第一图书网, tushu007.com

<<中国居民膳食指南大全集>>

图书基本信息

书名：<<中国居民膳食指南大全集>>

13位ISBN编号：9787801788320

10位ISBN编号：780178832X

出版时间：2011-8

出版时间：华龄

作者：尚水

页数：441

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

内容概要

尚水编著的《中国居民膳食指南大全集》是根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况制定的，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学指南。
其目的是帮助我国居民合理选择食物，并进行适量的身体活动，以改善人们的营养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，提高国民身体素质。
随着我国社会经济的快速发展，城市化速度逐步加快，与膳食相关的慢性疾病对居民健康的影响将更加突出。
让人们了解各类食物的营养功效，学会选择正确的饮食方式，对于改善人们的营养与健康状况，有着非常积极的作用。

《中国居民膳食指南大全集》是以权威数据和最新研究成果为依据，结合《中国居民膳食指南》和《平衡膳食宝塔》，根据中国人的体质、饮食习惯、地域差异，结合现代营养学，对中国居民膳食进行了更深入更细化的阐述，分为营养膳食总则、不同人群营养膳食指南、疾病患者膳食指南三部分，分别介绍了各类食物的营养功能和正确饮食方法，针对不同的人群分别告诉人们正确的饮食方式，使广大读者能够通过本书了解各类食物的营养，选择适合自己的膳食。
不同人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的，目标人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年、老年人群及患病人群，避免因不合理膳食带来的各种疾病。
同时，本书还借鉴应用传统医学理论和顺应国际健康趋势，将适量运动健身、节制油盐摄入、四季养生宜忌等内容引入了本书，使本书成为百姓生活中的健康宝典和必备之书，为中国人提供最科学、最完善的饮食方案。

<<中国居民膳食指南大全集>>

书籍目录

第一编 营养膳食总则
第一章 膳食营养与人体健康
健康从饮食开始
中国居民主要的食物
营养过剩与营养不良并存
健康饮食与养生
食物是最好的药
养成良好的饮食习惯
为什么要注意膳食搭配
人体最需要的营养素
蛋白质的生理功能
保证蛋白质的摄入
脂肪在人体内的作用
摄取健康脂肪
中国人最容易缺少的矿物质
人体必需的其他矿物质
注意补充维生素
从饮食中获取维生素
及时补充身体所需的水分
正确选择饮料
膳食纤维不可或缺
膳食纤维食物来源
健康的关键取决于酶的数量
第二章 平衡膳食是养生之道
什么是膳食平衡
膳食平衡的基本内容
怎样才能维持膳食平衡
九条重要的平衡膳食方式
中国居民平衡膳食宝塔
平衡膳食宝塔的应用
膳食宝塔的食物互换表
主食与副食的平衡
杂与精的平衡
膳食中的五味平衡
饮食中的酸碱平衡
膳食中的冷热平衡
膳食中的干稀平衡
就餐时间和饥与饱的平衡
就餐速度快与慢的平衡
食量与体力活动的平衡
第三章 中国居民四季饮食指南
春季饮食
夏季饮食
秋季饮食
冬季饮食

第四章 食物相宜
蔬菜与蔬菜相宜
蔬菜与肉禽蛋相宜
蔬菜与水产相宜
饮品与果蔬相宜
谷物豆制品与其他食物相宜
菌类与其他食物相宜
调料与其他食物相宜
食物与药物相宜
第五章 食物相克
蔬菜与蔬菜相克
蔬菜与肉禽蛋相克
蔬菜与水产相克
蔬菜与水果相克
蔬菜与饮品相克
肉禽蛋与肉禽蛋相克
肉禽蛋与粮食相克
肉禽蛋与水产相克
肉禽蛋与果品相克
其他食物与饮品相克
水产与果品相克
调料与其他食物相克
食物与药物相克
第二编 不同人群的营养膳食指南
第六章 一般人群膳食指南
一日三餐要合理
少食多餐，有利健康
适当多吃粗粮有利健康
主食的地位不可取代
多吃豆类与奶制品
饭前喝汤，苗条健康
健康方法吃健康肉
完全素食不利于健康
多吃蔬菜和水果
多吃天然生鲜的食物
慎选鱼类，预防金属中毒
适当吃点苦味食品
多吃有益于大脑健康的食物
选择食品不能只图外表
选择合理的烹饪方式
会吃更要会运动
掌握四季饮食要点
第七章 孕期妇女膳食指南
孕妇的营养供给与平衡膳食
孕期饮食宜合理安排
孕妇在饮食上有哪些禁忌
孕妇忌营养不良

