

<<中华饮食营养指南>>

图书基本信息

书名：<<中华饮食营养指南>>

13位ISBN编号：9787546400822

10位ISBN编号：7546400821

出版时间：2009-11

出版时间：成都时代出版社

作者：曾柱

页数：183

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>

## <<中华饮食营养指南>>

### 前言

俗话说“民以食为天”，我们人类要健康地生活，必须依赖充足而且搭配合理的食物。我们祖先经过几千年生活实践保留下来的食物，都有其特定的营养价值，都为我们中华民族的繁衍昌盛做出了贡献。

但是，并不存在哪一种食物，能够为我们提供身体需要的40多种营养素，它们需要从多样性的食物中获得。

不同的食物，有不同的营养特点，譬如谷类食物的糖类和膳食纤维、豆类食物的蛋白质和脂肪、蔬菜水果的矿物质和维生素、动物性食物的优质蛋白等等。

只有把各种食物合理搭配，才能保质保量地供给人体充足和全面的营养，这就是我们常说的“膳食平衡”。

其实平衡膳食的观念，在我国很早就有了。

《黄帝内经·素问》中就提到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。”

这可以说是世界上最早提出的“膳食平衡”的观念。

人是自然的产物，在与自然和谐相处的时代当中，人类总是根据自己生活的环境来设计生活，靠山吃山，靠水吃水，草原居民多吃肉和奶，热带居民多吃果和菜。

我们的祖先世代居住在这片土地上，也养成了与这片土地相适应的饮食习惯，本书详细介绍了因地制宜，用当地所产的食物来组成健康、均衡的营养结构的技巧与方法。

本书还详细介绍了中国营养学会制订的“中国居民膳食指南”和“平衡膳食宝塔”，通过简化科学知识，指导大家合理搭配食物，获取营养。

除了普通人群适用的综合营养指导以外，本书还针对各个年龄层的具体情况，为他们量身打造了完整的饮食结构系统，并为孕妇、老年人、病人等特殊人群提供特殊的调养食疗方法。

## <<中华饮食营养指南>>

### 内容概要

中国居民膳食指南及平衡饮食宝塔最详尽解读根据国人体质、饮食习惯、地域差异,结合现代营养学,提供最科学、最完备的饮食方案普通人群最需要掌握的饮食核心要点为特殊人群度身设计的完全营养方案。

