

<<中国居民膳食指南>>

图书基本信息

书名：<<中国居民膳食指南>>

13位ISBN编号：9787010095615

10位ISBN编号：7010095612

出版时间：2011-1

出版时间：人民出版社

作者：中国营养学会编

页数：56

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>

<<中国居民膳食指南>>

内容概要

《中国居民膳食指南精编版》是以《中国居民膳食指南》专业版为蓝本编写的，但它不是一个简单的摘录，而是遵循正确、通俗和实用的原则，去掉了专业版中一贯的学术风格，为读者摆脱“科研数据多、信息量过大、内容太厚重”的困惑。

内容不但保留了专业版的精华 “一般人群膳食指南10条”和“中国居民平衡膳食宝塔”两部分。

最重要的是在每一条都有【提要】和【说明】的内容。

本书明确地告诉读者什么是对的，怎样做是对的。

“中国居民平衡膳食宝塔”部分增加了一些说明的内容，还增加了怎样根据“平衡膳食宝塔”的建议安排好家庭饮食的具体例子，以便读者参考。

<<中国居民膳食指南>>

作者简介

中国营养学会，中国营养学会始创于1945年，1950年并入“生理科学会”。

1981年在中国科协批准下复会。

中国营养学会先后加入国际营养科学联合会（IUNS）和亚洲营养学会联合会（FANS）。

学会现有会员12000余名。

中国营养学会专家根据中国人的膳食特点提出了“中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔”，推出了我国第一部《中国居民膳食营养素参考摄入量》（Chinese DRIs）以及我国首部营养科学专著《中国营养科学全书》。

2004年中国营养学会设立了“中国营养学会科学技术奖”，每两年一次奖励在营养科学事业中有突出贡献的集体和个人。

中国营养学会参与起草《2001-2010年中国食物与营养发展纲要》；承担《国民营养条例》的起草工作；参与国家职业资格培训教程《公共营养师》编写工作。

“改善全民营养，促进人民健康”是中国营养学会和全体中国营养科技工作者的奋斗目标。

葛可佑，葛可佑，中国营养学会四、五、六届理事长，现任中国营养学会名誉理事长、首席顾问，兼任国家食物与营养咨询委员会顾问、中国学生营养健康促进会顾问等职务。

连任中国科学技术协会第五、六、七届委员会委员，于1992年经卫生部批准为有突出贡献的专家，享受政府特殊津贴。

山东青岛人，1958年毕业于北京医学院。

曾在美国哥伦比亚大学营养系进修营养学和在美国麻省理工学院及麻省总医院进修病理学。

早期从事营养病理学研究，后从事克山病防治及硒与发病关系研究，20世纪80年代开始致力于公共营养研究。

1987年受聘于联合国粮农组织（FAO），在罗马总部食物政策与营养司任高级官员；1990年应召回国，担任中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所所长。

2001年当选为国际营养科学联合会（IUNS）执行委员。

创作了《中国居民平衡膳食宝塔》，主编了《中国居民膳食指南》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》（Chinese DRIs）、《中国营养科学全书》、《中国营养师教材》、《劳动部公共营养师教材》。发表研究论文及专著等110余篇部，其中40余篇在国外刊物上发表或载入国际学术会议论文集。