孕妇吃酸宜讲究
孕妇忌偏食
孕妇宜增加能量和营养素
孕妇应注意补充哪些维生素
孕妇宜保证一定的饮水量
孕初期妇女膳食指南
孕中期妇女膳食指南
孕晚期妇女膳食指南
孕妇妊娠反应过重的平衡膳食
孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食
孕妇腿部痉挛的平衡膳食
孕妇生理性贫血的平衡膳食
第八章 哺乳期妇女膳食指南
产妇如何合理营养
产后膳食宜注意科学搭配
分娩后忌过早节食瘦身
哺乳期的营养供给与平衡膳食
哺乳期怎样安排饮食才科学
乳汁分泌稀少宜饮食调理
第九章 0～6月龄婴儿喂养指南
如何平衡婴儿的膳食
首选纯母乳喂养
产后尽早开奶，初乳营养最好
适当补充维生素D
及时补充适量维生素K
人工喂养和婴儿配方食品
人工喂养注意事项
流食最能滋养孩子的胃
第十章 6～12月龄婴儿喂养指南
奶类优先，继续母乳喂养
如何选择其他乳制品
及时合理添加辅食
尝试多种多样的食物
在饮食中加入水果和蔬菜
膳食少糖、无盐、不加调味品
逐渐让婴儿自己进食
培养良好的进食行为
餐桌礼仪培养
第十一章 1～3岁幼儿喂养指南
如何平衡幼儿的膳食
幼儿饮食宜做加减乘除
断奶后饮食注意事项
单独加工制作膳食
合理安排零食
每天饮足量水
喝饮料要科学
小儿吃糖过多的危害

小儿不宜多吃巧克力
小儿不宜吃得过成
不要食用含人工合成色素的食品
有助于小儿智力发育的食品
生病期间要多注意饮食
病后更要注重饮食调理
小儿用药安全须知
第十二章 学龄前儿童膳食指南
如何平衡学龄儿童的膳食
引导孩子爱吃蔬菜
为孩子选择好的食品
有助于孩子长高的食品
怎样保证儿童获得充足的铁
儿童饮食误区
儿童应慎饮酸性饮料
不宜多吃冷饮
儿童忌营养过剩
慎用儿童保健品
不宜让孩子比赛吃饭
让孩子自己决定吃多少
孩子吃饭不宜太慢
第十三章 青少年膳食指南
青少年对营养有什么特殊需要
如何平衡青少年的膳食
早餐最好有蔬菜
要注意多补充能量
青少年不宜吃素
要多吃含维生素A的食物
吃富含铁和维生素C的食物
多吃些含碘食品
青少年要多吃点含钙食品
爱运动青少年的饮食安排
体弱多病青少年的饮食安排
课间加餐的好处
第十四章 考生膳食指南
考生更需注意膳食平衡
高考前怎样合理饮食
考生饮食的三个“保证：
考生饮食“八要”与“八不要”
考前一周推荐食谱
考前身体不适的饮食调理法
第十五章 男性膳食指南
青春期男性的营养需要
青年男性的营养需求
中年男子的营养需要
老年男性的营养需求
有利于防止性功能早衰的食物

