的饮食方法 132
水溶性维生素⑤
维生素 B_{12} 134

水溶性维生素⑥
叶酸 138
水溶性维生素⑦
生物素 142
水溶性维生素⑧
泛酸 146
水溶性维生素⑨
维生素 C 150

专栏 类维生素物质 154
专栏 令人担忧的体检报告④
甘油三酯偏高 156

Part 5 必需营养素百科辞典 矿物质、膳食纤维

远离疾病，应该吃什么？ 158
提高代谢率，应该吃什么？① 158
提高代谢率，应该吃什么？② 159
提高代谢率，应该吃什么？③ 160
提高代谢率，应该吃什么？④ 161
提高代谢率的饮食方法 162
矿物质 164
钙 166
铁 170
镁 174
钾 178
远离疾病，应该吃什么？ 182
改善血液循环，应该吃什么？① 182
改善血液循环，应该吃什么？② 183
改善血液循环，应该吃什么？③ 184
改善血液循环，应该吃什么？④ 185
改善血液循环的饮食方法 186
磷 188
钠 192
锌 196
远离疾病，应该吃什么？ 200
缓解压力，应该吃什么？① 200
缓解压力，应该吃什么？② 201
缓解压力，应该吃什么？③ 202
缓解压力，应该吃什么？④ 203
增强抗压能力的饮食方法 204
铜 206
碘 210
锰 211
硒 212
铬 213
钼 213
远离疾病，应该吃什么？ 214
改善肠道环境，应该吃什么？① 214
改善肠道环境，应该吃什么？② 215
改善肠道环境，应该吃什么？③ 216
改善肠道环境，应该吃什么？④ 217
调理肠道环境的饮食方法 218
膳食纤维 220
专栏 令人担忧的体检报告⑤
尿酸值偏高 226

Part 6 必需营养素百科辞典
植物化学物质

远离疾病，应该吃什么？ 228

抗老化，应该吃什么？① 228
抗老化，应该吃什么？② 229
抗老化，应该吃什么？③ 230
抗老化，应该吃什么？④ 231

抗老化的饮食方法 232

植物化学物质 234

多酚 236
花青素 / 芸香苷 / 儿茶素 / 姜黄素 / 异黄酮 / 姜酚 / 可可多酚 / 阿魏酸 / 白藜芦醇 / 木酚素

类胡萝卜素 241
胡萝卜素 / 番茄红素 / 玉米黄素 / 辣椒红素 / 虾青素 / 岩藻黄素 / β－隐黄素 / 叶黄素

有机硫化合物 245
二烯丙基硫化物 / 异硫氰酸酯

其他功能性成分 246
β－葡聚糖 / 褐藻糖胶 / 木糖醇 / 乳铁蛋白 / 瓜氨酸 / 鸟氨酸 /GABA（γ－氨基丁酸）/BCAA（支链氨基酸）/ 几丁聚糖 / 芝麻素 / 低聚糖 / 氨基葡萄糖

索引 252

营养图鉴

栄養素図鑑と食べ方テク

[日] 中村丁次 监修

凉一 译

中国轻工业出版社

正确理解营养与健康资讯，延长寿命

近年来有关营养与健康的资讯层出不穷，令人越来越难辨真伪。比如控制糖类的极端减肥法，或有人听说某些营养成分或食物有益健康，便拼命只摄取这种成分或食物，造成了同一地区、同一家庭、甚至每个人身上都可能存在营养不足或营养过剩（过瘦或过胖），或某种营养素摄取过量或不足的问题。五花八门的健康食品和营养补品层出不穷，使得当前混乱的局面变本加厉。本书以科学知识为依据，提出了一系列简单易行的建议，旨在为真心希望得到健康的人们提供科学的营养学知识和饮食参考。近年来的研究表明，营养状态和幸福感密切相关，一个人的营养状态若是得到改善，他的学习能力、工作能力、收入、社会活动参与率等都可能随之提高。由衷希望各位读者都能达到这样的状态。

