

<<中国居民营养指南>>

图书基本信息

书名：<<中国居民营养指南>>

13位ISBN编号：9787543673519

10位ISBN编号：7543673517

出版时间：2011-8

出版时间：青岛

作者：张晔//左小霞

页数：294

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国居民营养指南>>

### 内容概要

中华民族的智慧是令人折服的，早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一观点，为中国人提供了符合现代营养学观点的平衡膳食原则。

从大自然赐予我们的食物中汲取营养是最科学、最经济、最安全的途径。

许多人充分认识到了这一点，开始有了饮食调养的观念，还有许多家庭主妇买了沙锅、汤煲在家给家人做养生锅、滋补汤。

但殊不知，食物是有属性的，人的体质也是有差别的，有的人适合吃，有的人则不适合吃。

只有选对了食物，汲取的才是于身体有好处的营养素，否则就是有害物质。

更可怕的是营养过剩也会给身体带来巨大的危害，现在发病率较高的“富贵病”——高血压、高血脂、高血糖，就和饮食有着密不可分的关系。

“授人以鱼，不如授之以渔”，因此我们主编了这本《中国居民营养指南》，旨在宣扬符合中国老百姓实际情况的、正确的饮食原则和知识，提供操作性、实用性较强的营养处方，推荐一些合适的食物，告知一些饮食禁忌。

希望大家自己掌握正确的方法，根据自己的实际情况灵活运用，合理配餐，自己做自己的家庭营养师。

。

一人懂营养，全家更健康，关爱家人，要从一日三餐开始。

《中国居民营养指南》祝愿珍爱健康、关注家人营养的人，都能从日常饮食开始，远离富贵病，远离病痛，拥抱健康，幸福安康！

本书由张晔、左小霞主编。

## <<中国居民营养指南>>

### 作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。

近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。

多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。

左小霞中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主管营养师、营养科主任。

毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

对于食疗养生、营养保健以及特殊疾病的营养治疗积累了较丰富的经验，对于饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。

多次参加全国、全军的营养学术会议。

在《中华管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《百姓生活》等杂志发表40余篇文章。

## <<中国居民营养指南>>

### 书籍目录

一定要知道的营养常识

平衡膳食是健康的基础

中国居民膳食指南及膳食宝塔

每天要吃多少食物

一日三餐怎样吃

人体必需的七大营养素

按时令进补

春季应少酸多甜，以养脾气

夏季多吃苦，能祛暑化湿

秋季少辣多酸，常吃蔬果

冬季多补充能御寒的食物

不同的体质，吃不同的食物

平和体质者，平衡膳食是关键

气虚体质应选健脾益气食物

阳虚体质少吃寒凉食物

血虚体质常吃补血养血食物

阴虚体质，多吃水果少吃辛辣

痰湿体质大鱼大肉要少吃

湿热体质最忌讳喝酒、吃煎炸食物

气郁体质要少量饮酒，多亲近行气解郁的食物

瘀血体质常吃活血食物，忌寒凉

特禀体质避免食用致敏食物

让食物做你的健康卫士

补益气血重在调养脾胃

补肾健脾方能益寿延年

排毒抗癌你吃对了吗

强壮的骨骼不仅仅需要钙

选对减压食物，吃出好心情

健脑益智吃什么

巧饮食生乌发

养肝养血就是养眼

补肾+补钙=好牙齿

护心养心常吃“镁”食

养肝护肝，饮食要清淡洁净

细软易消化的食物能健脾养胃

多吃水果、蔬菜能养肺润肺

黑色食物，滋阴壮阳效果好

美容养颜，饮食为主，化妆品为辅

减肥瘦身不是搞“饥饿疗法”

