

<<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：9787223023245

10位ISBN编号：7223023244

出版时间：2008

出版时间：西藏人民出版社

作者：中国营养学会

页数：205

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》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。一般人群膳食指南共有10条，适合于6岁以上的正常人群。特定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。特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群。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。

## <<中国居民膳食指南>>

### 作者简介

中国营养学会是由中国营养科技工作者组成的全国性的专业学术团体；是中国科学技术协会的组成部分，是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量，是党和政府联系我国营养科技工作者的桥梁和纽带。

中国营养学会始创于1945年，1950年并入“生理科学会”。

1981年从“生理科学会”分出，在上海举行成立大会。

沈治平、顾景范、陈孝曙分别任第一、二、三届理事长，葛可佑任四、五、六届理事长，翟凤英任六届秘书长，程义勇（常务）、杨晓光、郭俊生、苏宜香、张丁任六届副理事长。

中国营养学会于1984年加入国际营养科学联合会（IUNS），1985年加入亚洲营养学会联合会（FANS）。

在复会的20多年间，中国营养学会召开了多次国际性、全国性学术会议并开展全国性科普活动。

1997年中国营养学会专家结合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》；2000年中国营养学会推出了我国第一部DRIs专著《中国居民膳食营养素参考摄入量》（Chinese DRIs）；

