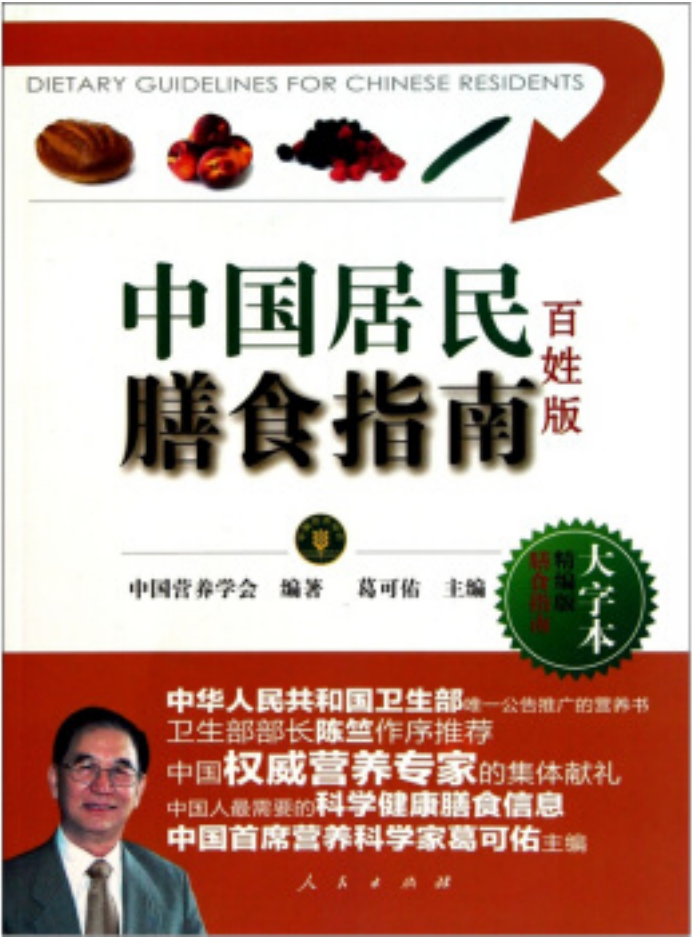


中国居民膳食指南（百姓版）



[中国居民膳食指南（百姓版）_下载链接1](#)

著者:葛可佑 编

[中国居民膳食指南（百姓版）_下载链接1](#)

标签

评论

看了以后，发现最后那个举例根据饮食宝塔，调整家庭饮食健康的反而是最有用的，前面的内容因为常关注健康知识都挺熟知的。

帮朋友买的，朋友说还可以。

通俗易懂倒是不假。可惜内容太简单，都是老生常谈，我都知道了。不过如果有人不知道的话，还是看一下保险。

很实用的关工具书，内容很全

字大易读，目录条理清晰，内容通俗易懂，是权威的营养书，有助于矫正视听

好好好好好好

很好的书，也比较专业。

通俗易懂，可操作性强，适合对饮食健康感兴趣的入门者。

送家里长辈的，据说挺好。

很好的一本科普读物，每个人都应该看看

像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品

比较简单 和预期有点不符合

这本书可以指导大家怎么合理饮食，还是不错的。特别现在大家都高油、高盐，实在对健康不好。

给父母买的，内文字比较大，也不讲太多科学道理，语言比较简单清楚，适合老年人。

很好 很好 很好 特别特别特别的实用，看了你就知道了，包括怎么算你的体质BMI

O(∩_∩)O哈哈~

大字版适合老年人看的一本健康营养书，爸妈喜欢。

东西不错，价格便宜，

比较好，强烈推荐 好呀，值得一买。很快

正版全新，送货速度很快，非常满意

给朋友购买的，他说不错

书已经收到了，质量尚可，是正版

这本书对于吃介绍了很多了。

纸张不错,是正版,还会继续光顾

我喜欢的书 慢慢看

给父母买来让他们学习膳食知识！

很薄的一本书，还行。

用户可见本次购物整体感受好

还不错吧~还不错啊~~~

价钱不贵，我姥爷要买的，估计是年龄越大越注意养生吧

居民膳食指南，教你合理营养。吃出健康来。

中国居民膳食指南（百姓版） 非常不错

以前买过一本，忘记了，又买了一本。
书还是不错的，内容很有用，可以作为生活的参考书。

还可以，不过像骗钱的书

很不错，对生活很有帮助

老婆看了一半 感觉不错

看了就知道，，，，，，，，，，，，，，

内容不多，价格不低！

内容比较泛泛，没什么太大的意义

百姓版就薄薄一小本册子 没什么内容

喜欢,会一直在京东购书在商店里我们可以看看新出现的商品,不一定要买但可以了解他的用处,可以增加我们的知识广度,扩宽我们的视野,同时随着社会的发展,科技不断更新,新出现的东西越来越多,日益满足社会发展的需要,使我们的生活越来越精彩,而我们购物要根据自己的情况分析,不要买些外表华丽而无实际用处的东西,特别是我们青少年爱对新生的事物好奇,会不惜代价去买,这是我们要注意的!京东商城的东西太多了,比淘上的东西还要多,而且都是正品,我经过朋友的介绍来过一次,就再也没有去过别的购物网站了。

不建议买，没啥作用，浪费钱

中国居民膳食指南（百姓版）这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢葛可佑编写的中国居民膳食指南（百姓版）也就打消了我的犹豫.简单的看了下精编版发行后得到社会各界的积极关注,受到广大读者的热烈欢迎。读者反映这是为老百姓写的书,是老百姓真正需要的书,干脆叫做百姓版更能表现它的特质。百姓版是广大读者的呼声,是对我们的信任和鼓励。所以决定这本中国居民膳食指南（百姓版）。百姓版和精编版的内容相同,只是加大了字号,增加了页数,令读者尤其是中老年读者读起来更容易,更舒适。中国居民膳食指南（百姓版）由葛可佑主编。我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段

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、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（50~100）,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

很喜欢,他的每一本书几本上都有,这本中国居民膳食指南（百姓版）很不错,精编版发行后得到社会各界的积极关注,受到广大读者的热烈欢迎。读者反映这是为老百姓写的书,是老百姓真正需要的书,干脆叫做百姓版更能表现它的特质。百姓版是广大读者的呼声,是对我们的信任和鼓励。所以决定这本中国居民膳食指南（百姓版）。百姓版和精编版的内容相同,只是加大了字号,增加了页数,令读者尤其是中老年读者读起来更容易,更舒适。中国居民膳食指南（百姓版）由葛可佑主编。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、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（50~100），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

中国居民膳食指南（百姓版）在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“

两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点、教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点、随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点、从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

中国居民膳食指南（百姓版）

“精编版”发行后得到社会各界的积极关注，受到广大读者的热烈欢迎。读者反映这是为老百姓写的书，是老百姓真正需要的书，干脆叫做“百姓版”更能表现它的特质。“百姓版”是广大读者的呼声，是对我们的信任和鼓励。所以决定出版这本《中国居民膳食指南（百姓版）》。“百姓版”和“精编版”的内容相同，只是加大了字号，增加了页数，令读者尤其是中老年读者读起来更容易，更舒适。《中国居民膳食指南（百姓版）》由葛可佑主编。

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 第二条

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 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 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

书评

[中国居民膳食指南（百姓版）_下载链接1](#)