本书适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<<中华饮食营养指南>>

作者简介

曾柱，营养学与临床医学专业，国家劳动和社会保障部健康管理师、营养配餐师职业资格鉴定专家、高级考评员、高级培训讲师，客座副教授，疾病营养膳食调理工作十余年

获得国家劳动部权威认证国家一级公共营养师、注册高级营养配餐师、中式烹调师  
中国营养学会成员

## &lt;&lt;中华饮食营养指南&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 饮食决定健康 一、合理饮食是身体健康的物质基础 二、正确的营养观念有利于身体健康
- 第二章 中华普通人群饮食指南 一、以谷类为主，食物要求多样化 二、蔬菜、水果和薯类，多吃多健康 三、健康不断奶，常吃豆类或豆制品 四、月巴肉、荤油要少吃，鱼、禽、蛋、瘦肉要适量 五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 六、小酌即可，切忌贪杯 七、少油少盐，吃清淡膳食 八、保证食物新鲜卫生，拒绝变质食品 九、合理安排一日三餐，控制零食 十、身体补水要充足，选择饮料要合理
- 第三章 中华特定人群饮食指南 一、中华亚健康人群饮食指南 (一) 合理饮食，赶走亚健康 1. 亚健康症状的饮食总则 2. 改善亚健康，从维生素着手 3. 让胃口“做主”：亚健康者的进补诀窍 4. 中医药膳：古代智慧根治现代顽疾 (二) 针对不同症状的饮食调养 1. 抗疲劳营养食谱 2. 抗电磁辐射营养食谱 3. 缓解精神压力营养食谱 4. 增进睡眠营养食谱 二、中华肥胖人群饮食指南 (一) 锁定热量：减肥的不二法门 1. 人体每天所需热量的计算方法 2. 吃得多就会胖吗？ 3. 能量不守恒定律 4. 别把身体当成试验品：减肥必须注意安全 (二) 节食有诀窍，“胡来”不能要 1. “节食”不等于“减肥” 2. 放慢吃饭速度，每餐七分饱，拥有苗条身材 3. 掌握烹饪妙招，脂肪不再骚扰 三、中华消瘦人群饮食指南 (一) 消瘦同样会造成危害 1. 我怎么那么瘦？ 2. 太瘦了会怎么样？ (二) 科学“增重”，拒绝“虚胖” 1. 不要“增肥”，要“增重” 2. 合理饮食，适当锻炼，保持好心情 3. 健康增重的饮食十六条 4. 滋阴清热，改善消瘦体质 四、中华性功能异常人群饮食指南 (一) 男性性功能障碍，要靠饮食来“养” 1. 定义男性性功能障碍 2. 调养要点：水跟蛋白质不可少 3. 对症下药：各种症状的具体调养 (二) 滋阴补肾，改善女性性功能异常 1. 定义女性性功能异常 2. 饮食紊乱，会导致性欲低下 3. 提高女性性欲的日常食物 4. 中医食疗，化解肾阳虚衰 5. 阴道炎及其饮食调养
- 五、中华孕妇饮食指南 (一) 均衡营养摄入，保证母婴健康 1. 控制热量，摄入适量的蛋白质、氨基酸 2. 补充维生素A+C，有效避免“畸形儿” 3. 补铁补钙，孕育健康结实的宝宝 4. 多吃含叶酸、DHA的食物，让宝宝更聪明 (二) 怀孕早、中、晚期的特定饮食 1. 孕早期：奠定基础 2. 孕中期：快速发展 3. 孕晚期：蓄势待发 六、中华产妇饮食指南 (一) 坐“月子”，一定要吃对食物 1. 该补什么？ 2. 要补多少？ 3. 剖腹产的特殊饮食护理 (二) 妈妈吃得好，宝宝才能“喝”得好 1. 一人吃，二人补 2. 怎样吃才能奶水充足？ 3. 母子健康，要注意饮食禁忌 七、中华婴幼儿饮食指南 (一) 0~3个月婴儿的营养饮食方案 1. 母乳喂养好处多 2. 正确哺乳的要诀 3. 怎样识别母乳“不够吃” 4. 混合喂养帮宝宝“补”乳 5. 人工喂养知多少 (二) 4~12个月婴儿的营养饮食方案 1. 宝宝断奶全攻略 2. 何时给婴儿添加辅助食品 3. 给宝宝添加辅助食品的原则 4. 给宝宝喂辅助食品的实战小技巧 5. 吃出一口好牙：婴儿长牙时的饮食指导 (三) 1~3岁幼儿的营养饮食方案 1. 荤素搭配，干稀交替 2. 食品应以“软”“烂”为主 3. 避免烹饪中营养素的流失 4. 不宜吃成年人的食物 5. 智力发展关键期，注意食物多样化 (四) 4~6岁幼儿的营养饮食方案 1. 食物需求构成跟成人类似，但需避免刺激性食物 2. 少吃甜食，多食含钙食物 3. 常见的营养问题及其体征 4. 营养食谱的设计要点
- 八、中华学龄儿童饮食指南 (一) 儿童该吃什么，不该吃什么？ 1. 平衡营养最重要 2. 可乐，让儿童不快乐 3. 调味料：宜四少一多 4. 孩子生病了，千万别吃这些食物 (二) 不得不防的性早熟 1. 性早熟会导致发育不健全 2. 避免可能导致性早熟的食物 九、中华青少年饮食指南 (一) 要养成正确的饮食习惯 1. 青少年必需的营养素 2. 青少年的饮食特点和营养之道 3. 不抽烟、不喝酒 (二) 身高智力发展，靠饮食来决定 1. 好习惯带来好脑子 2. 有些东西，会越吃越笨 3

<<中华饮食营养指南>>

- . 八招吃出高个子
  - 十、中华更年期人群饮食指南
    - (一) 针对性饮食, 轻松度过更年期 1
    - . 更年期都有些什么症状 2. 女性更年期饮食的基本原则 3. 顺心更年期, 全靠“养”
    - 4. 配合饮食的其他措施 (二) 男人也有更年期 1. 更年期不是女性的专利 2. 男性更年期的饮食原则 3. 多喝蜂蜜, 调节身体 4. 配合运动和健康作息
  - 十一、中华老男人饮食指南
    - (一) 老人这样吃才长寿 1. 食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收 2. 妥善安排饮食, 保证生活质量 3. 重视预防营养不良和贫血 4. 老年人饮食“十要”
    - (二) 老人常见病, 食疗助康复 1. 高血压 2. 高脂血 3. 糖尿病 4. 冠心病
    - 5. 肾结石 6. 便秘 7. 慢性胃炎 8. 痛风
- 第四章 详解中华饮食营养宝塔 一、饮食营养宝塔的说明 二、饮食营养宝塔的应用 三、平衡饮食与能量收支平衡 四、膳食营养素摄入多少才合理?