2004年10月份出版了中国营养学会联合近百位营养学家编著的我国首部营养科学专著《中国营养科学全书》。

2003年中国营养学会与巨人投资公司合作设立了“中国营养学会营养科研基金”，以首期五年总资助金额1000万元的力度支持营养学领域的科学研究。

2004年中国营养学会设立了“中国营养学会科学技术奖”，奖励在营养事业中有突出贡献的集体和个人。

近年来，中国营养学会在中国科协等上级和社会各界的支持下，在全国开展了多项科普活动：举办营养科普知识讲座、开通专家咨询热线、在报刊杂志上设专栏宣传营养科普知识等。

2005年“中国营养学会科普基金”已正式启动，首期宣传膳食营养平衡的公益广告已在中央电视台1频道播出。

日前，受中国科协委托，中国营养学会营养师培训与认证工作已经在全国27个省市同时开展。

中国营养学会接受国务院法制办及卫生部委托，承担《国民营养条例》的起草工作。

中国科协也批准中国营养学会开展营养师技术资格的认证试点工作。

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一部分 一般人群膳食指南一般人群膳食指南一、食物多样，谷类为主，粗细搭配 1.人体必需的营养素和食物成分有哪些2.没有不好的食物。只有不合理的膳食，关键在于平衡3.食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质4.谷类为主是平衡膳食的基本保证5.粗细搭配有利于合理摄取营养素6.怎样正确理解血糖生成指数7.关于谷类食物的营养误区【参考资料】二、多吃蔬菜水果和薯类1.蔬菜的营养特点2.什么是深色蔬菜3.选择蔬菜有讲究4.怎样合理烹调蔬菜5.水果的营养特点6.蔬菜与水果不能相互替换7.不要用加工的水果制品替代新鲜水果8.膳食纤维是人体必需的膳食成分9.薯类有哪些营养特点10.如何吃薯类【参考资料】三、每天吃奶类、大豆或其制品1.奶及奶制品的营养价值2.奶及奶制品的常见品种3.为什么我国居民要增加饮奶量4.饮奶可促进儿童生长发育5.饮奶有利于预防骨质疏松6.脱脂奶或低脂奶适用于哪些人7.每日喝多少奶合适8.乳糖不耐受者怎样喝奶9.刚挤出来的牛奶不可直接饮用10.大豆及其制品的营养特点11.为什么要鼓励增加大豆及其制品的摄入12.为什么喝豆浆必须煮透【参考资料】四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉1.鱼类的营养价值2.其他水产动物的营养价值3.禽类的营养价值4.蛋类及蛋制品的营养价值5.畜肉类的营养价值6.如何选择动物性食品7.合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉8.饱和脂肪酸与人体健康【参考资料】五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食1.为什么要食用烹调油2.烹调油的营养特点3.每天烹调油摄入量不宜超过25g或30g4.每天25g或30g烹调油能做出美味佳肴吗5.远离反式脂肪酸6.油炸食品不宜多吃7.我们为什么要吃盐8.“成”中有危险9.一天吃多少食盐合适10.如何减少食盐摄入量【参考资料】六、食不过量，天天运动，保持健康体重1.健康体重的判断标准是什么2.能量平衡怎样影响体重3.体重异常有什么危害4.目前我国居民体重情况和参加运动锻炼的现状，5.怎样理解食不过量，成年人每日大约应该吃多少6.胖子是一口口吃出来的7.什么叫身体活动8.运动对健康的有益作用9.健康成年人的适宜身体活动量是多少10.如何掌握适宜的运动强度11.坚持锻炼才能持久受益，也使运动更加安全12.锻炼应量力而行，循序渐进13.运动时应该注意的安全事项14.控制体重应当减少能量摄入和增加身体活动并重【参考资料】七、三餐分配要合理，零食要适当1.合理分配三餐的时间和食物量2.应天天吃早餐并保证营养充足3.午餐要吃饱4.晚餐要适量5.不暴饮暴食6.在外就餐的注意事项7.选择和营造愉快的就餐环境8.合理选择零食9.坚果好吃但不宜过量10.吃零食注意口腔健康【参考资料】八、每天足量饮水，合理选择饮料1.水是生命之源2.饮水不足或过多的危害3.人体水的来源和排出4.建议的饮水量5.饮水的时间和方式6.饮用水的分类和要求7.不宜饮用生水、蒸锅水8.饮茶与健康9.合理选择饮料10.饮用饮料注意口腔卫生【参考资料】九、如饮酒应限量1.哪些人不应饮酒2.不同酒的酒精含量3.酒精饮料可提供能量，但营养素的含量很少4.目前我国居民饮酒状况5.过量饮酒的危害6.限量饮酒，享受生活【参考资料】十、吃新鲜卫生的食物1.为什么要求吃新鲜食物2.选择食物为什么要注意卫生3.把好第一关：采购新鲜卫生的食物4.注意鉴别食物新鲜度5.可以品尝但不宜多吃的食物：熏制、腌制、酱制食品6.怎样合理储藏食物7.哪些措施能降低食物污染8.烹调加工食物时有哪些卫生要求9.常见的有毒动植物食物及其中毒预防措施【参考资料】第二部分 特定人群膳食指南中国孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南孕前期妇女膳食指南一、多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸 1.孕期缺乏叶酸会引起胎儿神经管畸形2.为什么育龄妇女需要在孕前开始补充叶酸二、常吃含铁丰富的食物 1.贫血妇女怀孕不利于母婴健康2.怎样预防育龄妇女贫血三、保证摄入加碘食盐，适当增加海产品的摄入 1.围孕期缺碘可导致后代智力和体格发育障碍2.怎样预防碘缺乏四、戒烟、禁酒 1.为什么孕前3个月~6个月需要戒烟2.为什么孕前3个月~6个月需要禁酒孕早期妇女膳食指南 一、膳食清淡、适口 1.怀孕早期为什么会出现妊娠反应2.严重妊娠反应可影响胎儿发育二、少食多餐如何预防或减轻妊娠反应三、保证摄入足量富含碳水化合物的食物 1.孕早期缺乏碳水化合物将对母体和胎儿产生不利影响2.哪些食物富含碳水化合物四、多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸 1.孕早期妇女需要补充叶酸2.哪些食物富含叶酸五、戒烟、禁酒 1.孕妇吸烟严重威胁胎儿健康2.孕妇饮酒对胎儿有害孕中、末期妇女膳食指南一、适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量1.要从孕中期开始增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入2.孕期选择动物性食物应首选鱼类二、适当增加奶类的摄入三、常吃含铁丰富的食物四、适量身体活动，维持体重的适宜增长1.孕期增加多少体重是适宜的2.孕期要监测体重，保证适宜增长五、禁烟戒酒，少吃刺激性食物中国哺乳期妇女膳食指南一、增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入1.乳母营养不足影响乳汁的质与量2.如何判断奶量是否充足3.要保证乳母

