

<<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：9787223030014

10位ISBN编号：7223030011

出版时间：2010-12

出版时间：西藏人民出版社

作者：中国营养学会

页数：240

字数：240000

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>>

### 前言

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。因此，努力提高全民族的营养水平和健康素质既是全面建设小康社会的重要组成部分，也是综合国力竞争的核心指标。

近年来，我国社会经济快速发展，居民的膳食状况明显改善，城乡儿童青少年平均身高增加，营养不良患病率下降；但在贫困农村，仍存在着营养不足的问题。

同时我国居民膳食结构及生活方式也发生了重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。

为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，对中国营养学会1997年版的《中国居民膳食指南》进行了修改，制订了《中国居民膳食指南》（2007）。

新的《中国居民膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，建议居民选择平衡膳食、注意食品卫生、进行适当的身体活动、保持健康体重，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免由不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。

随着社会发展，我国城市化速度将逐步加快，人口老龄化也将日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出。

今后10~20年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期，抓住机遇，适时干预，会事半功倍。

否则，不仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济发展的成果。

我们要坚持以人为本的科学发展观，从事关民族兴衰的高度来倡导全民健康生活方式行动，也希望全社会的广泛参与，大力推广和运用《中国居民膳食指南》，采取综合措施，科学改善国民营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

——中华人民共和国卫生部部长陈竺

## <<中国居民膳食指南>>

### 内容概要

中华人民共和国卫生部委托中国营养学会组织专家，专门为中国居民打造的营养膳食指南，《中国居民膳食指南》送给您3件健康“法宝”

一般人群的10条膳食纪律

提要阐述中国营养学会百名专家为普通中国居民量身打造的每一条膳食指南的中心内容，进而科学解释详细说明，并附有参考资料补充说明。

老幼妇孺青的专属饮食准则

特殊人群不同的生理特点要求膳食因人而异，本部分为老幼妇孺青特定膳食指南，在一般人群10条膳食指南的基础上增补而成。

最易学易记最实用的中国居民平衡膳食宝塔

以直观的形式告诉人们每日应摄入的食物种类、合理数量以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（Chinese Nutrition Society, CNS）始创于1945年，是由中国营养科技工作者组成的全国性的专业学术团体。近年来，中国营养学会在国家卫生部、中国科协等上级部门的领导下和社会各界的支持下，在全国开展了多项科普活动。  
2010年11月23日，由卫生部疾病预防控制局

## <<中国居民膳食指南>>

### 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

## <<中国居民膳食指南>>

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. 烹调营的营养特点
3. 每天烹调油摄入量不宜超过25g或30g
4. 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. 午餐要吃好
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

## <<中国居民膳食指南>>

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

## <<中国居民膳食指南>>

### 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、戒烟戒酒，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



## <<中国居民膳食指南>>

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D

1.纯母乳喂养婴儿也需要注意补充维生素D

2.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

## <<中国居民膳食指南>>

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

## <<中国居民膳食指南>>

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

正确认识“食物酸碱平衡论”在食物化学研究中，食物可以分为酸性食物和碱性食物（或称为成酸食物或成碱食物）。

分类的根据是按照食物燃烧后所得灰分的化学性质，灰分中含有磷、硫、氯元素较多的溶于水后生成酸性溶液，而钾、钠、钙、镁含量较多的灰分则生成碱性溶液。

这种研究主要用于评价食物的化学性质，特别是在食物矿物元素含量的测定中使用很多。

另外测定食物的灰分还可用来判断一些谷类食物的加工精度。

在近年的一些科普文章中，有关食物酸碱性质的宣传主张“选择食物要注意酸碱平衡”，并且特别强调酸性食物对健康有害。

这些宣传在我国居民中造成了很大的影响。

从营养学的角度来看，这些说法缺乏科学依据，因而不值得提倡。

首先，食物灰分是食物燃烧后剩下的一些元素的氧化物，与食物在体内代谢产物的性质是不同的。

食物进入人体后，经过消化吸收和各种复杂的代谢反应，形成数以千计的产物。

这些产物有酸性、碱性，还有很多呈中性。

血液的酸碱度是各种代谢产物综合平衡的结果，不是仅仅由食物燃烧后剩余的几种矿物元素就可以决定的。

其次，虽然食物在体内的代谢过程中不断产生酸性物质和碱性物质，但人类在长期适应膳食条件下，体内已经建立了完整的缓冲系统和调节系统，以保障内环境（主要是血液）的酸碱平衡。

