



饮食日记



首都医科大学附属

北京朝阳医院

序 言

伴随人口老龄化的快速进展老年人群快速增长,同时老年人群存在异质性特点,人们越来越关注老年人的衰弱问题。衰弱,常常给老年人带来不良的临床预后,如住院、病死率增高等。在大多数老年衰弱患者中,存在营养状况不佳和营养需求变化。因此,营养支持及日常健康饮食对衰弱患者非常重要。

这个《饮食日记》是一本简单而有效的手册,用于帮助您掌握自己的日常饮食。您可以记录您的日常饮食,这将对您日常饮食中摄入的热量及蛋白质有直观的认识。在这个手册的后面部分,附上了关于常见食物的热量(卡路里)及蛋白质含量对照表,可以作为日常饮食的参考。

这本手册使用起来很方便,只需要您记录下来日期及您进食的食物,包括食物名称及量,进而可参照后边的食物附录,换算出您摄入的卡路里及蛋白质含量。

如果您有任何问题,可与我们专业的工作人员联系:010-85231436。

孙倩美

首都医科大学附属北京朝阳医院综合科

2017年9月

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

姓名_____

日期_____

	食物	总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)
早餐					
加餐 1					
午餐					
加餐 2					
晚餐					
加餐 3					
合计	-		-		

常见食物附录

食物名称	食物总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)
稻米	100	100	345	7.7	0.6	0.6	77.4
糯米	100	100	344	7.9	0.8	0.7	76.7
小麦	100	100	339	11.9	-	10.8	75.2
小麦粉	100	100	349	11.2	1.5	2.1	73.6
挂面	100	100	348	10.1	0.7	1.6	76.0
荞麦	100	100	337	9.3	2.3	6.5	73.0
大麦	100	100	327	10.2	1.4	9.9	73.3
小米	100	100	361	9.0	3.1	1.6	75.1
玉米	100	100	348	8.7	3.8	6.4	73.0
玉米面	100	100	352	8.1	3.3	5.6	75.2
燕麦片	100	100	367	15.0	6.7	5.3	61.6
方便面	100	100	472	9.5	21.1	0.7	60.9
面包	100	100	313	8.3	5.1	0.5	58.6
红薯	100	100	61	0.7	0.2	0.6	15.3
土豆	100	100	81	2.6	0.2	1.1	17.8
包子	100	100	227	7.3	10.0	1.70	30.3
饺子	100	100	218	7.5	10.8	3.2	26.0
年糕	100	100	156	3.3	0.6	0.8	34.7
炒饭	100	100	188	5.0	5.6	2.0	31.7
牛奶	100	100	54	3.0	3.2	-	3.4
酸奶	100	100	72	2.5	2.7	-	9.3
三明治	100	100	244	14.2	10.6	1.0	22.9
奶粉	100	100	478	20.1	21.2	-	51.7
奶酪	100	100	328	25.7	23.5	-	3.5
卷心菜	100	82	26	2.1	0.2	1.2	4.6
大白菜	100	83	17	1.4	0.1	0.9	3.0
油菜绿菜	100	87	25	1.8	0.5	1.1	3.8
芹菜	100	66	17	0.8	0.1	1.4	3.9
韭菜	100	90	29	2.4	0.4	1.4	4.6
芦笋	100	90	22	1.4	0.1	1.9	4.9

食物名称	食物总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)
莴苣	100	62	15	1.0	0.1	0.6	2.8
大蒜	100	85	128	4.5	0.2	1.1	27.6
茭白	100	76	26	1.2	0.2	1.9	5.9
胡萝卜	100	96	39	1.0	0.2	1.1	8.8
荸荠	100	78	61	1.2	0.2	1.1	14.2
姜	100	95	46	1.3	0.6	2.7	10.3
萝卜	100	95	23	0.9	0.1	1.0	5.0
马铃薯	100	94	77	2.0	0.2	0.7	17.2
藕	100	88	73	1.9	0.2	1.2	1.0
苹果	100	76	54	0.2	0.2	1.2	13.5
葡萄	100	86	44	0.5	0.2	0.4	10.3
香蕉	100	59	93	1.4	0.2	1.2	22.0
草莓	100	97	32	1.0	0.2	1.1	7.1
桂圆	100	50	71	1.2	0.1	0.4	16.6
红果	100	100	251	4.3	2.2	49.7	78.4
梨	100	82	45	0.2	0.2	1.1	11.1
枇杷	100	62	41	0.8	0.2	0.8	9.3
菠萝	100	68	44	0.5	0.1	1.3	10.8
鲜枣	100	87	125	0.3	1.1	1.9	30.5
柿	100	87	74	0.4	0.1	1.4	18.5
桃	100	86	51	0.9	0.1	1.3	12.2
杏	100	91	38	0.9	0.1	1.3	9.1
橘	100	76	45	0.8	0.4	1.4	10.3
猪肉(瘦)	100	100	143	20.3	6.2	-	1.5
羊肉(瘦)	100	90	118	20.5	3.9	-	0.2
牛肉(瘦)	100	100	106	20.2	2.3	-	1.2
酱牛肉	100	100	246	31.4	11.9	-	3.2
鸡	100	66	167	19.3	9.4	-	1.3
鹅	100	63	251	17.9	19.9	-	-
鸽	100	42	201	16.5	14.2	-	1.7
鸭	100	68	240	15.5	19.7	-	0.2
北京烤鸭	100	80	436	16.6	38.4	-	6.0
大黄鱼	100	66	97	17.7	2.5	-	0.8
小黄鱼	100	63	99	17.9	3.0	-	0.1
带鱼	100	76	127	17.7	4.9	-	3.1
鲢鱼	100	61	104	17.8	3.6	-	-
鲤鱼	100	54	109	17.6	4.1	-	0.5

食物名称	食物总量 (g)	可食用部分 (g)	卡路里 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)
鳊鱼	100	67	89	18.0	1.4	-	1.2
草鱼	100	58	113	16.6	5.2	-	-
泥鳅	100	60	96	17.9	2.0	-	1.7
墨鱼	100	69	83	15.2	0.9	-	3.4
对虾	100	61	93	18.6	0.8	-	2.8
河虾	100	86	87	16.4	2.4	-	-
螃蟹	100	42	103	17.5	2.6	-	2.3
鸡蛋	100	88	156	12.8	11.1	-	1.3
鸭蛋	100	87	180	12.6	13.0	-	3.1
鹅蛋	100	87	196	11.1	15.6	-	2.8
鹌鹑蛋	100	86	160	12.8	11.1	-	2.1
核桃	100	43	646	14.9	58.8	9.5	19.1
花生	100	100	574	24.8	44.3	5.5	21.7
莲子	100	100	350	17.2	2.0	3.0	67.2
山核桃	100	24	616	18.0	50.4	7.4	26.2
西瓜子	100	43	582	32.7	44.8	4.5	14.2

参考文献:

1. 季兰芳, 等. 营养与膳食[M]. 第三版. 北京: 人民卫生出版社, 2014.
2. 焦广宇, 等. 临床营养学[M]. 第三版. 北京: 人民卫生出版社, 2010.