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

摄入充足的优质蛋白质4.乳母应增加海产品摄入二、适当增饮奶类，多喝汤水1.乳母要增加奶类等含钙丰富的食物摄入2.乳母要多喝汤水3.摄入充足的微量营养素以保证乳汁的营养素含量三、产褥期食物多样，不过量1.何谓产褥期2.为什么提倡产褥期食物充足不过量3.为什么产褥期要重视蔬菜水果摄入四、忌烟酒，避免喝浓茶和咖啡五、科学活动和锻炼，保持健康体重中国婴幼儿及学龄前儿童膳食指南0月~6月龄婴儿喂养指南一、纯母乳喂养1.0月~6月龄婴儿的生长特点2.0月~6月龄婴儿的消化和排泄功能发育3.0月~6月龄婴儿的脑和智力发育4.什么叫母乳喂养5.为什么喂养0月~6月龄婴儿要首选母乳6.母乳喂养有益于母婴健康二、产后尽早开奶，初乳营养最好三、尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D1.纯母乳喂养婴儿也需要注意补充维生素D2.如何给婴儿补充维生素D四、给新生儿和1月~6月龄婴儿及时补充适量维生素K五、不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养1.什么是婴儿配方食品2.婴儿配方食品有哪些种类3.什么叫人工喂养4.什么叫部分母乳喂养或混合喂养，如何进行5.人工喂养时需要注意哪些事项六、定期监测生长发育状况6月~12月龄婴儿喂养指南一、奶类优先，继续母乳喂养1.继续给予母乳喂养的重要性2.如何选择其他乳制品二、及时合理添加辅食1.婴儿的辅助食品形式有哪几种2.为什么要添加辅助食品3.如何添加辅助食品三、尝试多种多样的食物，膳食少糖、无盐、不加调味品为什么给婴儿的食品中要少糖、无盐、不加调味品四、逐渐让婴儿自己进食，培养良好的进食行为五、定期监测生长发育状况六、注意饮食卫生1岁~3岁幼儿喂养指南一、继续给予母乳喂养或其他乳制品，逐步过渡到食物多样1.配方奶粉更符合幼儿的营养需要2.如何选用其他乳类或代用品二、选择营养丰富、易消化的食物1.如何安排1岁~2岁幼儿除乳类以外的膳食2.如何安排2岁~3岁幼儿除乳类以外的膳食三、采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食四、在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养1.如何培养幼儿的饮食习惯2.养护人对幼儿养成良好饮食习惯有重要作用五、鼓励幼儿多做户外游戏与活动，合理安排零食，避免过瘦与肥胖六、每天足量饮水，少喝含糖高的饮料七、定期监测生长发育状况八、确保饮食卫生，严格餐具消毒【参考资料】学龄前儿童膳食指南一、食物多样，谷类为主二、多吃新鲜蔬菜和水果三、经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉1.怎样保证学龄前儿童获得充足的铁2.如何满足学龄前儿童对锌和碘的需要四、每天饮奶，常吃大豆及其制品五、膳食清淡少盐，正确选择零食，少喝含糖高的饮料六、食量与体力活动要平衡，保证正常体重增长为什么要定期测量儿童的身高和体重七、不挑食、不偏食，培养良好饮食习惯八、吃清洁卫生、未变质的食物【参考资料】中国儿童青少年膳食指南一、三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食1.养成健康的饮食行为2.不吃早餐影响学习和健康3.早餐的营养要充足4.不要盲目节食二、吃富含铁和维生素C的食物1.儿童青少年中缺铁性贫血发生率较高2.贫血影响儿童青少年的发育和健康3.积极预防贫血三、每天进行充足的户外运动1.造成超重或肥胖的主要原因2.如何避免超重或肥胖的发生3.适度运动保持健康体重4.鼓励参与家务劳动四、不抽烟、不饮酒1.儿童青少年吸烟严重危害身心健康2.儿童青少年饮酒影响体格和精神发育【参考资料】中国老年人膳食指南一、食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收1.老年人吃粗粮有什么好处2.老年人一天要吃多少粗粮3.怎样使老年人的食物松软而易于消化二、合理安排饮食，提高生活质量1.与家人一起进餐，其乐融融2.老年人营养需要特点三、重视预防营养不良和贫血1.体重不足对老年人健康有一系列的负面影响2.如何预防老年人的营养不良与体重不足3.贫血对老年人健康有哪些影响4.如何防治老年人贫血四、多做户外活动，维持健康体重1.老年人适当多做户外活动能延缓机体功能衰退2.哪些户外活动适合老年人3.老年人运动四项原则4.老年人运动注意事项第三部分中国居民平衡膳食宝塔中国居民平衡膳食宝塔一、中国居民平衡膳食宝塔说明1.膳食宝塔结构2.膳食宝塔建议的食物量二、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.食物同类互换，调配丰富多彩的膳食4.要因地制宜充分利用当地资源5.要养成习惯，长期坚持【参考资料】三、食物互换表四、食物图谱附一 《中国儿童青少年零食消费指南》附二 中国居民膳食营养素参考摄入量表(DRIs)

