

上海家长学校  
家政教育系列丛书

主编 熊筱燕 副主编 徐宏卓

# 家庭营养 膳食与保健

赵文秀 编著

加强专业学习  
促进职业发展  
走向事业成功



## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养膳食与保健/赵文秀编著. —上海:上海远东出版社, 2021

(家政教育系列丛书/熊筱燕主编)

ISBN 978-7-5476-1745-8

I. ①家… II. ①赵… III. ①膳食营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 176322 号

责任编辑 王 杰

封面设计 李 康

本书由上海开放大学

“上海养老服务从业人员培训-家政、养老教育系列丛书出版”项目资助出版

家政教育系列丛书

家庭营养膳食与保健

赵文秀 编著

出 版 上海远东出版社  
(200235 中国上海市钦州南路 81 号)  
发 行 上海人民出版社发行中心  
印 刷 上海信老印刷厂  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 16.25  
字 数 211,000  
版 次 2021 年 9 月第 1 版  
印 次 2021 年 9 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5476-1745-8/R·122  
定 价 52.00 元

# 家政教育系列丛书

## 编委会名单

主 任 王伯军

副 主 任 张丽丽 王松华 芦 琦

编委会成员 王 芳 赵双城 徐文清 徐宏卓 杨 敏

孙传远 尹晓婷 邓彦龙 陈翠华 赵文秀

李成碑 钱 滨 姚爱芳 王 欢 应一也

叶柯挺 张 令

丛 书 主 编 熊筱燕

丛书副主编 徐宏卓

本 册 作 者 赵文秀

# 总 序

家政，已经和都市人的生活紧密相连。缺少了家政服务，很多人不能一回到家就吃上热乎的饭菜，不能享受干净的居家环境，不能放下老人孩子安心地去工作……我们的生活离不开家政。

如果再进一步问大家什么是家政，也许大部分人会认为家政就是烧饭洗衣打扫卫生之类的家务劳动，只不过自己做叫“家务”，花钱请别人做叫“家政”。

此外，多数人还认为家政是一种帮助大家解决后顾之忧的简单职业，不需要太多的专业技能，只要会做家务就行。但是，如果继续追问大家对于家政服务的感受，恐怕又会有很多人叹息：家政服务员的素养和能力尚不能达到期待值，家政服务员不够“专业”。于是，我们发现普通市民的认识中出现了一个悖论：家政不是一个“专业”VS家政服务员不够专业。谁错了？与其追究谁对谁错，不如思考如何更好地发展家政行业，以满足人民群众对美好生活的追求。

习近平总书记先后三次对于家政行业的发展做出重要指示。2013年习近平总书记在视察山东时明确指出：“家政服务是社会需要，许多家庭上有老、下有小，需要服务和照顾，与人方便，与己方便。家政服务要讲诚信、职业化。”2018年全国“两会”期间，习近平总书记参加山东代表团审议时说：“在我国目前发展阶段，家政业是朝阳产业，既满足了农村进城务工人员的就业需求，也满足了城市家庭育儿养老的现实需求，要把这个互利共赢的工作做实做好，办成爱心工程。”

2018年习近平总书记在广东考察时强调：“要切实保障和改善民生，把就业、教育、医疗、社保、住房、家政服务等问题一个一个解决好，一件一件办好。”

总书记的讲话正是对家政行业 and 家政教育的精准把脉。要把家政工作做好，关键是促进家政行业的职业化和专业化。当下社会对于家政行业的不满，主要原因就在于家政行业缺乏职业化和专业化。要解决这一问题，职业化要靠市场、靠政策；专业化要靠教育、靠培训。

