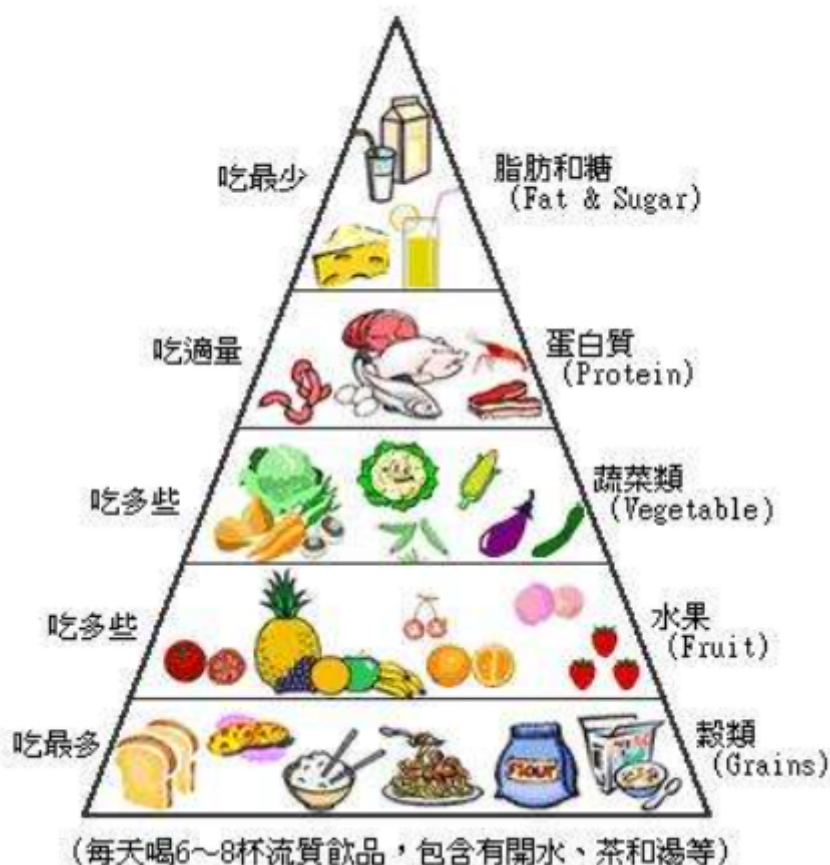


营养分析并给出建议

1.每日营养标准



从下往上看，“金字塔”的最底层是最重要的粮谷类食物（如米饭、面包、馒头、面条等），我们每天应该吃得最多，占饮食中能量供应比重最大。其内容为：谷物、薯类，全天可食用量为240 - 400克，其中谷物中的粗粮、杂粮的合理量为50-150克，薯类50-100克，其余为精细粮。当然，各人也可以依据上述原则，再根据不同的情况确定适当的比例。

“金字塔”的第二层是蔬菜和水果，每天要吃得多一些，因此在金字塔中占据了相当的地位。理想的摄入量为：蔬菜一天至少食用500克，品种为2-3种，其中，最好要有深色带叶蔬菜，如油菜、菠菜、小白菜等，不得少于300克；水果每天可食用150 - 200克，品种以不少于两种为宜，重量不宜少于100克，比如，一天吃一个苹果就基本上达到这个指标了。

“金字塔”的第三层为动物性食品，主要向人体提供蛋白质、脂肪、B族维生素和无机盐。禽、肉、鱼、蛋等动物性食品每天可食用150-250克，并且应该保证每天一只鸡蛋。宜选择新鲜的瘦肉、鸡蛋，新鲜淡水鱼、海鱼、禽肉、虾等。要注意：少吃或不吃各种动物的内脏、皮、脑等部位。

“金字塔”的第四层是奶和奶制品、豆类及豆制品，每天应适量摄入，每天摄取量为200-300克。可食用大豆50克，或豆腐丝、豆腐干50-100克，或豆腐150-300克，或豆浆250-500毫升。

其余为鲜奶、酸奶及奶制品，如为鲜奶或酸奶应不少于250毫升。“金字塔”的塔尖为适量的油、盐、糖，每天的食用量最少。食用油以植物油为佳，可用20-30克，少用动物油如猪油、牛油等。坚果可食用5~10克。每天食盐的用量应控制在6克以内，还要少食腌制食品，如咸肉、各种腌制咸菜，因为其中含盐量不低。每天糖的食用量在5-10克；最好不饮用白酒，啤酒可饮用250毫升，或黄酒100毫升左右，或干白、干红葡萄酒100毫升。

将上述食物的营养成分相加，得到每天应该摄入营养的标准量。

营养成分	数值

2.软件营养分析功能设计

给出建议的逻辑设计：

1. 将用户选择的所有食物的营养成分相加，然后与上述标准数值做差，得出营养建议参考插值表；
2. 根据每一项营养的差值，给出相应的建议；
3. 不同差值的建议语句：

数值	建议语句
<20%	急需摄入
20%-50%	建议多摄取相应的营养物质
50%-80%	建议适量摄入响应物质
80%-100%	对应营养物质基本满足营养需求。建议减少摄入
100%-120%	建议少摄入或者不摄入相应的营养物质
120%-150%	强烈建议当天不再摄入富含该营养物质的食物
>150%	严重过量，严重警告