## &lt;&lt;中华饮食营养指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一就是每天喝一袋牛奶。

依照中国人的传统饮食习惯，容易出现缺钙的现象，缺钙会引发骨疼、骨折甚至是驼背、鸡胸。正常人每日需要600~800毫克的钙，我们膳食里仅含有300~500毫克钙，而市场上出售的纯牛奶，每袋约有：300毫克钙，所以每天喝一袋牛奶，正好满足每日需要的钙量。

二就是250克至350克碳水化合物，相当于300克至400克主食。

控制主食可以调控体重，是保持身材的最好办法。

而适量的主食可以控制过多的鱼、肉、禽、海产品的摄入。

三指的是三份高蛋白。

半两黄豆可以算作是一份高蛋白，一两瘦肉或者一个鸡蛋，二两豆腐、鱼虾、鸡肉或鸭肉，都是一份高蛋白。

一般建议，普通人在两天内摄取三份高蛋白，就是最合理的蛋白质摄入量。

四是四句话，即“有粗有细，不甜不成，三四五顿，七八分饱”。

五是指500克蔬菜和水果，常吃新鲜水果和蔬菜能预防癌症。

六是指每天一到两个西红柿，男人每天吃一个西红柿患前列腺癌可能性减少45%。

熟食西红柿更好，因为番茄红素是脂溶性的。

黄，说的是胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒等含胡萝卜素较多的深红黄色的蔬果。

绿，是指饮料里茶最好，而茶里面当属绿茶最好。

这是因为绿茶含有多种抗氧化自由基的物质，喝茶能延年益寿、减少肿瘤、防止动脉硬化。

白，是指燕麦粥，它不但能降低胆固醇、甘油三酯，对糖尿病也有特别好的治疗效果，还能吸附肠胃里多余的油脂，有通便的作用。

黑，就是指黑木耳。

洪教授建议大家每天吃5到10克的干黑木耳，可以有效降低血黏度，预防脑血栓、老年痴呆和冠心病等疾病。

## <<中华饮食营养指南>>

### 编辑推荐

《中华饮食营养指南》：中国人，应该怎么吃？中国居民膳食指南及平衡饮食宝塔最详尽解读根据国人  
体质、饮食习惯、地域差异，结合现代营养学，提供最科学、最完备的饮食方案普通人群最需要掌握  
的饮食核心要点为特殊人群度身设计的完全营养方案中国人应该吃什么，吃多少，怎么吃？

针对国人营养缺陷，量身打造普通人群以谷类为主，食物要求多样化健康不断奶，常吃豆类或豆制品  
少油少盐，吃清淡膳食合理安排一日三餐，控制零食婴幼儿0~12个月婴儿的营养饮食办案宝宝断奶全  
攻略吃出一口好牙：婴儿长牙时的饮食指导智力发展关键期，注意食物多样化孕妇怎样吃可以有效避  
免“畸形儿”？

怎么吃才能让宝福更聪明？

孕晚期：蒂势待发的特定饮食更年期人群顺心更年期，全靠“养”针对性饮食，轻松度过更年期更  
年期的饮食原则肥胖人群吃得多就会胖吗？

别把身体当成试验品：减肥必须注意安全掌握烹饪妙招，脂肪不再骚扰亚健康人群改善亚健康，从维  
生素着手让胃口“做主”：亚健康者的进补诀窍中医药膳：古代智慧根治现代顽疾学龄儿童及青少年  
平衡营养是重要孩子生病了，千万别吃这些！

青少年必需的营养素青少年的饮食特点和营养之道吃出高个子的秘诀产妇坐月子，一定要吃对食物怎  
样吃才能奶水充足？

母了健康，要注意饮食禁忌老年人食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收妥善安排饮食，保证生活质  
量老人常见病，食疗助康复消瘦人群不要“增肥”，要“增重”健康增重的饮食十六条滋阴清热，改  
善消瘦体质 中国居民膳食指南及平衡饮食宝塔最详尽解读，完整分析五层营养结构组成。

讲解如何科学摄取维持健康所必需的营养素，并针对国人的营养需要及膳食缺陷，提出解决方案。

为特殊人群量身打造膳食指南帮助亚健康及各种疾病人群合理选择食物。

改善营养和健康状况。

减少或预防慢性疾病的发生，提高综合健康素质。

剖析人类健康长寿的秘诀中华膳食营养专家，著名专业营养师推荐



<<中华饮食营养指南>>

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>