



吕利

中国武警总医院营养科
临床营养知名专家
中国科普作家协会

开科主任
主任医师
科普作家

第三届全军医学营养专业委员会
第三军医大学医学营养硕士研究生
中国保健协会、中国老年保健协会、中华
医学会医学科普委员会 等 专家委员会

副主任委员
导师
专家委员

从事临床医疗工作50年，了解各科疾病诊断治疗原则
具有丰富的医学营养诊疗经验，临床康复效果显著

盐 不可忽视的营养价值

用最好的营养科学创造健康生活

吕利

2024.5.11烟台



新生儿呱呱落地
便会自然寻我母亲的乳

营养究竟对我们有多重要

营养 人类生存的需要



青少年成长靠的是什么

每天生命活动的能量从哪儿来

终其一生新老细胞更替需要的原料是什么

体内毒、废物如何经过营养代谢产生、排出

营养 人类健康的需要



一个人无法不变老

但他可以延缓衰老进程

在一定时间内能够逆转和提升已经衰老的身体机能

(营养是其中一个重要的延缓和降低衰老的减龄因素)

营养 长寿的需要

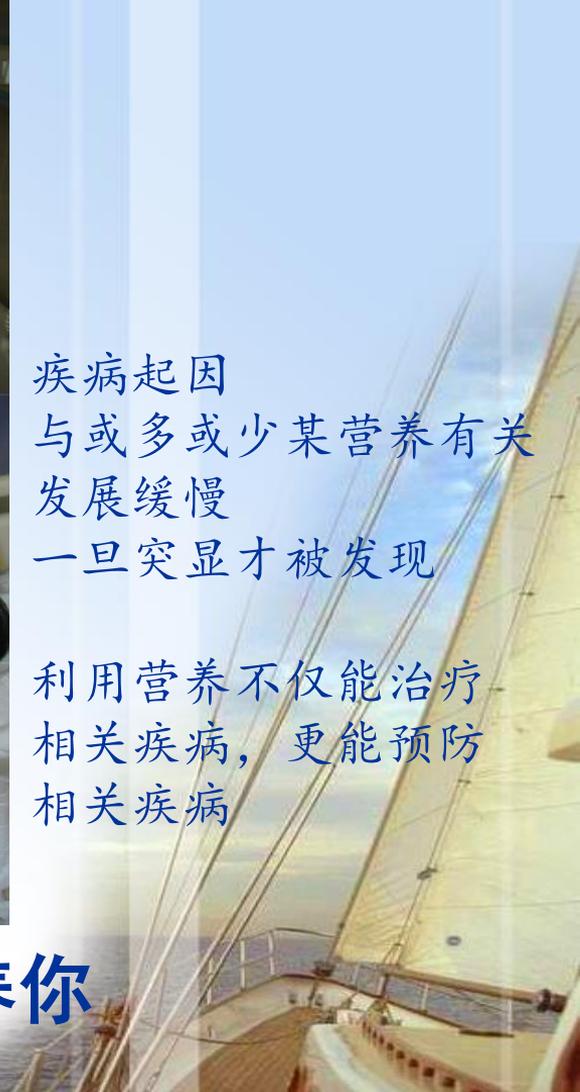




疾病起因
与或多或少某营养有关
发展缓慢
一旦突显才被发现

利用营养不仅能治疗
相关疾病，更能预防
相关疾病

病不是突然来的营养是突然被发现的养你



七大营养素

健康离不开

碳水化合物

脂肪

蛋白质

维生素

矿物质

膳食纤维

水

***常量元素**：钾、**钠**、**氯**、钙、镁、磷、硫

微量元素：铜、铁、锌、硒、碘、铬、锰、钼、氟

*人体含量>5g，食盐中钠、氯占99%↑，故盐是人体钠氯营养素的主要来源

食物价值 盐

- 美味价值：麻、辣、鲜、香、酸、甜、糟、臭离不开盐做伴侣
调味品生抽、老抽、蚝油、味精、鸡精离不开盐做伴侣
- 营养价值：东西南北中璀璨悠悠千年的美食文化有盐不可磨灭的功劳
板鸭、广东腊肠、大马哈鱼、东北酸菜、六必居酱咸菜…
调节体内水量的恒定、维持体液酸碱平衡、维持血压正常
增强神经肌肉兴奋性、氯参与胃酸形成（生理功能）
- 安全价值：每日摄入的各种营养素量都有安全线，即AI 适宜摄入量
钠氯也不例外，成人钠2200mg/d、氯3400mg/d
 $393.11\text{mg钠}/1\text{g盐} = 5.5979\text{g盐}/\text{d} (\approx 5-6\text{g盐})$