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一般人群膳食指南一、食物多样，谷类为主，粗细搭配【提要】人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。

除母乳对0月-6月龄婴儿外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的，因而提倡人们广泛食用多种食物。

食物可分为五大类：第一类为谷类及薯类，谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物，包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A、B族维生素和维生素D。

第三类为豆类和坚果，包括大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁等坚果类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E。

第四类为蔬菜、水果和菌藻类，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素、维生素K及有益健康的植物化学物质。

第五类为纯能量食物，包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。

动植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，也是最经济的能源食物。

随着经济的发展和生活的改善，人们倾向于食用更多的动物性食物和油脂。

根据2002年中国居民营养与健康状况调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量，这类膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。

坚持谷类为主，就是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。

人们应保持每天适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄入250g-400g为宜。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。

每天最好能吃50g-100g。

稻米、小麦不要研磨得太精，否则谷类表层所含维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分会流失到糠麸之中。

【说明】1.人体必需的营养素和食物成分有哪些目前已证实人类必需的营养素多达40余种，这些营养素必须通过食物摄入来满足人体需要。

其中蛋白质、脂类和碳水化合物不仅是构成机体的成分，还可以提供能量。

在人体必需的矿物质中，有钙、磷、钠、钾、镁、氯、硫等必需常量元素和铁、碘、锌、硒、铜、铬、钼、钴等微量元素。

维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。

维生素A、维生素D、维生素E、维生素K是脂溶性维生素，维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素C、泛酸、叶酸、烟酸、胆碱和生物素是水溶性维生素。

除了这些营养素外，水也是人体必需的。

另外，还有膳食纤维及其他植物化学物质等膳食成分对维持健康也是必要的（见表1—1—1）。

2.没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡人类需要多种多样的食物，各种各样的食物各有其营养优势，食物没有好坏之分，但如何选择食物的种类和数量来搭配膳食却存在着合理与否的问题。

在这里，量的概念十分重要。

比如说肥肉，其主要营养成分是脂肪，还含有胆固醇，对于能量不足或者能量需要较大的人来说是一种很好的提供能量的食物，但对于已能量过剩的人来说是不应选择的食物。

正是因为人体必需的营养素有40多种，而各种营养素的需要量又各不相同（多的每天需要数百克，少的每日仅是几微克）并且每种天然食物中营养成分的种类和数量也各有不同，所以必须由多种食物合理搭配才能组成平衡膳食，即从食物中获取营养成分的种类和数量应能满足人体的需要而又不过量，

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。

《中国居民平衡膳食宝塔》就是将五大类食物合理搭配，构成符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。

3. 食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质在众多植物性食物中，除了含有已明确为营养素的成分外，还有许多其他成分，其中一些已被发现具有一定的生物活性，可在预防心血管疾病和癌症等慢性病中发挥有益作用，这些成分通称为植物化学物质。