丰胸美体，吃出曼妙身材

人体所需要的营养素

不同人群饮食调养

他，强壮身体还要精力充沛

她，补气养血还要美容养颜

准备受孕者，多摄入富含叶酸的食物

## <<中国居民营养指南>>

孕妇平衡膳食有利母婴健康

产妇的食物要多样, 以保证乳汁营养

儿童应营养充足, 满足其体格和智力发育

老人饮食重在预防疾病、延年益寿

脑力劳动者, 多进食健脑补脑

食物, 以消除脑疲劳

体力劳动者, 补足能量消耗最重要

熬夜者, 饮食应消除疲劳、提高免疫力

电脑族, 饮食帮忙防辐射

学生族, 补充学习所消耗的能量

应试族, 多补充大脑需要的营养

驾车族, 吃出敏捷的反应能力

瘦身族, 减肥不能减健康

嗜烟者, 维生素可降低吸烟危害

嗜酒者, 补充B族维生素可帮助酒精代谢

与营养有关疾病的饮食辅助治疗

用食物预防和征服癌症

高血压, 是生命的杀手吗

高脂血症患者吃啥好

冠心病, 如何预防

痛风患者能吃什么

失眠患者怎样吃出好睡眠

便秘, 千万不要轻视

骨质疏松症是可以延缓的

肾脏衰竭患者怎样吃

糖尿病患者能吃啥

贫血患者如何进补

泄泻, 不可忽视

尿路结石是怎样形成的

怎样让鼻炎走开

咽炎, 能吃好吗

了解食物, 选对食物

五谷杂粮

粳米 补中益气, 健脾养胃

黑米 补脑补血, 辅助调养风湿性关节炎

糯米 缓解气虚引起的气短乏力等症状

小米 清胃热, 止消渴

玉米 是抗眼睛老化的极佳食物

小麦 养心安神, 益心补气

燕麦 既能调脂减肥, 又能美肌肤

蚕豆 健脾利湿, 增强记忆力

豇豆 健脾补肾, 预防老年性便秘

薏苡仁 适合癌症患者放疗、化疗后食用

扁豆 解毒下气, 增强免疫力

黑豆 乌发、解毒, 减少皮肤皱纹

黄豆 有效预防女性乳腺癌

豆腐 益气补虚, 保护肝脏

## &lt;&lt;中国居民营养指南&gt;&gt;

腐竹 预防老年痴呆，降低胆固醇

豆腐干 降低胆固醇，防止血管硬化

绿豆 解药毒，解暑止渴

赤小豆 利水除湿，消肿解毒

芸豆 促进机体排毒，提高免疫力

豌豆 和中下气，预防动脉硬化

## 蔬菜

韭菜 补肾益阳，消炎杀菌

芹菜 适宜高血压及其并发症患者食用

菠菜 可用于贫血、便秘等病症的预防和改善

苋菜 促进造血功能，改善油漆过敏

莴笋 消水肿，促进乳汁分泌

空心菜 清热解毒，滋阴润燥

香菜 发汗透疹，促进食欲

茼蒿 安心气，利肠胃

圆白菜 抗衰老，提高身体免疫力

香椿 清热解毒，健胃理气

绿豆芽 利尿除湿，解酒毒

黄豆芽 抗病毒，淡化雀斑

蒜薹 预防流感，防止伤口感染