成年男人宜食的强力(壮阳)食品
男人饮啤酒宜适量
男性更年期的膳食攻略
亚健康男性膳食指南
第十六章 女性膳食指南
女性膳食宜搭配
女性早餐营养均衡很重要
午餐要注意酸碱平衡
晚餐要多素少荤
女性宜吃出性福来
不吃肉可能老得快
补血不如先补铁
女性也要补肾
女性有吃甜食的特权
少女应该合理饮食
少女忌只吃素食、忌节食
少女健美应该注意的饮食问题
少女不要拒绝脂肪
青年女性的营养供给
青年女性的平衡膳食
中年女性的营养需求
女性更年期宜适当进补
更年期女性宜合理饮食
更年期妇女的饮食调理
亚健康女性膳食指南
第十七章 老年人膳食指南
老年人的营养素要求
老年人的营养侧重点
老年人的膳食平衡
老年人饮食宜注意的要点
老年人春季饮食宜养肝
老年人夏季饮食宜养心脾
老年人秋季饮食宜养肺
老年人冬季饮食宜养肾
哪些食品可以延缓衰老
哪些食品可以帮老人通血管
老年人不宜常吃的lO种食品
老年人的食谱应当求变
老年人饮食不要过于清淡
老年人宜“三低”
老人不宜厚味
哪些老人需冬补
老年人贫血的饮食防治
老年人如何合理补钙
第十八章 体重异常人群膳食指南
肥胖的定义及分类
肥胖的发病原因

肥胖的危害
肥胖者膳食营养原则
饮食习惯必须改变
肥胖者食谱套餐举例
减肥饮食总原则
减肥的饮食误区
儿童减肥的膳食原则
有利减肥的食品
不易引起肥胖的进食方式
第三编 疾病患者营养膳食指南
第十九章 高血压病
病因与病机
宜食食物
饮食禁忌
高血压病的食疗
第二十章 冠心病
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
冠心病的食疗
第二十一章 贫血
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
贫血的食疗
第二十二章 高脂血症
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
高脂血症的食疗
第二十三章 哮喘
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
哮喘的食疗
第二十四章 肺气肿
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
肺气肿的食疗
第二十五章 肺结核
病因与病机

营养膳食要点
宜食食物。
饮食禁忌
肺结核的食疗
第二十六章 胃病
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
胃病的食疗
第二十七章 肝炎
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
肝炎的食疗
第二十八章 胆囊炎
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
第二十九章 结石
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
结石症的食疗
第三十章 肾炎
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
肾炎的食疗
第三十一章 糖尿病
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
糖尿病的食疗
第三十二章 失眠
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
失眠的食疗
第三十三章 便秘
病因与病机

营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
便秘的食疗
第三十四章 痛经
病因与病机
营养膳食要点
宜食食物
饮食禁忌
痛经的食疗