中村丁次

需要全本请访问 www.ertongbook.c

本书中出现的角色


能量


蛋白质


脂肪


碳水化合物


维生素 A


维生素 D


维生素 E


维生素 K


维生素 B_1


维生素 B_2


烟酸


维生素 B_6


维生素 B_{12}


叶酸


生物素


泛酸


维生素 C


钙


铁


镁


钾


磷


钠


锌


铜


碘


锰


硒


铬


钼


膳食纤维

快乐学营养！

目 录

本书使用方法 8

Part 1 健康饮食基础知识

营养状态的变化 10
吃什么、怎么吃才健康？ 14
健康与营养素的关系 16
能够延长寿命的健康饮食 18
专栏 令人担忧的体检报告① 高血压 20
感冒期间的饮食方法 28
什么样的饮食能够预防疾病？ 30
值得关注的健康食物 32
发酵食物 32
ω-3 脂肪酸 34
七色蔬果 36
大豆、豆制品 38
菌菇、海藻 39
专栏 令人担忧的体检报告② 高血糖 40

Part 2 值得关注的5种健康食物

治疗感染性疾病，应该吃什么？ 22
感冒，应该吃什么？ 22
发烧，应该吃什么？ 23
咽喉疼痛，应该吃什么？ 24
咳嗽，应该吃什么？ 25
打喷嚏，应该吃什么？ 26
恶心想吐，应该吃什么？ 27

Part 3 必需营养素百科辞典 产能营养素

改善胃肠功能紊乱，应该吃什么？ 42
消化不良，应该吃什么？ 42
食欲不振，应该吃什么？ 43
胃灼热，应该吃什么？ 44
宿醉，应该吃什么？ 45
长期便秘，应该吃什么？ 46
腹泻，应该吃什么？ 47

改善胃肠功能紊乱的饮食方法 48
能量 50
产能营养素 56
蛋白质 58
脂肪 66
碳水化合物 72
专栏 令人担忧的体检报告③ 胆固醇偏高 76

Part 4 必需营养素百科辞典 维生素

护肤、护发，应该吃什么？ 78
粉刺变多，应该吃什么？ 78
预防粉刺，应该吃什么？ 79
抗皱，应该吃什么？ 80
祛斑，应该吃什么？ 81
防晒，应该吃什么？ 82
防脱发，应该吃什么？ 83
护肤和护发的饮食方法 84
维生素 86
脂溶性维生素①
维生素 A 88
脂溶性维生素②
维生素 D 92
脂溶性维生素③
维生素 E 96
脂溶性维生素④
维生素 K 100
缓解疲劳，应该吃什么？ 104
慢性疲劳，应该吃什么？ 104
肌肉疲劳，应该吃什么？ 105
视疲劳，应该吃什么？ 106
夏季倦怠症（中暑），应该吃什么？ 107
注意力下降，应该吃什么？ 108
严重浮肿，应该吃什么？ 109
缓解疲劳的饮食方法 110
水溶性维生素①
维生素 B_1 112
水溶性维生素②
维生素 B_2 116
水溶性维生素③
烟酸 120
水溶性维生素④
维生素 B_6 124
远离疾病，应该吃什么？ 128
提高免疫力，应该吃什么？① 128
提高免疫力，应该吃什么？② 129
提高免疫力，应该吃什么？③ 130
提高免疫力，应该吃什么？④ 131
提高免疫力的饮食方法 132
水溶性维生素⑤
维生素 B_{12} 134