实验证明，十字花科植物含有的异硫氰酸盐，可以抑制由多种致癌物诱发的癌症。

流行病学调查也发现，经常食用西兰花、卷心菜等十字花科植物的居民，胃癌、食管癌及肺癌的发病率低。

几乎所有植物性食物都含有黄酮类化合物，大量研究表明黄酮类化合物有抗氧化、抗过敏、消炎等作用，有利于高血压等慢性病的预防。

随着科学的发展，新植物化学物质和新的生物活性还将不断被发现，因此只有摄取多样化的膳食，才能获得更多对健康有益的植物化学物质。

4. 谷类为主是平衡膳食的基本保证谷类食物中碳水化合物一般占重量的75%-80%，蛋白质含量是8%-10%，脂肪含量1%左右，还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维。

谷类食物是世界上大多数国家传统膳食的主体，事实上谷类食物是最好的基础食物，也是最便宜的能源。

越来越多的科学研究表明，以植物性食物为主的膳食可以避免欧美等发达国家高能量、高脂肪和低膳食纤维膳食模式的缺陷，对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。

提倡谷类为主，即强调膳食中谷类食物应是提供能量的主要来源，应达到一半以上，以谷类为主的膳食模式既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪及含脂肪较高的动物性食物，有利于预防相关慢性病的发生。

谷类食物中的能量有80%-90%来自碳水化合物，因此，只有膳食中谷类食物提供能量的比例达到总能量的50%-60%，再加上其他食物中的碳水化合物，才能达到世界卫生组织（WHO）推荐的适宜比例。

要坚持谷类为主，应保持每天膳食中有适量的谷类食物，一般成年人每天应摄入250g-400g。

5. 粗细搭配有利于合理摄取营养素粗细搭配含有两层意思：一是要适当多吃一些传统上的粗粮，即相对于大米、白面这些细粮以外的谷类及杂豆，包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等；二是针对目前谷类消费的主体是加工精度高的精米白面，要适当增加一些加工精度低的米面。

不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其营养价值。

如谷类蛋白质中赖氨酸含量低，是其限制性氨基酸；豆类蛋白质中富含赖氨酸，但蛋氨酸含量较低，是其限制性氨基酸。

若将谷类和豆类食物合用，他们各自的限制性氨基酸正好互补，从而大大提高了其蛋白质的生理功效。

相对于大米白面，其他粗粮中膳食纤维、B族维生素和矿物质的含量要高得多。

粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和矿物质，而这些营养素和膳食成分也正是人体容易缺乏的。

以精白面为例，它的膳食纤维和维生素B1只有标准粉的1/3。

另外要注意粗细搭配，适当多吃粗粮有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。

与细粮相比，粗粮更有利于防止高血糖。

如将葡萄糖的血糖指数定为100，富强粉馒头为88.1，精米饭为83.2，小米为71。

糙米饭为70，玉米粉为68，大麦粉为66，粗麦粉为65，荞麦为54，燕麦为55。

在主食摄入量一定的前提下，每天食用85g的全谷食品能减少若干慢性疾病的发病风险，可以帮助控制体重。

因此建议每天最好能吃50g以上的粗粮。

6. 怎样正确理解血糖生成指数食物中的碳水化合物进入人体后经过消化分解成单糖，而后进入血液循

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

环, 进而影响血糖水平。

由于食物进入胃肠道后消化速度不同, 吸收程度不一致, 葡萄糖进入血液速度有快有慢, 数量有多有少, 因此即使含等量碳水化合物的食物, 对人体血糖水平影响也不同。

专家提出用“食物血糖生成指数”(GI)的概念来衡量某种食物或膳食组成对血糖浓度影响的程度。

一般而言, 食物血糖生成指数大于70为高GI食物, 小于55为低GI食物, 55-70为中GI食物。

豆类、乳类、蔬菜是低GI食物, 而馒头、米饭是高GI食物。

谷类、薯类、水果常因品种和加工方式不同特别是其中的膳食纤维的含量发生变化, 而引起其GI的变化。

最初食物血糖生成指数适用于糖尿病患者选择富含碳水化合物类食物的参考依据, 现也广泛用于肥胖者和代谢综合征患者的膳食管理以及健康人群的营养教育中(见表1—1—2, 表1—1—3)。

7.关于谷类食物的营养误区  
误区1: 大米、面粉越白越好  
稻米和小麦研磨程度高所产生的大米和面粉比研磨程度低的要白一些, 吃起来口感要好一些, 特别是上世纪70年代以前, 我国粮食供应不十分充足, 大米和面粉限量供应时, 人们称之为“细粮”。

