

<<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 and 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。

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

## 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&mdash;&mdash;健康加美味3. 吃卫生食物&mdash;&mdash;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&mdash;&mdash;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

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

## 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。

当地的时令蔬菜价钱便宜、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>