

<<重庆市居民膳食营养指南>>

图书基本信息

书名：<<重庆市居民膳食营养指南>>

13位ISBN编号：9787562454281

10位ISBN编号：7562454280

出版时间：1970-1

出版时间：重庆大学

作者：重庆市卫生局//重庆市营养学会

页数：88

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>

## <<重庆市居民膳食营养指南>>

### 前言

“民以食为天。

”自古以来，我国就有“医食相通”的传统，饮食与人民群众的身体健康息息相关。

引导群众做好膳食营养平衡，促进饮食健康，是人民群众强身健体、延年益寿的有效途径，也是“健康重庆”建设的重要内容之一。

为倡导科学营养饮食，促进市民良好饮食习惯的形成，我们组织了全市多位资深营养学专家，历时近5个月的时间，在《中国居民膳食指南（2007）》的基础上，针对重庆地方饮食文化特点和当前存在的主要膳食营养问题，编制了这本《重庆市居民膳食营养指南》。

可以说，这是一本为重庆市民量身定造的、有较强针对性和操作性的膳食宝典，对6岁以上大多数正常健康人群（婴幼儿、孕妇、乳母、老年人除外）当前或今后一段时间科学、合理膳食都具有积极的指导意义。

建设“健康重庆”，需要市民的广泛参与，广大市民既是健康观念的实践者，也是健康观念的传播者。

我们希望，通过这本书，能够将合理膳食的健康知识，将健康的理念和祝愿传递给大家，让更多的群众了解掌握合理膳食的方式方法，从生活中的一餐一饮做起，养成良好的饮食习惯，为自己和家人的幸福、为重庆的未来注入更多健康元素，共建共享“健康重庆”。

## <<重庆市居民膳食营养指南>>

### 内容概要

“民以食为天。  
”自古以来，我国就有“医食相通”的传统，饮食与人民群众的健康息息相关。引导群众做好膳食营养平衡，促进饮食健康，是人民群众强身健体、延年益寿的有效途径，也是“健康重庆”建设的重要内容之一。

## <<重庆市居民膳食营养指南>>

### 书籍目录

一、食物多样，谷类为主1.人体需要哪些营养？

2.食物多样化是平衡膳食的前提3.谷类为主是平衡膳食的基本保证二、常吃粗粮杂粮和薯类1.常吃粗粮杂粮有益健康2.粗粮虽好，不要贪多3.合理利用薯类4.玉米的营养价值三、常吃蔬菜水果和菌菇类1.蔬菜的营养价值2.水果的营养价值3.蔬菜与水果不能替代4.菌菇类食物的营养价值5.怎样合理储藏、加工、烹调和食用蔬菜水果6.植物化学物质的功效7.膳食纤维的功效四、每天吃蛋、奶和大豆或其制品1.蛋类的营养价值2.蛋类的合理食用3.奶类的营养价值4.奶及奶制品常见的品种5.奶类的合理利用6.大豆及其制品的营养价值7.大豆食品的合理利用五、适量消费畜、禽和鱼虾类，少吃肥肉和内脏1.合理消费红肉，适当增加白肉2.少吃肥肉3.适量控制内脏的摄入量六、合理烹饪，减少油脂、烟熏和辛辣食品摄入1.合理烹饪的重要性2.重庆人的烹饪方法有待改进3.如何有效控制油脂，尤其是烹饪用油的摄入量、避免过多摄入食盐？

4.正确看待和食用辛辣食品七、饮食运动两平衡，维持健康体重1.什么是健康体重？

2.维持健康体重有什么意义？

3.维持健康体重的基本原则是什么？

4.如何做到合理饮食？

5.如何兼顾美味与健康？

6.身体活动包括哪些形式？

7.如何安全进行身体活动？

八、每天足量饮水，科学选择饮料1.足量饮水对健康的重要性2.人体每天需要多少水？

3.如何合理饮水？

4.饮用水的分类、特点和选择5.白开水是最适合老百姓的饮用水6.常见饮料的分类、特点和选择7.健康饮酒九、三餐分配要合理，零食要适当1.一日三餐不可少，食物搭配要合理2.切忌暴饮暴食3.就餐时的注意事项4.合理选择零食5.吃零食应注意口腔卫生6.吃适量坚果十、食物要新鲜卫生1.食物的选择2.食物的采购与储存3.食物的加工4.食用的过程5.个人卫生附录：重庆市民食物金字塔参考文献

## <<重庆市居民膳食营养指南>>

### 章节摘录

插图：尽管蔬菜和水果在营养价值和健康效应方面有很多相似的地方，但它们毕竟是两类不同的食物，在营养价值方面各有特点。

总体上说，蔬菜品种较水果多，且其含有的维生素、矿物质和膳食纤维一般高于水果，特别是深色蔬菜。

水果中除芒果的胡萝卜素含量能与绿叶蔬菜相比外，其他水果的胡萝卜素含量均低于深绿色和黄红色蔬菜。

除柑橘、山楂、鲜枣等含维生素C较多外，一般水果（如苹果、香蕉、梨等）的维生素和矿物质含量都不如蔬菜多。

因此，要想获得足量的维生素和矿物质，还是必须吃蔬菜。

另外，吃蔬菜时通过烹调加工，还可以从盐、植物油、酱油等调料中获得其他一些营养物质。

当然，水果也有它独特的作用，食用可补充蔬菜摄入的不足。

水果中碳水化合物、有机酸和芳香物质比蔬菜多，更有利于刺激消化液分泌、开胃消食、促进多种矿物质吸收。

同时，这些特殊物质具有抗菌消炎、清除自由基、抑制血小板凝集等作用。

另外，水果食用时不用加热，避免了营养素的损失。

总之，蔬菜和水果不能相互代替，推荐“每餐有蔬菜，每日吃水果”，建议一般人群每人每天吃蔬菜300~500克、水果200~400克。

<<重庆市居民膳食营养指南>>

编辑推荐

《重庆市居民膳食营养指南》由重庆大学出版社出版。

<<重庆市居民膳食营养指南>>

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>