章节摘录

版权页：插图：第一章 膳食营养与人体健康健康从饮食开始饮食是维持人体生命的物质基础，合理营养是健康之本。
随着人类社会文明的进步和生活水平的提高，人们对于同自身进化和健康息息相关的饮食与健康问题越来越关注。
我国人民也由过去的只求温饱，继而发展为讲究营养、注重保健。
饮食对于人体的健康影响是巨大的。
它不仅能影响整个人体系统和各个器官的机能状态，而且还可影响整个人体的结构。
我们既能因食得益。
因食祛病，因食延年，也会因食伤身。
因此，在我们日常生活中应注意饮食的科学性，一定要养成合理的饮食习惯，才能达到营养均衡、保持健康的目的。
科学膳食首先要保证饮食有节，寒温适度。
饮食有节包括定时、定量两个方面。
关于饮食的定时问题，早在《尚书》中就有记载。
其云：“ 食哉惟时。
”按照固定的时间，有规律地进食，可以保证消化、吸收功能有节奏地进行。
我国传统饮食定时，指每日早、中、晚三餐，间隔时间为4～6小时，这与食物在胃肠中停留和传递的时间长短有关。
现代生理学证实，在早、午、晚三个时间点，人体内食物中枢兴奋、肠胃蠕动增加、消化酶（唾液、胃液、肠液、胆汁及胰岛素等）大量分泌，胃肠的消化功能最强，对食物的消化也最为完全。
不定时进餐，则无疑会干扰体内已形成的生物钟，使肠胃蠕动不规律或减弱，消化液分泌减少甚至紊乱，长期如此，则食欲减退，必然会损害健康。
除了定时进食，还要定量进食。
进食定量，饥饱适中，恰到好处，则脾胃足以承受，消化、吸收功能正常，人便可及时得到营养供应。
过分饥饿，则机体营养来源不足，无以保证营养供给。
消耗大于补充，便会使机体逐渐衰弱，影响健康。
饮食过量，在短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，食物停滞于肠胃，不能及时消化，严重的可能会损伤脾胃。
肠胃功能受损，定然会影响营养的吸收与输送，不能给机体提供所需要的足够能量。
一日三餐还需遵循“ 早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少 ”的原则。
科学研究认为：早餐是一天中最重要的一顿饭，并认为坚持吃早餐是延年益寿的重要一环。
早餐所摄入的营养量应该达到一天所需营养量的1／3以上。
在食用米、面一类碳水化台物的同时，应再适当吃些高蛋白的食物，如鸡蛋、瘦肉和新鲜蔬菜。
同时还要多吃含水分多的食品以补充夜间人体消耗的水分。
但是，在现实生活中，大多数家庭往往比较注意中、晚餐，而早餐通常比较简单，油条加豆浆，或者是泡饭、米粥加萝卜干、成菜，这些食物蛋白质含量低，更谈不营养丰富。
有些年轻人因为上班，往往来不及弄早餐；有些则是基于爱美怕胖，干脆不吃早餐。
这样做实际上不仅会营养不良，也容易损伤肠胃。
不吃早餐，会使皮肤变得干燥、易皱，提早老化，让人显老。
早餐与前一天晚餐时间相距太长，不吃早餐的话，胃壁很容易受腐蚀而造成溃疡。
所以想减肥宁可晚饭少吃，早餐绝对省不得。
一位医学教授说：“ 什么时候吃比吃什么更重要！
”实践证明：每天早上一次摄入2000千卡热量的食物，对体重影响不大；而晚上摄入同量的食物，体重就会明显增加。

