

# 全民健康膳食宝典



[全民健康膳食宝典\\_下载链接1](#)

著者:南京中医药大学丰盛健康学院

出版者:

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787553743752

内容推荐:

养生保健讯息总若“横看成岭侧成峰”，难得专家的一锤定音。

揭开吃的真相。当下流行的饮食热点问题、食品安全问题，专家们用事实粉碎流言，帮你轻松避开营养误区，吃出健康和长寿。

营养指南和一日三餐搭配指南，从膳食配方到微量营养素，从实用选材到配餐策略，教你真正运用营养理念，吃出最强体质。

10项健康指标，轻松自查。认清自己的身体状态，有针对性地制定膳食、运动和心理调适方案。

“四高”人群、孕产妇、婴幼儿、青少年、老年人……特定人群的膳食指导，一本书买回家，全家人都用得上。

更有22份权威食物营养数据表，从常见食物营养数据到日常运动标准，一看就懂，边学边实践。

作者介绍:

南京中医药大学丰盛健康学院编委会

南京中医药大学丰盛健康学院，国内首家以传统医学为特色的健康学院。依靠南京中医药大学的优秀师资力量，致力于中医药高素质专业人才的培养，以“师带徒”的小班制教学传授中医传统文化。学院成立至今，研发养生产品、创办杂志、慈善捐助，旨在弘扬健康文化，普及健康知识，提升专业人员素质，服务大众，复兴传统中医中药。

本书是丰盛健康学院整合校内外顶尖专家资源倾力打造的，医学团对强强联合，以期传播饮食养生新观念，引领大众正确保健养生。

目录: 第一章 国民膳食热点问题

了解吃的真相 走出吃的误区 / 14

酸奶比牛奶更有利于健康? / 14

我们能完全远离食品添加剂吗? / 15

每天要喝8杯水的说法有科学性吗? / 16

多吃酸性食物易得癌? / 17

.....

中国人最佳营养指南 / 30

居民膳食宝塔，平衡而合理 / 30

食物有四性，选食物要平调寒热 / 31

谷类为平衡膳食提供基本保证 / 32

.....

一日三餐合理搭配指南 / 42

早餐提供优质营养 / 42

午餐要保证足够能量 / 43

晚餐适量并易于消化 / 44

.....

食品安全热点问题 / 48

反季节蔬菜究竟能不能吃? / 48

转基因食品是福还是祸? / 49

禽流感高发期还能吃鸡肉吗? / 50

.....

第二章 国民健康自我管理

必须关注的12项健康指标 / 58

呼吸指标 / 58

体温指标 / 59

脉搏指标 / 60

体重指标 / 60

.....

“四高”人群饮食与营养处方 / 66

糖尿病 “三低” 饮食结构 / 66

控制总热量摄入 / 67

适度摄入碳水化合物 / 68

糖尿病患者一周三餐营养处方推荐 / 69

.....

常见病的饮食营养处方 / 84

慢性肠胃炎 避免刺激性的食物 / 84

保证能量的同时调养肠胃 / 85

合理补充维生素C / 86

慢性胃炎患者一周三餐营养处方推荐 / 87

.....

第三章 特定人群膳食指南

孕期女性与哺乳期女性 / 122

孕早期 及时补充叶酸 / 122

膳食清淡、可口 / 123

糖尿病孕妇要合理计划饮食 / 124

少食多餐，准备营养小零食 / 125

.....

婴幼儿及学龄前儿童 / 134

0~6个月 产后初乳营养好 / 134

纯母乳喂养 / 135

6~12个月 母乳依然是理想的天然食物 / 136

及时合理添加辅食 / 137

辅食添加的顺序和原则 / 138

科学卫生地制作辅食 / 139

.....

儿童与青少年 / 144

三餐定时定量，不能盲目节食 / 144

吃富含铁和维生素C的食物 / 144

每天进行充足的户外运动 / 145

远离烟酒需纳入家庭教育 / 145

老年人 / 146

粗细粮搭配 / 146

豆类食品补充优质蛋白质 / 147

多吃蔬菜和水果 / 148

合理有度地增加奶制品 / 149

食不过量，但不能刻意节食 / 150

保持健康体重，规律运动 / 151

附录 食物营养数据表

人体必需营养素 / 152

膳食宝塔建议不同能量水平的食物摄入量所提供能量、蛋白质构成比 / 153

谷类、薯类食物互换表 / 15

蔬菜类食物互换表 / 154

水果食物互换表 / 155

肉类食物互换表 / 155

鱼虾类食物互换表 / 156

大豆类食物互换表 / 156

乳类食物互换表 / 156  
常见糖类的血糖生成指数（GI） / 157  
.....  
参考文献  
版权页  
· · · · · (收起)

[全民健康膳食宝典\\_下载链接1](#)

标签

- 膳食
- 健康
- 生活
- 我想读这本书
- 饮食
- 家人
- 好书，值得一读
- 靠谱

评论

每一处结论，都有权威论证！非常强大。

-----  
不要再为各种传闻左右了，我的餐桌以后我自己做主啦！

-----  
可以做家庭营养全攻略

-----  
帮助大家走出吃的误区，每个家庭必备的健康生活图书。健康生活，从饮食开始。

-----  
[全民健康膳食宝典\\_下载链接1](#)

## 书评

麻麻特别相信土鸡蛋比普通鸡蛋营养价值高，天天买那些很贵的土鸡蛋（鬼知道是不是真的土鸡蛋），因为这个粑粑不知道跟她吵了几次架了，最后谁也辩不过谁，不了了之。但是，那天粑粑拿回来一本书，指着上面的，跟麻麻说，你看专家说了，土鸡蛋和普通鸡蛋的区别主要在口感，基本...

