

<<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：9787010098845

10位ISBN编号：7010098840

出版时间：2011-6

出版单位：人民

作者：葛可佑

页数：81

字数：62000

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

本书由“一般人群膳食指南”和“平衡膳食宝塔”两个部分组成。  
一般人群膳食指南共有10条，适合于6岁以上的正常人群，每一条都包括【提要】和【说明】两部分。明确地告诉读者什么是对的，怎样做是对的。  
删除了原著中的一些理论说明和科研数据等。  
平衡膳食宝塔以直观的形式告诉居民每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量，以及如何根据“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，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，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。

## <<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.液态奶、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？

## <<中国居民膳食指南>>

3.油吃多了有什么危害？

4.少用油的菜能好吃吗？

5.远离反式脂肪酸

6.每人每天应该吃多少盐？

7.多吃盐易患高血压

8.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.午餐要吃好

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

## <<中国居民膳食指南>>

- 3.从事幕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.幕些食物，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！

### 附录一 中国居民平衡膳食宝塔的说明

- 1.膳食宝塔结市勾
- 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

## 章节摘录

版权页：插图：饮奶促进儿童、青少年的生长发育儿童、青少年处于生长发育的关键时期，骨骼、牙齿和体格的生长，大脑、智力和生理功能的发育都离不开各种营养素的均衡摄入。

在各类食品中，奶类营养最为齐全，配比均衡，容易被吸收，是保证儿童和青少年正常生长发育不可缺少的食品。

目前我国农村儿童中饮奶者的比例和饮奶量都很少，这直接影响儿童和青少年的生长发育，因此农村地区更应采取多种措施提高奶及奶制品的摄入。

饮奶预防骨质疏松骨质疏松不是简单的钙缺乏的问题，它与多种营养的摄取和吸收密切相关。

蛋白质、维生素D、磷、乳糖及某些氨基酸等都对钙的吸收利用发挥作用，奶类食品是合理供给这些营养素的重要来源。

解决骨质疏松的关键不是治疗而是预防。

而饮食预防的关键是从儿童时期起就能保证充足的钙摄取和良好的吸收。

坚持一生饮奶，可提高骨密度的峰值和减缓中年以后的骨密度下降，有效减少由骨质疏松导致的骨折。

特别是绝经期后的妇女，体内雌激素水平降低，骨密度加速下降，此时更应增加奶类摄入，力争减少发生骨质疏松症的风险。

乳糖不耐受者也能饮奶奶类的碳水化合物主要为乳糖，大约占4%~6%。

有些人由于体内缺少分解乳糖的酶，在饮奶后会不同程度地出现腹胀、排气甚至腹痛、腹泻，称为乳糖不耐受。

下面的方法可以帮助乳糖不耐受者减轻症状：(1)少量多次饮奶。

建议每日分数次饮奶，每次少量(50g~100g)，适应后可逐渐增加饮奶量。

(2)避免空腹饮奶。

饮奶时可以与其他食物搭配，如在早餐时与谷物搭配，在加餐时与点心一起食用，或在餐后1~2小时饮奶。

(3)严重乳糖不耐受者可选择低乳糖或去乳糖的奶及奶制品，如酸奶、奶酪等。

牛奶有害是真的吗？

近来，新闻媒体不时报道出牛奶有害、促癌、诱发糖尿病的研究信息，引起了人们对牛奶的疑虑。

要知道有很多研究报告只是初步实验资料，并未得到证实，更未得到公认，不应当用来指导大众的膳食实践。

例如，许多“牛奶有害”的研究报告都在美国发表，但是《2005年美国膳食指南》却仍然强调乳制品的营养重要性，明确指出：“乳制品的摄入关系到整体的饮食质量以及许多营养物质的充分摄入；成年人和儿童不应该因为顾虑体重增加而回避牛奶和乳制品；建议每人每日摄入700g的奶类食品。

”该“指南”由美国营养学、医学、卫生学等领域数十位著名的专家制定，由美国卫生与公共服务部(DHHS)和农业部(USDA)联合发布。

他们系统地收集、整理和比较了大量研究资料，包括“有益的”和“有害的”研究资料，远比个别实验室发表的单个研究报告更具有科学性和权威性。

## <<中国居民膳食指南>>

### 编辑推荐

《中国居民膳食指南(百姓版)》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。

<<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>