现代家庭，晚餐往往比较丰盛，尽情吃喝，体内摄入大量营养物质。
但晚上一般活动少，蛋白质不能全部消化，产生胺、酚等毒性产物，增加了肝、肾等解毒器官的负担。
因此，应改变这种饮食习惯，晚餐宜吃一些清淡食物，并控制食量，既可防胖，又可防病。
寒温适度系指饮食的冷热要适合人体的温度。
唐代孙思邈对此做过很好说明：“热无灼唇，冷无冰齿。”之所以要强调寒温适度，是因为食物寒温不当，除损伤胃的阴阳外，还会伤及其他脏器。
尤其要注意大渴切忌冷饮，且一次不能喝得太多（暴饮），而过食热食则是食道癌的诱因之一。
五味调和，荤素结合也是膳食营养的基本原则。
五味即辛、甘、苦、酸、成。
五味对人体的五脏有特定的亲和性，辛入肺、甘入脾、苦入心、酸入肝、成入肾。
五味调和，才能对五脏起补益作用，使五脏之间的功能始终保持相对的平衡协调，这是中医营养学一大特色。
在这一点上，国外正向我们学习。
若不知五味调和，就可能会偏食，久之则导致五脏功能失调，打破五脏平衡，诱发疾病。
荤素结合指菜肴而言，荤主要指肉类，素主要指蔬果。
现代营养学也认为中国人的饮食应该荤素结合，以素为主。
素食不但有补益功能，且有疏通肠胃的作用。
一天中的营养素荤之比至少为2：1。
有些人一天吃荤，一天吃素，现已有不少人仿效。
其实，此类人吃荤的一天是以荤多素少，而不是不吃素。
万物皆备于人类，可食之物成千上万，每个人的食谱都应扩大，我们不可能在吃每种食物前都查知其营养素种类及含量，但可“多吃几种”以求得营养互补。
养生学家指出：喜欢吃的少吃些，不爱吃的也要吃些。
日本人提出，每天吃30种以上的食物可益寿延年，不无道理，值得参考。
中国居民主要的食物在自然界，可供人类食用的食物有数百种，但没有一种食物含有人体所需要的全部营养素。
为了满足机体的需要，人们总是将多种食物混合食用，这样只要食物搭配得合理，就能使膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，从而保证人体正常的发育与健康。
反之就可能造成某些营养素的不足或缺乏，引起营养素缺乏的各种疾病。
当然，要想更科学、更合理地利用各类食物的营养价值，我们首先必须了解各种食物的营养素含量以及食用特点等。
一、粮谷、薯类我国居民最常食用的粮谷为稻类及小麦，次为玉米、小米、高粱、大麦、燕麦等。
这些食物不仅是人体热能的主要来源（占全天总热能的60%～80%），还可向人体提供膳食中约50%的蛋白质，故在膳食中举足轻重，称为“主食”。
现代营养学研究表明，中国人以肉类代替粮谷是错误的，应该“以素为主”“基本吃素”。
这里的“素”指的主要粮谷。
以稻麦为主食目前的问题是，粮谷的加工使主要存在于稻麦外表皮和胚芽中的蛋白质、维生素和无机盐大量丢失。
例如，每克糙米含维生素B14微克，碾一次只剩下1.8微克，再碾一次便只剩1微克，碾五次只剩0.7微克了。
小麦加工的后果也大抵如此。
因此，“饮食回归自然”，“吃粗吃糙”逐渐成为人们的共识。
薯类如红薯、马铃薯、山药、芋头等根茎类，营养价值很高，既可当主食，又可当副食。
薯类多富含钾盐、维生素C、胡萝卜素等，为粮食类所不及。
二、豆类豆类食品价格低廉，而营养价值很高，其富含的赖氨酸可弥补粮谷类蛋白质的不足，还可增加膳食中的无机盐和B族维生素。

因此，我们提倡粮豆混食。
豆类食品虽已在我国居民膳食中占重要地位，但其作用仍需进一步发挥。
大豆类含必需氨基酸，与动物性蛋白质相似且含量高，富含必需脂肪酸、维生素E、维生素B1、烟酸以及无机盐；杂豆类（赤豆、绿豆、豇豆、豌豆、蚕豆、云豆等）营养也非常丰富，具有很大的开发价值。

编辑推荐

《中国居民膳食指南大全集(超值白金版)》：现代社会，中国人的膳食结构发生了很大的变化，随着人类社会文明的进步和生活水平的提高，人们对于同自身进化和健康息息相关的饮食与健康问题越来越关注。
膳食对于人体的健康影响是巨大的。
在日常生活中，要想拥有健康的身体，人们首先应该注意膳食的科学性，一定要养成合理的膳食习惯，才能达到营养均衡保持健康的目的。
合理营养是人体健康的物质基础，多样化的膳食是获得各种营养素的最好办法，平衡膳食是合理营养的最佳途径。
《中国居民膳食指南大全集》是根据营养学原理，紧密结合我国居民的营养状况制定的，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学指南。
《中国居民膳食指南大全集(超值白金版)》对如何合理搭配膳食提出了建议，直观地告诉人们每天应吃的食物种类及相应的数量及适宜的身体活动量，同时根据人们当前的饮食习惯，增加了每天足量饮水、合理选择饮料、加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容。
《中国居民膳食指南大全集(超值白金版)》作为家庭膳食营养必备书，不仅可以让人们系统了解营养膳食知识，更可以随查随用，方便快捷。
无论是关注家人健康的家庭妇女，还是处于亚健康边缘的职场人士，或者是爱美的减肥群体，抑或是身患疾病的人群，都可以通过《中国居民膳食指南大全集(超值白金版)》了解到实用有效的膳食营养知识，让你一书在手，健康无忧。

第一图书网, tushu007.com

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