-----  
我一直觉得应该要多吃点蔬菜水果，所以家里一年四季都没有断过蔬果，一般都是想吃什么就买什么了，反正现在市面上反季节蔬菜有很多，但是看过这本书之后，就不买那些反季节蔬菜了。以前总觉得，反季节蔬菜无非是在蔬菜大棚里生长，把生长环境模拟模拟，它本质的营养还是一样的...

-----  
妈妈很喜欢看些养生类的节目，平时在家也是张口闭口这个不能吃，那个要多吃，问她在哪里听的，说是专家说的，仔细问又说不出个所以然。所以就给她买了一本真正专家，好多个专家出的书。这本书是朋友介绍的，她也说是买给父母，里面很多内容都是与我们日常生活息息相关的，最...

-----  
现在的食品安全问题真的很严重，作为一个妈妈，最担心的就是孩子营养不够或者吃错了影响健康，所以我在这上面一直谨慎再谨慎。很多打着专家口号的书看起来很权威，但是里面他们根本就不能对自己说的东西负责。但是这本书不一样，这也是我考虑再三决定买它的原因，因为它是18位...

-----  
爱美的女生都知道，多吃蔬果肯定是对皮肤特别好的，但是看了书我才了解到，并不是

越多越好，或者说并不是所有的水果都越多越好。我们原本以为的，其实很多都是片面的关宁，不看这本书你根本不知道自己吃对了没有。人以食为本，如果吃都吃不对，别说皮肤身材好，严重的可能甚至...

-----  
以前总以为，发烧就是生病了，就赶紧吃退烧药。看了书才知道，发热不是疾病，它只是身体对我们的一种预警，是身体机能抵抗外来危险的信号，长期的低烧才是应该注意的地方。要不是看了这本书，我低烧的时候多半都会忽略，看来很多我们以为的疾病信号，都不是科学的权威的。这本...

-----  
老公经常在外面应酬，经常吃些大鱼大肉很油腻的东西，身体越来越胖，继续下去肯定会影响健康的。我就想着买一本关于健康膳食的书，平时尽量能让他吃点健康的食物。这本书帮了我很大的忙，它列了很多在外就餐应注意的事项，都是些平时我们知道但是不会说刻意去做的细节。还有就...

-----  
最近几年电视上太多宣传各种保健品的，爸妈看得特别迷信这个，一箱箱地往家里搬各种保健品，总以为保健品能当药吃。我劝过特别好多次，从来都听不进去，一说这个话题就反驳我说，电视上什么什么专家说了什么什么。没办法就买了这本真正专家出的书给他们看，尤其是P27页特别翻到...

-----  
非常喜欢的一本书~！因为里面的内容特别通俗易懂，讲了很多大众都很关心的营养问题，别比如食品安全问题，三高人群注意问题，还有肥胖人者注意问题，等等等等，还都是业界的18位专家共同出的一本书，权威性更不必说。现在人们的生活水平越来越高，更多的人也逐渐开始关...

-----  
网络时代，发展的不仅是文明，还有各种谣言。什么酸性食物致癌呀，保健品能治病呀，大多都是无稽之谈。还别说，以前我还真相信那些网上谣传的东西，因为很多都是打着专家旗号的帖子。自从有一次在商店闲逛看到了这本书，刚好翻到书里的有关于这些谣言的那部分内容才恍然大悟，...

-----  
T^T胖MM的春天要来了~一直都肉肉的，所以必须减肥，现在不减肥，将来徒伤悲。。。。可是一说减肥，所有人都要告诉我少食多动，作为一个吃货（不然也不会胖。。。）少食简直太痛苦了！看到好吃的之前，都要三思而行，虐心又虐身啊。。。之前一直不知道什么应该吃，什么不应该吃...

-----  
在书店就看上了这本书，回到家去当当看了有折扣就毫不犹豫地买下了好几本。书的包装非常好，很新很精美，一看就是很走心的作品，自己留一本其他的都拿来送人。现在的人生活质量在提高，但是身体质量却在下降，这本书就给了人很好的指导，让人知道该怎么去调整自己的饮食习惯。...

-----  
爸妈年纪大了，平时身体倒还硬朗，但是我还是很担心他们身体会不会有什么，一直在找相关的资料，看看老年人平时应该注意的各种指标的参考值。这本书在这部分写得非常好，详细地说了12项必须关注的健康指标，对照着书上的表格跟数值，可以随时判断自己的身体机能的状态，对于老...

-----  
[全民健康膳食宝典\\_下载链接1](#)