辣椒 燃烧体内脂肪，促进血液循环

茄子 消肿止痛，降低胆固醇

番茄 助消化，保护前列腺

丝瓜 美白皮肤，促进乳汁分泌

南瓜 促进铅、汞等重金属和放射性元素排出体外

黄瓜 减肥，解烦渴

苦瓜 清暑解热，降血糖

茭白 除烦渴，催乳

甜瓜 消暑清热，保护肝脏

冬瓜 利尿消肿，减肥效果好

竹笋 清热化痰。

## 润肠通便

芥蓝 软化血管，降低胆固醇

木耳菜 利尿，防止便秘

洋葱 能扩张血管，辅助降血压

土豆 润肠通便，提高机体免疫力

芋头 消肿散结，益脾胃

魔芋 化瘀消肿，降低胆固醇

牛蒡 润泽皮肤，降血压

生姜 健胃止呕，保肝利胆

大蒜 抗氧化，清除自由基

萝卜 止渴祛痰，熟吃可以顺气

胡萝卜 补肝明目，降低血糖

山药 健脾补肺，增强免疫力

红薯 促进胃肠蠕动，起到通便作用

荸荠 清热解毒，消食化痰

藕 生吃止血化痰，熟吃养胃止泻

## &lt;&lt;中国居民营养指南&gt;&gt;

百合 有镇静和催眠的作用肉类  
 牛肉 益气血，养五脏  
 猪肉 滋阴润燥，是肝病患者的滋补佳品  
 羊肉 适合腰膝冷痛等肾阳虚的人食用  
 兔肉 益智健脑，阻止血栓形成  
 驴肉 益气补血，利五脏  
 鸡肉 补虚暖胃，强壮筋骨  
 鸭肉 清肺解热，消水肿  
 鹅肉 益气补虚，和胃止渴  
 鹌鹑肉 温肾助阳，补五脏  
 鸽肉 对脱发、白发有较好的疗效  
 猪心 益气养心，补血安神  
 猪肝 补肝明目，适宜缺铁性贫血者食用  
 猪肚 健脾养胃，可辅助调养小儿消化不良  
 猪血 对贫血和面色苍白有改善作用

## 水产

甲鱼 抑制肿瘤生长，提高机体免疫力  
 带鱼 对心血管系统有较好的保护作用  
 鲫鱼 益气健脾，促进乳汁分泌  
 鲤鱼 利水消肿，安胎通乳  
 黄鱼 补养元气，调理气血  
 鲈鱼 健脾胃，止渴化痰  
 鳝鱼 能辅助降低血糖和调节血糖  
 鲍鱼 改善视力疲劳，对身体有较好的滋补作用  
 墨鱼 养血通经，安胎利产  
 鱿鱼 有抗病毒、抗射线的作用  
 鳕鱼 促进智力和记忆力的增长  
 虾 补肾壮阳，含钙量丰富  
 螃蟹 散淤血，适宜跌打损伤者食用  
 海蜇 软坚散结，行瘀化积  
 海参 消除疲劳，延缓衰老菌类  
 香菇 降胆固醇，消除胆结石  
 平菇 预防癌症，增强机体免疫功能  
 金针菇 提高智力，防治肝炎、胃溃疡  
 口蘑 促进排毒，防癌抗癌  
 鸡腿 菇益脾胃，清心安神  
 黑木耳 有一定的抗癌和化解结石的作用  
 猴头菇 预防消化道癌症和其他恶性肿瘤  
 银耳 滋阴润肺，抑制癌细胞生长