家政行业长久以来处于一种自由市场状态中，政府政策较少涉及，资本运作也鲜有问津，家政行业就在这样一种几乎是放任自流的情况下缓慢发展。近几年，政府对于家政行业加大了关注，并相继出台和实施了一系列的家政法规，这对行业的发展发挥了积极作用。2019年6月26日，国务院办公厅印发了《关于促进家政服务业提质扩容的意见》，具体提出了36项措施，要求各地要把推动家政服务业提质扩容列入重要工作议程，构建全社会协同推进的机制，确保各项政策措施落实到位。2019年12月19日，上海市人大常委会通过了《上海市家政服务条例》，条例内容包括鼓励发展员工制家政服务机构，培养家政服务专业人才，符合条件的家政员可落户，可纳入公租房保障范围等，一项项具体措施正在逐渐发挥作用。

谈起家政教育和家政培训，那就必然要谈到上海开放大学。上海开放大学是全国开大/电大系统第一个举办家政学历教育的高校，也是上海第一所举办家政服务与管理专科教育的高校，目前还是上海乃至华东地区唯一一所举办家政学本科教育的高校。自2012年举办首届家政服务与管理大专班以来，上海开放大学累计招收该专业本、专科生2811人，已有1400多名学生获得该专业大专毕业证书。

在9年的家政专业办学过程中，上海开放大学一直坚持融通发展的理念。所谓“融”，就是专业的建设融入城市建设和社会发展中，全

方位参与社会生活中；所谓“通”，就是社会成果为家政所用，家政发展为社会所认；社会资源由家政专业共享，家政资源让社会共用。

近年来，上海开放大学家政专业建成了全市最先进的家政实训室，参与上海东方电视台“贴心保姆”节目录制，建设家政行业终身教育资历框架，并开展了学生创新课题研究等工作，为提高家政行业总体发展水平作出了重大贡献。

1400多名上海开放大学家政专业毕业生正在为上海的家政行业发挥着积极作用，但和上海50多万从业人员的大基数相比，只是沧海一粟。家政从业人员的素质提升，更需要开展大规模的非学历培训。而长期以来，家政行业的非学历培训都存在一个普遍的问题——重技能、轻理论。家政培训变成简单的技能训练，导致学习者只适应教学场景下的技能应用，而在实际工作场所中的知识技能迁移能力明显不足。

实现知识技能迁移的前提是了解其背后的专业原理，也就是所谓的理论知识。理论知识和实践应用的关系有多密切，可通过一个金陵女子大学家政专业的故事来说明。1938年，因为抗战，金陵女大西迁至成都，学校附近农村的孩子普遍营养不良，面黄肌瘦。原因其实很简单，连年战争使得孩子们吃饱都成问题，更不要说是吃肉摄入蛋白质。金陵女大家政专业的学生遂开展社会服务，为附近农村的孩子磨制豆浆及其他豆制品。当时营养学尚未成熟，家政学就已经在研究蛋白质对于人体的重要作用，并且发现在食用肉类获得动物蛋白极其困难的情况下，食用豆制品获得植物蛋白也能在很大程度上弥补蛋白质摄入的不足，促进人体健康。我们很难获得历史资料来评估金陵女大家政专业学生这次社会服务的实际作用，但这种理论指导下的服务，值得推崇。

2021年，在上海开放大学王伯军副校长的支持下，上海开放大学非学历教育部组织编撰“家政教育系列丛书”，非常荣幸能够担任这套丛书的主编，为家政行业、家政培训贡献自己的绵薄之力。作为主编，

我将这套丛书定位于家政服务非学历培训用书和家政学历教育参考用书。丛书一共八本，大致可以分为三个层面。第一层面是理念层面，由上海开放大学学历教育部副部长、原家政专业负责人徐宏卓撰写了《家政与家庭生活》一书，是从家庭、家政服务员、家政公司、家政起源、未来发展等多个角度，宏观地审视家政行业与家庭生活的关系。第二层面是实操层面，包括赵文秀编撰的《家庭营养膳食与保健》、陈翠华编撰的《家庭健康管理》、芦琦编撰的《家政服务法律法规》、孙传远编撰的《家庭教育前沿》和杨敏编撰的《家庭美学》，这五本书从不同的角度深入研究家政和家庭，重点探讨如何通过科学的方法和积极态度，使得家政服务更加优质、家庭生活更加温馨。第三层面是保障层面，包括邓彦龙编撰的《社区与家庭安全管理》和李成碑编撰的《家政服务员职业道德》两本书，分别阐述了如何从物理安全和道德安全两个角度保障家政服务和家庭生活的安全。