其实当时的细粮, 加工精度也不高, 主要是“九二”米、“八一”面, 即100斤糙米出92斤精米, 100斤小麦出81斤面粉, 统称为“标准米面”。

当前粮食供应充足, 加工精度高的大米、面粉可满足人们的喜好。

但从营养学角度讲, 大米面粉并不是越白越好。

谷粒由外向里可分为谷皮、糊粉层、谷胚和胚乳四个部分, 其营养成分不尽相同。

最外层的谷皮由纤维素和半纤维素组成, 其中还含有矿物质; 糊粉层紧靠着谷皮, 含有蛋白质和B族维生素; 谷胚是谷粒发芽的地方, 含有丰富的B族维生素和维生素E, 而且还有脂肪、蛋白质、碳水化合物和矿物质; 胚乳是谷粒的中心部分, 主要成分是淀粉和少量蛋白质。

因此, 糙米和全麦粉营养价值比较高。

如果加工过细, 谷粒的糊粉层和谷皮被去掉太多, 甚至全部被去掉, 成为常说的精米精面, 就损失了大量营养素, 特别是B族维生素和矿物质。

在农村地区, 食物种类比较少时, 更应避免吃加工过精的大米白面, 以免造成维生素和矿物质缺乏, 尤其是维生素B1缺乏引起的“脚气病”(见表1-1-4)。

误区2: 吃碳水化合物容易发胖  
近年来, 很多人认为富含碳水化合物类食物, 如米饭、面制品、马铃薯等会使人发胖, 这是不正确的。

造成肥胖的真正原因是能量过剩。

在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产能营养素中, 脂肪比碳水化合物更容易造成能量过剩。

1g碳水化合物或蛋白质在体内可产生约171kJ(4kcal)能量, 而1g脂肪则能产生约38kJ(9kcal)能量, 也就是说同等重量的脂肪约是碳水化合物提供能量的2.2倍。

另外相对于碳水化合物和蛋白质, 富含脂肪的食物口感好, 刺激人的食欲, 使人容易摄入更多的能量。

动物实验表明, 低脂膳食摄人很难造出肥胖的动物模型。

从不限制进食的人群研究也发现, 当提供高脂肪食物时, 受试者需要摄人较多的能量才能满足他们食欲的要求; 而提供高碳水化合物低脂肪食物时, 则摄入较少能量就能使食欲满足。

因此进食富含碳水化合物的食物, 如米面制品, 不容易造成能量过剩使人发胖。

误区3: 主食吃得越少越好  
米饭和面食含碳水化合物较多, 摄入后可变成葡萄糖进入血液循环并生成能量。

很多人为了减少高血糖带来的危害, 往往想到去限制主食的摄入量。

特别是美国阿特金斯教授提出低碳水化合物可快速减肥, 就流行一种不含高碳水化合物的减肥膳食“理论”。

另外, 有一些女性为了追求身材苗条, 也很少吃或几乎不吃主食。

碳水化合物是人体不可缺少的营养物质, 在体内释放能量较快, 是红细胞唯一可利用的能量, 也是神经系统、心脏和肌肉活动的主要能源, 对构成机体组织、维持神经系统和心脏的正常功能、增强耐力、提高工作效率都有重要意义。



## <<中国居民膳食指南>>

正常人合理膳食的碳水化合物提供能量比例应达到55%-65%。

过去医生给糖尿病患者推荐的膳食中，碳水化合物提供的能量仅占总能量的20%，使患者长期处于半饥饿状态，这对病情控制不利。

随着科学研究的深入，现在已改变了这种观点，对糖尿病患者逐步放宽碳水化合物的摄入量。

目前在碳水化合物含量相同的情况下，更强调选择GI低的食物。

前些年在美国流行阿特金斯低碳水化合物的减肥膳食，在起初阶段就可快速减轻体重的原因是加快了体内水分的流失，其后这种膳食减少体内脂肪的作用与其他低能量膳食没有差别。

这种减肥膳食有更明显的副作用，可导致口臭，容易腹泻、疲劳和肌肉痉挛，更重要的是增加了患心血管疾病的危险，使糖尿病患者更容易发生并发症。

许多人认为碳水化合物是血糖的唯一来源，不了解蛋白质、脂肪等非糖物质在体内经糖异生途径也可转变为血糖，所以他们严格限制主食，并大量食用高蛋白质及高脂肪的食物，盲目鼓励吃动物性食物