## 海菜类

紫菜 软坚散结，预防动脉硬化  
 海带 预防因缺碘造成的智力低下或痴呆症  
 海苔菜 能降低乳腺癌、冠心病的发病风险

## 水果

西瓜 清热解暑，增加皮肤弹性  
 苹果 生津止渴，和脾止泻  
 梨 润肺清热，止渴化痰

## <<中国居民营养指南>>

- 杏 可用于咳嗽、食欲不佳者的辅助调养
  - 桃 生津止渴，润肠通便
  - 樱桃 益气，祛风湿
  - 香蕉 润肠解毒，果皮水煎可解酒
  - 橙子 生津止渴，减少皮肤皱纹
  - 菠萝 消食止泻，利小便
  - 葡萄 适合体弱贫血者作为补品食用
  - 柠檬 生津止渴，开胃消食
  - 大枣 益气健脾，可用于营养不良等症的辅助调养
  - 山楂 消积食，活血降脂
  - 枇杷 可用于肺热咳嗽、急性咽喉炎的辅助调养
  - 无花 果美容减肥，降血压
  - 桑葚 补益肝肾，增强免疫功能
  - 草莓 可用于咽喉肿痛、腹泻等症的辅助调养
  - 柿子 可用于痔疮出血等症的辅助调养
  - 荔枝 补血生津，理气止痛
  - 干果类
  - 白果 生吃能解酒，熟吃能止尿频
  - 莲子 可辅助调养多梦等病症
  - 栗子 壮腰补肾，防治维生素B2缺乏症
  - 葵花 子平肝养血，辅助降血压
  - 花生 润肺和胃，养血
  - 松子 抗感染，用于肺燥咳嗽的辅助调养
  - 芝麻 滋补肝肾，乌须发
- 附录
- 常见食物的一般营养成分及热能速查表
  - 后附彩色插页：常见食物搭配宜忌速查表

## 章节摘录

版权页：插图：午餐应该怎样吃随着中国经济的飞速发展，人们的生活节奏也变得快了起来。现代大都市里的上班族及越来越多的在外就餐者，往往不重视午餐的营养，也就出现了越来越多的亚健康者。

消除亚健康要从养成良好的饮食习惯，吃好每一餐开始。

午餐摄取的能量应该占全天摄入能量的30%~40%，它在一天当中起着承上启下的作用。

营养丰富的午餐可使人精力充沛，学习、工作效率提高。

如果长期对午餐不加以重视，就会影响肠胃消化功能，导致早衰、胆固醇增高、肥胖，并易患消化道疾病、心肌梗死和中风等疾病。

午餐科学就餐原则1.宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。

因这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用。

2.要保证有一定的瘦肉、牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，可使人反应灵活，思维敏捷。

3.宜吃三种以上的蔬菜和水果，补充充足的维生素、矿物质和膳食纤维。

4.主食要杂，正餐的主食保持两种以上更健康，更有利于补充体力。

例如，米饭+豆沙包、米饭+肉包、米饭+玉米棒等。

一般午餐主食125克可满足多数人的需要。

5.忌经常用方便食品代替午餐，例如方便面、西式快餐等，这些食品营养价值低。

近年来，越来越多的上班族午餐吃得最多的就是洋快餐。

洋快餐大量占领着市场，以快捷方便而受到人们欢迎。

偶尔光顾洋快餐无可非议，但不能经常吃。

因为洋快餐以烤、炸为主，营养成分不齐全，属于高脂肪、高蛋白、高热量的三高食品。

经常吃洋快餐，能量摄入过高，容易肥胖，使血脂升高，危害健康。

记住这几条就餐原则，无论你是在家做饭，还是在外边饭馆里吃饭，都可以给身体补充充足的营养。

怎样吃好晚餐我们对待晚餐的态度，有两个极端的表现，时间充裕的时候便饱饱地大吃一顿，或者约上三五好友在饭店里大快朵颐，赶上加班可能就是一个汉堡甚至几片饼干敷衍了事。

如果你在晚餐时大吃一顿，能量堆积过多，第二天的早餐和午餐，就没有了胃口。

然后等到晚上的时候再大吃一顿，如此恶性循环，每天你的身体将有20个小时的时间处于饥饿状态，你的身体这时必须靠减少消化来维持你的生命。

这种情况和绝食或过度控制饮食没什么区别，机体新陈代谢会减慢，开始分解肌肉而不是脂肪来提供能量。

等到了晚餐，由于你饥饿难耐，就又把过度的能量强加给了你的身体，结果就是你的脂肪增加了，肌肉却毫无增加。

这样长期下去，很多疾病会找上门来，最常见的有肥胖症、高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、急性胰腺炎、肠癌、尿道结石、神经衰弱，这可不是危言耸听。

