

中国居民膳食指南



[中国居民膳食指南_下载链接1](#)

著者:中国营养学会编

出版者:人民出版社

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787010095615

《中国居民膳食指南(精编版)》是以《中国居民膳食指南》(2007)为蓝本编写的。但它不是一个简单的摘录，而是遵循正确、通俗和实用的原则，提炼原著中的精华部分改写而成。由于中国营养学会妇幼营养分会于2008年编写出版了《中国孕期、哺乳期妇女和0到6岁儿童膳食指南》和中国营养学会老年营养分会于2010年编写出版了《中国老年人膳食指南》，所以“精编版”就不再包含上述特定人群膳食指南方面的内容，只包含“一般人群膳食指南”和“平衡膳食宝塔”两个部分。

《中国居民膳食指南(精编版)》由中国营养学会编著。

作者介绍:

葛可佑，教授，营养学专家，中国营养学会名誉理事长、首席顾问，中国科学技术协会第七届委员会委员，国际营养联合会执委，亚洲营养联合会执委，中国食物与营养咨询委员会副主任委员。主要从事人群营养状况的调查和改善研究，领导中国营养学会修订了中国居民膳食指南，创作了“平衡膳食宝塔”，发表了我国第一个“膳食营养素参考摄入量”。

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.每天两杯奶, 营养又健康
3.液体奶、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 7.乳糖不耐受者也能饮奶
8.牛奶有害是真的吗? 9.大豆, 豆中之王 10.大豆营养好, 吃法有讲究 第四条
常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 2.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.午餐要吃饱 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.从事某工作的人不应喝酒 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.霉变食物, 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.膳食宝塔结构 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
..... (收起)

[中国居民膳食指南_下载链接1](#)

标签

营养学

饮食

健康

营养

生活

工具书

生活（健/美/尚/雅）

医学

评论

这么便宜！！良心价！造福劳苦民众！

图文并茂，质量上乘，还便宜

一般人群买这个精编版就够了，每个家庭应该一本。本人的BMI指数在正常范围，谁在说我胖拿这本书砸ta脸上。

这本书观点非常非常老套，让我不能不怀疑是一群很老很老的人在很久以前写的，也没有令人信服地证明自己。

权威工具书。为了小孩，仔细查阅了很久，收获很多。

符合中国的饮食习惯，后面还有怎么吃的案例

简单科普，值得读啦。读过之后，融入每天生活的做到才是关键

简单 长知识 我想做一个懂得吃的人。

读起来非常容易让人很有成就感。里面内容简单易懂，图文并茂很值。

[中国居民膳食指南 下载链接1](#)

书评

[中国居民膳食指南 下载链接1](#)