健康人血液的pH值恒定保持在7.35~7.45的范围，一般不会受摄入食物的影响而改变，除非在消化道、肾脏、肺等器官发生疾病造成人体代谢失常时，才有可能受到受影响。

文献检索未见因为日常摄入食物不同引起健康人血液pH改变的研究资料，也未见到因为血液pH变酸而致有关慢性病增加的科学证据。

另外，“食物酸碱平衡论”还宣传“谷类、肉类、鱼和蛋等酸性食物摄入过多可以导致酸性体质，引起高血压、高血脂、糖尿病、肿瘤等慢性病的发生；蔬菜水果属于碱性食物，能够纠正酸性体质，防治慢性疾病”。

实际上，蔬菜水果能够预防上述慢性疾病的发生，是因为它们产生能量低，而且含有丰富的维生素、矿物元素、膳食纤维以及对健康有益的植物化学物质，而不是所谓碱性的作用。

按照“酸碱平衡论”，如果纠正“酸性体质”就可以预防慢性病，那么每天服用小苏打（碳酸氢钠）不就可以解决问题了吗？

显然，这种说法是不正确的。

《中国居民膳食指南》强调“食物多样，谷类为主，粗细搭配”，建议“每天吃奶类、大豆或其制品”，还提出“常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉”，都是根据近年营养学的研究成果，为改善中国居民营养状况而提出的膳食措施。

按照“食物酸碱平衡论”，将鱼、禽、蛋和瘦肉等食物都归类为“酸性食物”，将使广大居民在选择食物时处于无所适从的境地。

上述食物都是人体能量、蛋白质、多种维生素和矿物质的主要食物来源，缺少了这些食物，就必然造成居民营养素摄入不足或缺乏，如此则少年儿童的生长发育以及成人的营养状况将无从保证！

所以，在有关平衡膳食的宣传中，应当按照《中国居民膳食指南》的要求，大力提倡“食物多样，谷类为主，粗细搭配”的平衡膳食原则，使人们在享受丰富食物的同时，汲取充足而合理的营养。

喝牛奶会致癌吗近来，有些科普文章根据国外的动物试验结果或少数人群的调查资料，宣传喝牛奶会致癌的观点，对我国居民造成很大的影响。

实际上，这种观点缺乏科学依据，也不符合我国国情。

首先，动物实验中的许多条件与人的饮食方式截然不同，其结论不能直接推演到人的身上。

特别是这个实验将酪蛋白作为实验大鼠唯一的蛋白质来源，在人类日常生活中几乎不存在这样的饮食结构。

我们喝的牛奶90%以上是水，其中蛋白质含量约3%；1杯~2杯牛奶所含的蛋白质仅为7.5g~15g，只占人

## &lt;&lt;中国居民膳食指南&gt;&gt;

体每天蛋白质需要总量的10%~20%。

与动物试验中使用100%的酪蛋白完全不同。

另外，动物实验是先用黄曲霉毒素引发癌症，再使用大量酪蛋白促进黄曲霉毒素的致癌作用，并不是酪蛋白直接引发癌症。

因此，将此实验结论说成“喝牛奶致癌”是错误的推断。

另一方面，国外科学家的实验和调查主要是针对西方国家居民牛奶摄入量过多的问题而设计的，与我国居民饮食的实际情况有本质的差异。

欧美国家牛奶消费量平均超过每人每年300kg，而我国居民只有21.7kg，相差15倍之多。

因此，发达国家膳食指南的目标是减少一些牛奶摄入量。

如《2005年美国膳食指南》建议9岁以上儿童及成人每天食用700mL脱脂或低脂牛奶或者乳制品，比他们目前的平均摄入水平大概降低20%；而我国则必须大力提倡增加奶类的摄入量。