一天三餐中，晚餐的时间相对充裕些，稍微花些心思研究一下，就可以吃一顿健康又美味的晚餐！

晚餐就餐原则1.时间要早晚餐最好安排在18点左右，如果实在没时间，也最好在20点之前吃晚餐。

在此之后最好就不要再吃油腻的食物，晚餐吃得早时，可在睡前两小时左右增加点坚果、水果等，如果较晚，可在饭后1~2小时之间增加少量的能帮助消化的水果，如山楂。

有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿道结石病的发病率。

人的排钙高峰期在进餐后4~5小时，如果餐后不久就上床睡觉，在睡眠状态下血液流速变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收外，余下的须经尿道排出。

如果晚餐太晚，比如到晚上八九点钟才进食，排尿高峰便在凌晨零点以后，此时人睡得正香，高浓度的钙盐与尿液在尿道中滞留，与尿酸结合生成草酸钙，当其浓度较高时，在正常体温下可析出结晶并沉淀、积聚，形成结石。

因此，除多喝水外，应尽早进晚餐，使进食后的排泄高峰提前，睡觉前最好排一次尿。

## &lt;&lt;中国居民营养指南&gt;&gt;

因此，所以晚餐一定要早一点吃，18点左右是进餐的黄金时间。

2.晚餐七八分饱如果晚餐过饱，会使胃鼓胀，其紧张工作的信息不断传向大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠或多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。

中医所说的“胃不和，卧不安”，就是这个原因。

晚餐过饱，使部分蛋白质不能消化吸收，在肠道细菌的作用下，会产生大量有毒物质，加上睡眠时肠壁蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，有可能导致大肠癌。

晚餐吃得过饱，还可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化；长期晚餐过饱，反复刺激胰腺分泌大量胰岛素，往往造成胰岛细胞提前衰竭，从而埋下糖尿病的祸根。

当然，晚餐吃得过饱还有一个最直接的效果，就是使人发胖。

尤其是一些减肥的朋友，早餐、午餐不吃，晚餐猛吃一顿，直接的后果就是越减越肥，还会影响身体健康。

3.宜吃碳水化合物和膳食纤维丰富的食物，蛋白质、脂类要少一些晚餐时应有两种以上的蔬菜，主食要适量减少，适当吃些粗粮，可以少量吃一些鱼类。

甜点、油炸食物，晚上就尽量不要吃了。

如果晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白的食品，会使尿中钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，易诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症；另一方面尿中钙浓度高，患尿道结石病的可能性就会大大提高。

另外，蛋白质摄入过多，人体吸收不了，就会滞留于肠道中，产生氨、吲哚、硫化氢等毒物，刺激肠壁诱发癌症。

脂肪吃得太多，还会使血脂升高。

晚餐经常吃荤食的人比素食者的血脂高2~3倍。

而碳水化合物可在人体内生成更多的血清素，发挥镇静安神的作用，对失眠者尤为有益。

推荐食物明星团队1富含B族维生素的食物富含维生素B2、维生素B6、维生素B12、叶酸的食物，都是适合在傍晚进食的。

维生素B12有维持神经系统健康、消除烦躁不安情绪的作用。

维生素B6可以帮助制造血清素，而它和维生素B1、维生素B2一起作用时，更加有助于人人睡，特别是需要熬夜的人就更更要多吃富含B族维生素的食物了。

B族维生素丰富的食物：全麦制品、花生、蔬菜，特别是绿色蔬菜、牛奶、蛋类、核桃等。

明星团队2富含钙和镁的食物人体缺钙不光容易患骨质疏松症，晚上也容易失眠，而镁则是很好的放松剂和镇静剂，人体内镁含量过低会失去抗压能力。

每天固定喝两杯牛奶，钙的摄取就不缺乏了，特别是晚餐后睡觉前喝还有利于睡眠。

晚餐多吃些小鱼、绿色蔬菜及豆腐都有利于补钙。

注意：晚餐吃含钙丰富的食物要早吃，离上床睡觉的时间要尽量远一点，以免引发尿道结石。

<<中国居民营养指南>>

编辑推荐

<<中国居民营养指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>