我并不认为这八本书就已经囊括了家政学或者家政服务的所有方面，甚至可以说这套书只谈到了家政服务众多领域中的一小部分，并且这些领域选择还在一定程度上受到了作者专业的限制，在完整性上可能还存在一定瑕疵。但我觉得这都无关紧要，最重要在于“做”。面对这么大的市场、这么强烈的需求、这么蓬勃发展的行业，目前的家政非学历培训教材可以说是非常欠缺，特别是理念性的、知识性的培训教材几乎还是空白。在这样的背景下，勇敢地迈出第一步，努力地为这个行业创造一些价值、积累一些成果，就是对这个行业最大的贡献。在这个“做”的过程中，即便还存在一丝的不完善，但这种“不完善”依然是充满魅力的。

最后，在此丛书付印出版之时，本人作为主编依然感到内心惶恐。家政专业虽然历经百年，但在中国大陆依然属于一个新兴专业。与专业研究人员、专业研究成果之缺乏相对应的，却是专业飞速发展的时代需求。也许，丛书出版之日，就是知识落后之时。希望读者们能带

着批判的眼光阅读，对于丛书中的落后与不足能够不吝赐教，以便未来再版时一并修正。

希望丛书能为中国家政行业的职业化、正规化尽绵薄之力。

丛书主编

南京师范大学金陵女子学院 熊筱燕

2021年7月1日

# 目 录

总序	1
----	---

## 第一章 绪论

第一节 营养道，健康到	3
一、中国居民营养与健康现状	4
二、营养与健康的关系	6
第二节 膳食结构对健康的影响	8
一、膳食结构	9
二、中国居民的膳食结构现状及变化趋势	11
第三节 膳食指南和膳食宝塔	15
一、平衡膳食最关键	16
二、吃饭“说明书”	16
三、直观实用的膳食宝塔	19

## 第二章 人是铁，饭是钢

第一节 食物在人体中的旅行	25
一、人体的消化系统	25
二、食物的消化	26

三、营养素的吸收	27
四、营养代谢物的排泄	28
第二节 能量，生命的动力之源	30
一、能量的来龙去脉	31
二、能量平衡和持之以恒	35
第三节 食物里含有的营养素	37
一、蛋白质——最重要的身体生长推进剂	38
二、脂肪——人体能源的蓄电池	40
三、碳水化合物——生命活动的能源库	42
四、矿物质——新陈代谢的催化剂	44
五、维生素——人体健康的守护神	45
六、水——生命之源	46
七、膳食纤维——人体清道夫	47

### 第三章 餐桌食材丰盛起来

第一节 我的餐桌我做主	51
一、五谷杂粮有讲究	52
二、蔬菜水果不间断	53
三、动物性食物有营养	55
四、奶豆坚果要适量	56
五、少油少盐再少糖	58
第二节 其他食材的明智选购	62
一、选对零食很重要	62
二、加工食品有门道	63
三、调味品里的奥妙	65

## 第四章 家庭食品安全与营养

第一节	家庭厨房的设计及就餐环境的布置	75
	一、家庭厨房的设计	75
	二、就餐环境的布置	77
第二节	厨房食品安全	78
	一、食品安全五大要点	78
	二、厨房里的安全隐患	81
	三、食材里爱“挑食”的微生物	82
第三节	菜品选购及感官评定	84
	一、植物性食物的选购	84
	二、动物性食物的选购	86
第四节	加工贮藏对食物营养价值的影响	88
	一、烹调加工对食物营养价值的影响	88
	二、贮藏过程对食物营养价值的影响	89
第五节	营养配餐与食谱设计	91
	一、营养配餐需注意	91
	二、合理膳食这样做	93
	三、食物分量心中明	97
	四、特殊人群配餐巧选择	99
	五、科学卫生来享用	100