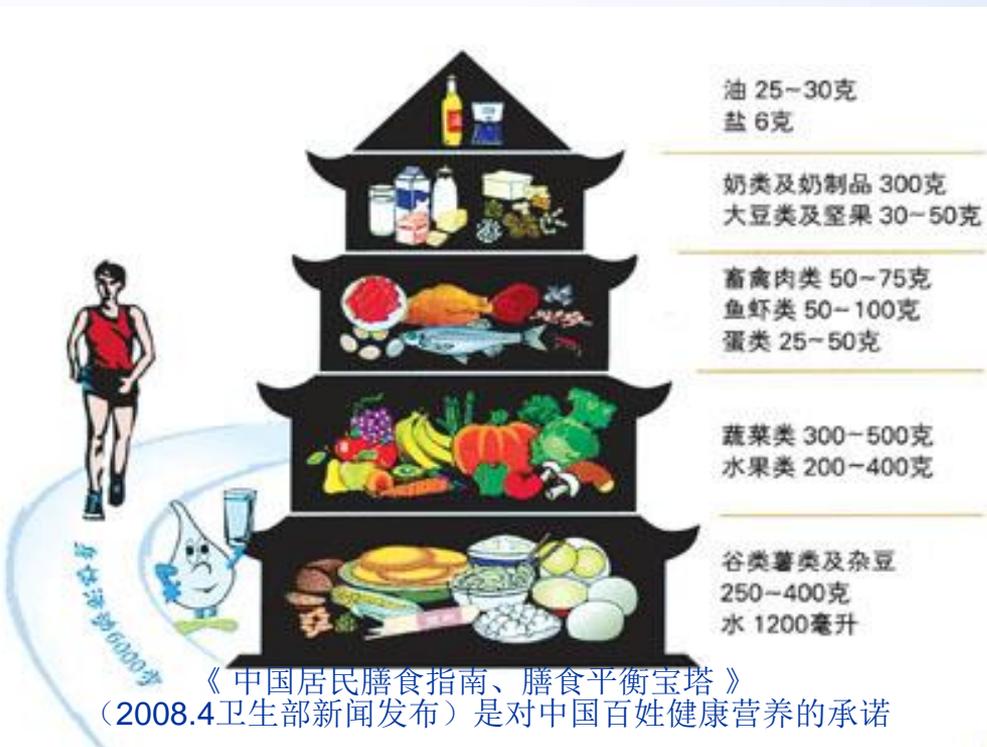
临床营养

食物价值 盐

治疗价值：

- 1、特食：精准盐的美味作用
- 2、肠内外营养支持治疗：（预防高钠血症 或 低钠血症）
“肠内管饲匀浆膳”食盐的精准计算使用
“肠外中心静脉营养”氯化钠的精准计算使用
（低钠血症：血压下降、肌肉痉挛、昏迷、休克、急性肾衰而死亡）
- 3、限盐饮食（精准钠投 有效帮病人度过病危期）
“低盐饮食” “无盐饮食” “低钠饮食”
（肝腹水2.3，重型高血压1.2.3，心衰1.2，肾病2.3）
- 4、**正盐饮食**：妊高症、先兆子痫 以前一概1.2.3
改正盐即限制日正常用盐5-6g量上，限高有利于减少盐敏感人血压的增高，更有利于保持人体需要的正常酸碱平衡及正常钾、钠、氯、二氧化碳代谢平衡，防盐过低出现这些负影响

生命全周期 均衡全营养



如果每天为一份食物的话
那就是膳食宝塔的全部
它形象地分层、表达出种类和用量
让人体储存有限的40余种必需营养素
天天得到动态的均衡的补充
以保障全营养物质在体内有一个
科学的代谢平衡的内稳态

均衡营养食谱模式 (根据食物用量制定)

8种蔬菜、3种动物、2种水果、粗粮1种/日均

	周一	周二	周三 ⁹³²¹	周四 ¹⁰³²¹	周五	周六	周日
早餐	牛奶 豆沙包	牛奶 糖包	牛奶 金银卷	牛奶 紫米糕	牛奶 葱花卷	牛奶 肉龙	牛奶 麻酱卷
	茶鸡蛋 蒜末小葱豆腐 北京辣丝	五香鸡蛋 炆拌海带丝 炒雪里蕻	卤鸡蛋 炆拌绿豆芽 炒雪里蕻	老烧蛋 蒜茸茄泥 炒榨菜	老烧蛋 蒜茸茄泥 锦州小菜	荷包蛋 炆拌麻腐竹 炒酱芥	白斩蛋 炆拌三丝 八宝菜
午餐	均衡全营养 使健康最大获益						
	豉椒苦瓜 炒三丝 蔬菜汤 时令水果	柿椒土豆片 香菇油菜 蔬菜汤 时令水果	土豆紫甘蓝青椒丝 蔬菜汤 时令水果	椒油绿豆芽 蔬菜汤 时令水果	鱼香茄丝 青椒笋丝 蔬菜汤 时令水果	海米小白菜 椒油绿豆芽 蔬菜汤 时令水果	家常豆腐 蒜茸木耳菜 蔬菜汤 时令水果
晚餐	米饭 花样面食 鸡汤肉丸菠菜 素烧水萝卜 酱爆双丁	米饭 花样面食 清炖鲫鱼 牛肉丝炒洋葱 蒜香菠菜粉	米饭 花样面食 黄芪炖小鸡 木樨肉 金勾豇豆	米饭 花样面食 烹大虾 鸡丝豆腐 蒜茸苋菜	米饭 花样面食 清炖排骨白萝卜 青椒胡萝卜溜肝尖 番茄烧豆腐	米饭 花样面食 肉末豌豆鲜蘑 溜二样 姜汁油麦菜	米饭 花样面食 干煸芹菜牛肉丝 咸水鸭 素炒鸡毛菜
	酸奶 时令水果 1 0/2	酸奶 时令水果 7/2	酸奶 时令水果 9/2 / 2	酸奶 时令水果 10/2 / 2	酸奶 时令水果 10/2	酸奶 时令水果 10/2	酸奶 时令水果 7/2

均衡全营养

每种营养 包括钠氯都有特定的生理作用

营养素，掌握在医生手里叫营养治疗
营养素，老百姓掌握的好叫健康保健

营养素不论在谁手里 营养的目的都是一致的
保持健康的能力和抗病的强力



养身

养健康生命
遵循生命需要的自然规律

营养不再仅仅用来维持生存、生活、学习

而是能让人们尽情享受健康、年轻、美丽

优质生命的原动力



营养功能与优质生命

学习并构架出最好的日常营养
让健康的生活绽放绚丽的华彩





谢谢

