

《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：2011-6-1

出版社：人民

作者：葛可佑

页数：81

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中国居民膳食指南》

内容概要

《中国居民膳食指南（百姓版）》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，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和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.每天两市不奶，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

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.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》

精彩短评

- 1、内容比较浅。。。
- 2、书很薄，就是对卫生部官方的那本书做了一定的解释，让老百姓更容易接受，更好地传播了健康知识，适合推广
- 3、指南是2007版的
- 4、书上的建议也都基本上靠谱，有个官方的膳食指南能帮助我们区别社会上很多流传的段子。
- 5、很喜欢，一目了然。真快。
- 6、很实用，适合日常保健用。记得在学营养时，老师说过，国外人都把这类书当圣经的，那这本书可以作为我国的营养圣经来随身读
- 7、居家生活饮食，从前只是一代代受两个家庭的影响。有了这本书知道如何科学进食了。
- 8、帮同事给她的父母买的，字体较大，适合老年人阅读。
- 9、将各种食物分拆成各种营养物质，在分析人的营养需求，我还是喜欢中医的养生方式，不会破坏任何食物原有的整体功效
- 10、书是给妈妈买的，看上去应该不错。
- 11、给老人看，大字，通俗易懂。一本就够了。
- 12、目前营养指导的书籍市面上实在是太多，但本书绝对是权威，并且介绍很简单明了，数据具体明确，有很强的指导意义。
- 13、书挺好的，内容容易理解，家里人也喜欢
- 14、很大众化!!! 简约通俗，科学质朴! 不错!!!
- 15、所以我吃的并不少也一点不瘦嘛...是嘛..~
- 16、相当实用的一本书，可值了。
- 17、对健康很有用，很好的书!
- 18、R151.4/4712-1
- 19、百姓版膳食指南
- 20、字体挺大 看着蛮舒服 内容挺少 当指南看颇为简洁 想要了解更多“为什么”需要读其他的营养学科普
- 21、虽然书的内容很简单 但总算可以系统的了解膳食这门关系百姓日常生活之书 早看早好 参考其内容对个人生活有指导意义 毕竟民以食为天 健康膳食有保证才能开心生活
- 22、应该买的，指导性书籍
- 23、代领导买的，效果不知道咋样，她说不错
- 24、但如果书前面的卫生部公告,前言,序,没有必要写上去,还有书的开本在稍微小点更佳,书的封面过硬,但这些都是小毛病
- 25、本以为这样书会很枯燥，但看了才发现真是不错，想着再多买几本送人
- 26、2年前在书店买过一个版本，是红皮的，内容详尽，似乎是07版？这个版本只是以前1/3的内容，超多大图，但是都没有实际意义，完全是占版面的，一对比，很失望

《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:www.tushu000.com