<<中国居民膳食指南>>

书籍目录

- 第一条食物多样，谷类为主，粗细搭配1. 食物多样化，合理膳食的基础2. 没有不好的食物，只有不合理的膳食搭配3. 食物种类不同，营养各有千秋4. 食物不仅供给营养素，还可提供多种有益健康的植物化学物质5. 谷类为主，平衡膳食的基本保障6. 大米、白面，并非越精越白越好7. 肥胖，不是多吃主食的错8. 粗细搭配，好处多多
- 第二条多吃蔬菜水果和薯类1. 菜篮子里的营养学问2. 每天要吃一斤菜，合理烹调有讲究3. 水果好吃，但要避免误区4. 常吃薯类有益健康5. 怎样合理食用薯类6. 食物中的膳食纤维
- 第三条每天吃奶类、大豆或其制品1. 奶及奶制品的营养特点2. 每天两杯奶，营养又健康3. 液体奶、酸奶和奶粉哪个营养好？
4. 乳饮料可以替代奶吗？
5. 饮奶促进儿童、青少年的生长发育6. 饮奶预防骨质疏松7. 乳糖不耐受者也能饮奶8. 牛奶有害是真的吗？
9. 大豆，豆中之王10. 大豆营养好，吃法有讲究
- 第四条常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉1. 适量吃动物性食物，更健康2. 多吃鱼类对健康有好处3. 虾、蟹、贝等的营养价值4. 禽类的营养特点5. 蛋类的营养价值6. 蛋黄营养比蛋清丰富7. 畜肉的营养特点8. 肥肉，吃还是不吃好？
9. 合理烹调食物减少营养素损失
- 第五条减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食1. 营养和美味离不开烹调油2. 每天吃多少油才合适？
3. 油吃多了有什么危害？
4. 少用油的菜能好吃吗？
5. 每人每天应该吃多少盐？
6. 多吃盐易患高血压7. 警惕食物里看不见的盐
- 第六条食不过量，天天运动，保持健康体重1. 什么是健康体重？
- 什么是BMI？
2. 每天吃多少食物叫适量？
3. 胖子是一口一口吃出来的4. 肥胖对健康有什么危害？
5. 什么叫身体活动？
- 为什么每天至少6000步？
6. 什么是运动？
- 为什么应当坚持运动？
7. 锻炼要量力而行、坚持不懈
- 第七条三餐分配要合理，零食要适当1. 一日三餐应定时定量2. 不吃早餐危害多3. 午餐要吃饱4. 晚餐要适量5. 在外就餐重选择6. 开心就餐7. 合理选择零食8. 坚果好吃但不宜过量
- 第八条每天足量饮水，合理选择饮料1. 为什么每日最少要喝6杯水？2. 这6杯水怎么喝？
3. 喝什么水好？
4. 饮茶与健康5. 合理选择饮料6. 不宜多喝含糖饮料
- 第九条如饮酒应限量1. 孕妇不可喝酒2. 儿童、少年不要喝酒3. 从事某些工作的人不应喝酒4. 酒有没有营养价值？
5. 过量饮酒危害严重6. 适量饮酒可能对心血管健康有些好处7. 文明喝酒享受生活8. 饮酒限量多少合适？
- 第十条吃新鲜卫生的食物1. 食物的营养与安全2. 吃新鲜食物——健康加美味3. 吃卫生食物——远离有害物4. 采购新鲜卫生的食物5. 食物变质的鉴别6. 某些食物，可以品尝但不宜多吃7. 合理储藏食物，防止变质和污染8. 减少食物污染有办法9. 烹调加工食品——卫生要点10. 天然食物，也可能有毒！
- 中国居民平衡膳食宝塔附录一、中国居民平衡膳食宝塔的说明1. 膳食宝塔结构2. 膳食宝塔建议的食物量
- 附录二、中国居民平衡膳食宝塔的应用1. 确定适合自己的能量水平2. 根据自己的能量水平确定食物需要3. 根据建议的食物摄入量采购各种食物4. 食物同类互换5. 调配丰富多样的膳食6. 要因地制宜充分利用当地资源7. 要养成习惯，长期坚持