## 第五章 家庭中特殊生理人群的营养膳食

第一节	孕妇的膳食营养	105
	一、孕妇的生理特点及营养需求	106

二、孕妇的饮食搭配	108
三、孕期的营养餐制作	109
第二节 哺乳期妇女膳食指南	112
一、哺乳期妇女的生理特点及营养需求	112
二、哺乳期妇女的饮食搭配	114
三、哺乳期的营养餐制作	116
第三节 婴幼儿的膳食营养	119
一、6月龄内婴儿的生理特点及营养需求	120
二、6月龄内婴儿的膳食指南	121
三、7~24月龄婴幼儿的生理特点及营养需求	123
四、7~24月龄婴幼儿的膳食指南	124
五、7~24月龄婴幼儿的饮食搭配	125
六、7~24月龄婴儿营养餐的制作	127
第四节 儿童青少年的膳食营养	128
一、学龄前儿童的生理特点及营养需求	129
二、学龄前儿童的膳食指南	130
三、学龄前儿童营养餐的制作	132
四、学龄儿童的生理特点及营养需求	135
五、学龄儿童的膳食指南	137
六、中国儿童平衡膳食算盘	138
七、学龄儿童营养餐的制作	139
第五节 老年人的膳食营养	143
一、老年人的生理代谢特点及营养需求	144
二、老年人膳食指南及应用	146
三、老年人的营养餐制作	149
第六节 素食人群膳食指南	152
一、素食及素食的类型	152

二、素食人群的营养特点	153
三、素食人群膳食指南	154
四、蛋奶素食人群的营养餐制作	155

## 第六章 慢性疾病与膳食营养

第一节 肥胖症与膳食营养	159
一、肥胖是病，得治	159
二、健康减肥的食疗要点	162
三、一日食谱举例	165
第二节 骨质疏松与膳食营养	166
一、沉默的杀手——骨质疏松症	167
二、骨质疏松的食疗要点	167
三、一日食谱举例	169
第三节 糖尿病与膳食营养	171
一、糖尿病不都是“甜蜜”惹的祸	172
二、糖尿病的食疗要点	175
三、一日食谱举例	177
第四节 高血压与膳食营养	179
一、高血压不仅是血压高	180
二、高血压的食疗要点	181
三、一日食谱举例	183
第五节 高血脂与膳食营养	185
一、血脂异常要警惕	185
二、高血脂的食疗要点	186
三、一日食谱举例	189
第六节 痛风与膳食营养	190

一、痛风不仅是“痛”这么简单	191
二、痛风的食疗要点	193
三、一日食谱举例	196
第七节 癌症与膳食营养	198
一、防癌与致癌：饮食是把“双刃剑”	198
二、预防癌症的建议	201

## 第七章 家庭四季食补养生膳

第一节 春季饮食原则与食谱指导	205
一、春季饮食原则	205
二、春季食谱指导	206
第二节 夏季饮食原则与食谱指导	207
一、夏季饮食原则	207
二、夏季食谱指导	208
第三节 秋季饮食原则与食谱指导	210
一、秋季饮食原则	210
二、秋季食谱指导	211
第四节 冬季饮食原则与食谱指导	213
一、冬季饮食原则	213
二、冬季食谱指导	214

## 第八章 家庭营养管理和健康教育

第一节 家庭营养管理	219
一、膳食食谱实践方案	220
二、设计家庭成员的膳食方案	221

第二节 家庭营养健康教育	223
一、普通预包装食品标签解读	223
二、保健食品的鉴别与选购	226
三、饮食谣言我来辨	231

## 附录

附录一 常见食物 GI 值表	235
附录二 常见食物 GL 值表	236
附录三 世界卫生组织 5 岁以下儿童生长标准图表	237
附录四 世界卫生组织 5~19 岁儿童青少年生长标准图表	238
丛书后记	239

第一章  
绪论