水溶性维生素⑥
叶酸 138
水溶性维生素⑦
生物素 142
水溶性维生素⑧
泛酸 146
水溶性维生素⑨
维生素 C 150

专栏 类维生素物质 154
专栏 令人担忧的体检报告④
甘油三酯偏高 156

Part 5 必需营养素百科辞典 矿物质、膳食纤维

远离疾病，应该吃什么？ 158
提高代谢率，应该吃什么？① 158
提高代谢率，应该吃什么？② 159
提高代谢率，应该吃什么？③ 160
提高代谢率，应该吃什么？④ 161
提高代谢率的饮食方法 162
矿物质 164
钙 166
铁 170
镁 174
钾 178
远离疾病，应该吃什么？ 182
改善血液循环，应该吃什么？① 182
改善血液循环，应该吃什么？② 183
改善血液循环，应该吃什么？③ 184
改善血液循环，应该吃什么？④ 185
改善血液循环的饮食方法 186
磷 188
钠 192
锌 196
远离疾病，应该吃什么？ 200
缓解压力，应该吃什么？① 200
缓解压力，应该吃什么？② 201
缓解压力，应该吃什么？③ 202
缓解压力，应该吃什么？④ 203
增强抗压能力的饮食方法 204
铜 206
碘 210
锰 211
硒 212
铬 213
钼 213
远离疾病，应该吃什么？ 214
改善肠道环境，应该吃什么？① 214
改善肠道环境，应该吃什么？② 215
改善肠道环境，应该吃什么？③ 216
改善肠道环境，应该吃什么？④ 217
调理肠道环境的饮食方法 218
膳食纤维 220
专栏 令人担忧的体检报告⑤
尿酸值偏高 226

Part 6 必需营养素百科辞典
植物化学物质

远离疾病，应该吃什么？ 228

抗老化，应该吃什么？① 228
抗老化，应该吃什么？② 229
抗老化，应该吃什么？③ 230
抗老化，应该吃什么？④ 231

抗老化的饮食方法 232

植物化学物质 234

多酚 236
花青素 / 芸香苷 / 儿茶素 / 姜黄素 / 异黄酮 / 姜酚 / 可可多酚 / 阿魏酸 / 白藜芦醇 / 木酚素

类胡萝卜素 241
胡萝卜素 / 番茄红素 / 玉米黄素 / 辣椒红素 / 虾青素 / 岩藻黄素 / β－隐黄素 / 叶黄素

有机硫化合物 245
二烯丙基硫化物 / 异硫氰酸酯

其他功能性成分 246
β－葡聚糖 / 褐藻糖胶 / 木糖醇 / 乳铁蛋白 / 瓜氨酸 / 鸟氨酸 /GABA（γ－氨基丁酸）/BCAA（支链氨基酸）/ 几丁聚糖 / 芝麻素 / 低聚糖 / 氨基葡萄糖

索引 252

本书使用方法

- 本书用设定卡通角色的方式，对人体健康所需的必需营养素进行了简单易懂的解说。介绍的内容包括各种营养素对人体的作用、摄取过量或不足所造成的影响以及提高其功效的饮食搭配等。
- 本书中的营养素每日必需量主要参考日本厚生劳动省发布的《日本人饮食摄取标准（2015 年版）》；常见料理、食物的营养素含量主要参考日本文部科学省发布的《日本食物标准成分表 2015 年版（第 7 次修订）》。
- 本书中的食物营养素含量排名，是以食物中某种营养素含量高低为依据，对所选定的一些常见食物进行排名得出的。在肉类的计算中，鸡肉、猪肉和牛肉分别选用了嫩鸡肉、大型种猪和肉用乳牛的数值。食物重量都是可食用部分的重量。各种食物的每餐摄取参考重量，肉类和鱼类为 80~100 克，虾、乌贼和章鱼为 50~60 克，豆腐为 100 克，豆类为 50 克，绿叶蔬菜为 70 克，根茎类蔬菜为 50 克左右，其他食物以日常饮食中的用量为参考。调味料的重量，食盐为 1 小勺的量，其他则为 1 大勺的量。
- 本书对于能够调理疾病和生理功能紊乱、改善血液指标的饮食方法也做出了介绍。
- 本书中所提及的饮食习惯对健康的改善作用因人而异。另外，若病症较重或久病未愈，请务必就医。

营养素的名称与具体信息

介绍各种营养素的名称、元素符号、英文和特点等。

有效或不恰当的饮食搭配

介绍能促进该营养素发挥功效的饮食搭配，以及妨碍其发挥功效而应尽量避免的饮食搭配。

各营养素的摄取标准

依据《日本人饮食摄取标准（2015年版）》，介绍各种营养素的每日摄取标准。

营养素在各种料理中的含量

标明该营养素含量较高的料理，以及每份料理的能量。



在体内的典型作用

简单易懂地介绍各种营养素进入人体后的功效。

摄取过量时对人体的影响

介绍各营养素摄取过量时对人体所产生的影响。

摄取不足时对人体的影响

介绍各营养素摄取不足时对人体所产生的影响。

食物中营养素含量排行

根据某种营养素在各种常见食物（每份）中的含量高低，对食物进行比较与排名。

需要全本请访问 www.ertongbook.c