<<中国居民膳食指南>>

章节摘录

版权页：插图：选择蔬菜要注重好吃、好看，还要讲究营养价值。

其窍门就是每天选进菜篮子里的蔬菜一定要新鲜、种类多、色彩丰富，而且要以深颜色的为主。

蔬菜的特点是含水分多，新鲜的蔬菜可以达到90%以上。

蔬菜含能量较低，因此多吃蔬菜不必担心能量过剩。

蔬菜中含有多种营养素，如胡萝卜素、维生素B2、维生素C、叶酸、钙、磷、钾、铁，以及膳食纤维等。

这些营养素的健康功能各异，而且在不同的蔬菜中含量有所差别，这就是为什么要尽可能搭配不同种类，不同颜色蔬菜的原因。

深颜色的蔬菜，如深红色、橙色、深绿色、紫色蔬菜中的营养素(如胡萝卜素、核黄素及维生素C等)含量比浅颜色蔬菜中含量高。

蔬菜来自植物的不同部位，如根、茎、叶、花、果实等，一般花叶类的蔬菜营养价值要比根茎类蔬菜高些。

特别是维生素和膳食纤维含量高，如莴笋叶、芹菜叶、萝卜缨中含量比它们的根茎部高出数倍。

蔬菜除了含丰富的维生素、矿物质及膳食纤维外，还含有较多的植物化学物质，也就是人们所关注的健康功效成分，如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等。

这些成分赋予蔬菜特殊的丰富色彩、风味和香气，有促进食欲的作用，更重要的是能为人们带来健康。

这些健康功效的成分大多在深色蔬菜中含量丰富，所以建议每日选进菜篮子的蔬菜有一半是深颜色的，如菠菜、小油菜、西兰花、韭菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、辣椒、苋菜、紫甘蓝等。

此外，菌藻类，如口蘑、香菇、木耳等富含铁、锌和硒等矿物质，海产菌藻类如紫菜、海带中还富含碘。

它们是低脂肪、低能量的优质食品。

可以有凉拌、红烧、炒、炖、煲汤、做馅等多种吃法，既提味又有营养。

蔬菜的营养价值不取决于它的价格。

时令菜、本地菜往往更新鲜、口感更好、营养价值更高。

当地的时令蔬菜价格便宜、方便获取，避免了运输和保鲜处理等带来的营养损失，应当是我们菜篮子里的主体。

建议成人每日的蔬菜摄入量最好能达到一斤。

2每天要吃一斤菜，合理烹调有讲究蔬菜中的营养经过烹调往往会损失一部分。

保持蔬菜营养价值的好方法是尽可能减少加热的时间和高温烹调。

叶类和果实类的蔬菜，如生菜、萝卜缨、黄瓜等生吃时清香美味，还可以避免维生素C、B族维生素等水溶性营养素被破坏。

建议清洗干净后尽量直接食用。

有些蔬菜适宜熟食，烹调时用一些油有利于一些对健康有益的植物色素，如胡萝卜素、番茄红素等的吸收。

每天选购多种蔬菜，并进行合理地烹调，既增加了菜肴的种类和美味，又最大可能地保证其营养价值和健康益处。

对大多数蔬菜来说，既科学又好吃的烹调方法是“先洗后切，急火快炒，开汤下菜，炒好即食。

”蔬菜不要在水中浸泡过久。有些蔬菜可以在沸水中焯1-2分钟后再拌食，既可改善口感，保护蔬菜色泽，也可以减少营养素的流失。

已经烹调好的蔬菜应尽快食用，避免长时间存放，反复加热。

这样一方面可以减少营养素的丢失，另一方面还可减少产生亚硝酸盐的风险。

3水果好吃，但要避免误区水果可口，给人带来愉悦，而且营养丰富，是获取维生素、矿物质和膳食纤维的重要途径。

但是吃水果也有一些误区，应当注意避免。

<<中国居民膳食指南>>

编辑推荐

《中国居民膳食指南(精编版)》：中华人民共和国卫生部唯一公告推广的营养书 卫生部部长陈竺作序 推荐中国权威营养专家的集体献礼 中国人最需要的科学健康膳食信息 中国首席营养科学家葛可佑主编 食物多样，谷类为主，粗细搭配 多吃蔬菜水果和薯类 每天吃奶类、大豆或其制品 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 食不过量，天天运动，保持健康体重 三餐分配要合理，零食要适当 每天足量饮水，合理选择饮料 如饮酒应限量 吃新鲜卫生的食物

<<中国居民膳食指南>>

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>