。这种做法只注意到即时血糖效应，而忽略了总能量、脂肪摄入量增加的长期危害。

因此，将这个备受争议的减肥膳食模式盲目用于正常人，是不正确的，会产生很大的负面作用。

无论是碳水化合物还是蛋白质和脂肪，摄入过多，都会变成脂肪在体内储存。

食物碳水化合物的能量在体内更易被利用，食物脂肪更易转变为脂肪储存。

近年来我国肥胖和糖尿病发病率明显上升，最主要的原因是由多吃少动的生活方式造成的，并不是粮食吃得多，而是其他食物特别是动物性食物和油脂吃得太多了。

近20年我国城乡居民的主食消费呈明显下降趋势，2002年城乡居民谷类食物比1982年和1992年分别下降21%和10%。

而肥胖和糖尿病发病最高的大城市居民谷类食物摄入量最少，提供能量只占总能量的41%。

因此简单地将我国糖尿病和肥胖患者增多归因于粮食吃得多了是不正确的

## <<中国居民膳食指南>>

### 编辑推荐

《中国居民膳食指南》由西藏人民出版社出版。

《中国居民膳食指南》是卫生部2008年1号公告发布，政府全国推广；中国营养学会权威编著，数十名一流专家十年科研成果；中央电视台、《人民日报》等上百家媒体报道！

《中国居民膳食指南》由卫生部委托中国营养学会组织专家修订，是数十名一流专家十年科研成果。

《中国居民膳食指南》根据营养学原理，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况制定，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学文件。

《中国居民膳食指南》权威、科学、实用、简单易行，既是营养工作者的工作指南，也是家庭必备膳食宝典，更是单位、个人馈赠的最佳礼品。

在近日举办的《中国居民膳食指南2007》媒体解读会上，世界卫生组织驻华代表DR Hans Troedsson先生对《中国居民膳食指南2007》的发布给予了极高的评价，他指出，目前很多国家都有了自己的居民膳食指南，《中国居民膳食指南》的发布，会对中国人的健康问题产生重要影响，让中国人的平均寿命增加5-10年。

DR Hans Troedsson先生再三强调，发布《中国居民膳食指南2007》的目的，是为给居民提供最根本、准确的健康膳食信息，指导居民合理营养、保持健康。

并指导人们怎样在面对营养不足与营养过剩的双重问题时看待营养与健康的关系。

毋庸置疑，与健康相关的两大最重要条件，便是营养和运动，并且这是抑制疾病成本最低又最为有效的方式。

很多人完全没有意识到营养与健康的关系，认为随自己的喜好去吃才是享受，完全不遵守营养法则的生活也没有得什么疾病。

中国营养学会的专家说：15年不规律的饮食习惯才会引起慢性疾病的发生。

因此切莫在无意识状态下葬送了自己的健康。

专家提醒坚持合理的膳食习惯，要靠终生的坚持。

《中国居民膳食指南》的意义就在于为居民的饮食指引出方向，并在长期的坚持过程中，改善人们的健康状态，从根本上抑制慢性疾病的发生，从而影响中国居民的平均寿命。

在中国，由慢性病引起的死亡已占据中国人口总死亡人数的80%，每年给中国的经济造成数以十亿计的经济损失。

可见，健康是影响中国经济发展关系国计民生的重要问题，世卫组织驻华代表DR Hans Troedsson先生说，目前营养问题已经被列入中国第十一个五年计划，《中国居民膳食指南》的发布，是中国卫生部解决健康问题的一个重要里程碑。

同时也代表了世界卫生组织对中国健康问题的特别关注。

在世界卫生组织和卫生部的合作努力下，这本影响中国居民寿命的《中国居民膳食指南》定会普及宣传到每个居民手中，实现中国人整体的健康观。

<<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>