2007年的《中国居民膳食指南》把奶类食物推荐量由1997年的100g增加到现在的300g，比目前的平均摄入量大约增加3倍。

即使按照目前推荐的饮奶量也仅仅达到世界的平均水平，仍低于美国推荐量的一半，所以没有必要担心牛奶过量对健康的影响。

营养宣教工作必须根据营养科学的最新研究成果，特别是要结合本国居民膳食营养状况的调查资料，才能达到指导民众实现平衡膳食合理营养的目标。

把少数实验结果不加分析地进行普遍宣传，以致在社会上引起误解是一种不尊重科学、不负责任的行为，应该摒弃。

适量饮酒可能有好处美国人群研究结果表明，中老年人每天饮用相当于含有14g~28g酒精的酒可以降低总死亡率。

与不饮酒的人相比，每天饮用相当于含有14g~28g酒精的饮料的成年人患冠心病的风险更小。

而在大量饮酒的人中发病率和死亡率比不饮酒的人高。

饮酒与血压也有类似的曲线关系，即少量饮酒（每天摄入酒精10g~30g）者的血压比不饮酒或戒酒者低，但每天摄入酒精30g以上者随饮酒量的增加血压显著升高。

2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示，在45岁~59岁中年人中，每天酒精消费5g~10g可能有利于高血压和血脂异常的预防。

葡萄酒中含有多种植物化学物质，如白藜芦醇、原花青素等黄酮类物质以及鞣酸等具有抗氧化作用；多酚能抑制血小板的凝集，防止血栓形成，对预防心血管疾病及延缓衰老有一定作用。

到目前为止，适量饮酒对心血管系统保护作用及机制尚待深入研究证实。

而适度体力活动、维持健康体重、戒烟等已证实是可以有效预防心血管病，且不存在饮酒过量的各种副作用。

因此，不建议任何人出于预防心脏病的考虑开始饮酒或频繁饮酒。

.....

## <<中国居民膳食指南>>

### 媒体关注与评论

《中国居民膳食指南》以最新的科学证据为基础，论述了当前我国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，建议了实践平衡膳食获取合理营养的行动方案。

对广大居民具有普遍指导意义。

——摘自新华网《中国居民膳食指南》堪称指导中国人科学合理饮食的“教科书”。

——摘自《人民日报》合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径，根据《中国居民膳食指南》的条目，并参照膳食宝塔的内容，来安排日常饮食和身体活动是通往健康的光明之路。

——摘自《光明日报》什么样的饮食结构最适合中国人？

中国人日常生活中应保持怎样的运动量？

卫生部公布的《中国居民膳食指南》给出了答案。

——摘自《燕赵都市报》《中国居民膳食指南》让老百姓对健康饮食有了全面的了解，而“平衡膳食宝塔”则充当了老百姓日常可以身体力行的好向导。

——摘自《长沙晚报》膳食中的伪科学近年来层出不穷，《中国居民膳食指南》给了我们一个辨识的机会。

——摘自《文汇报》这是一本让中国人多活5~10年的书！

——原世界卫生组织驻华代表 Dr.Hans Troedsson

## <<中国居民膳食指南>>

### 编辑推荐

《中国居民膳食指南》编辑推荐：养生书籍鱼龙混杂，“养生明星”层出不穷，到底谁来保障中国人的健康！

政府终于下发文件，全民推广《中国居民膳食指南》！

一本健康书，可以抢救一个民族！

中国营养学会采集10年间中国人最真实的饮食与健康数据，为您带来最权威、最科学、专为中国百姓量身定制的营养膳食方案！

卫生部支持、营养学会主办的“中国居民膳食指南百场宣讲活动”全国火热进行，百位营养专家为百姓健康集体献策、把健康送到家门口。

读者互动深度、广度，史无前例！

温馨提示：本书2012年12月首次印刷，2013年5月重印 内容无变化 两版随机发货

## <<中国居民膳食指南>>

### 名人推荐

一本让中国人多活5~10年的书！

——原世界卫生组织驻华首席代表Dr.Hans Troedsson 我们要坚持以人为本的科学发展观，从事关民族兴衰的高度来倡导全民健康生活方式行动，也希望全社会的广泛参与，大力推广和运用《中国居民膳食指南》，采取综合措施，科学改善国民营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

——卫生部部长 陈竺《中国居民膳食指南》不仅讲述了大的健康原则，还介绍了科学生活的细节，是每个家庭和营养学者不可或缺的参考书，也是指导国民健康膳食的“宝典”。

——原卫生部副部长 王陇德



<<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>