

<<吃出健康的智慧>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康的智慧>>

13位ISBN编号：9787122037831

10位ISBN编号：7122037835

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：康景轩

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吃出健康的智慧>>

### 前言

康景轩教授现任美国哈佛大学医学院脂类研究中心主任，是具有全球知名度的华裔青年科学家。他在Omega-3不饱和脂肪酸营养研究领域有很高的建树，是动物脂类基因改造技术的开创者。

本书是康教授首次在国内出版，并专门针对中国的普通大众而写的营养健康普及书。

本书《吃出健康的智慧来自哈佛医学院的健康新理念》是国际前沿的研究成果与国人饮食保健的完美结合。

本书以一种独特的视角、用最朴素和大众化的语言讲述目前国际医学和营养学界权威的保健知识，介绍了生活中三种常见但又常被忽视的营养之宝。

它让我们记住：一日三餐，一日三“掺”，必不可少。

往往知名学者所写的书都存在学术性太强、不适合阅读的遗憾之处，但这本书却非常难得地做到了两者兼顾，既保有学术的严谨和权威，又增添了阅读的乐趣，令人爱不释手。

这是来自著名的哈佛医学院的医学专家专门为中国人写的一本营养书，让我很感动。

希望读者们也能和我一样，从中获得新鲜、科学、先进、正确的营养保健知识，拥有健康人生。

不生病不等于就健康，反而容易让人麻痹大意、错过补救的最佳时机，带来更大的遗憾。

本书从与我们生活最为息息相关、也最容易操作的“吃”入手，帮助我们及时填补健康防护的漏洞，真正留住健康。

曹泽毅教授原卫生部副部长原中华医学会常务副会长清华大学医学院副院长清华大学第二附属医院妇产中心主任中华妇科肿瘤学会主任委员中华妇产科学会名誉主任委员

## <<吃出健康的智慧>>

### 内容概要

本书从日常生活中最常见的“上火”出发，向读者介绍了来自哈佛大学医学院最权威的营养知识，提出了引发亚健康状态和重大疾病发生发展的全新观点。

重点推荐了帮组人们远离亚健康、预防和控制重大疾病的三大天然营养素——纤维素、抗氧化物和Omega-3，以及均衡膳食的新方法。

康景轩 著名华裔科学家、哈佛大学教授、哈佛大学医学院脂类营养研究中心主任。

## <<吃出健康的智慧>>

### 作者简介

康景轩，著名华裔科学家，哈佛大学教授，医学博士。  
现任哈佛医学院脂类营养研究中心主任，被称为“动物脂类基因技术的开创者”。  
康景轩教授已在生物医学和临床营养保健等领域从事了20多年的研究，尤其在脂肪营养对心脑血管疾病和癌症等防治方面的研究取得了突出成就。

2004

## &lt;&lt;吃出健康的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 小题也可大做：从“上火”到癌症 Part1 为什么你老爱“上火”？  
 Part2 看不见、感觉不到的致命“内伤” Part3 炎症的“孩子”叫癌症 Part4 专家健康问答
1. 怎样才能避免患上重大疾病？
  2. 哪些因素会影响我们的健康？
  3. 如何才能健康长寿？
  4. 要健康，必须遵守哪些规律？
  5. 什么是能引起“上火”及炎症的自由基？
  6. 能导致“内伤”的致病因子有哪些？
  7. 预防炎症可以有哪些方法？
  8. 运动也分人，你最适合什么运动？
  9. 你的运动白做了吗？
  10. 抗生素就是消炎药吗？
  11. 感冒是由于吹风受凉吗？
  12. 感冒后能用抗生素吗？
  13. 抗生素应该作为日常预防用药吗？
  14. 全面的体检是健康的保证吗？
  15. 体检时，你应该检查哪些项目？
  16. 什么时候最该去急诊？
- 第二章 “病从口入”新解：从进化论看我们的饮食问题 Part1 “病从口入”新解：吃出来的重大疾病  
 part2 基因决定我们应该怎么吃 Part3 一日三“掺”：补充现代人真正缺乏的营养 Part4  
 专家健康问答
1. 古人比我们更健康吗？
  2. 古人寿命短，难道另有原因？
  3. 年纪大了就该得病吗？
  4. 我们常吃的食品中，哪些不利于健康？
  5. 脂肪也分好坏吗？
- 第三章 “降糖之宝”：纤维素 part1 能调控血糖的“糖”：纤维素 Part2 纤维素——肠道抗癌  
 卫士 Part3 纤维素抗击心脑血管疾病 part4 纤维素——天然减肥药 Part5 纤维素食品大“PK”  
 Part6 专家健康问答
1. 补充纤维素时应该注意什么？
  2. 如何确保纤维素的足量摄入？
  3. 淀粉也是“糖”？
  4. 为什么纤维素是“糖”却不甜？
  5. 只有甜食才会引起糖尿病吗？
  6. 常见食物的血糖指数是什么？
  7. 吃富含纤维素的食物减肥，会产生营养失衡或反弹吗？
  8. 纤维素的补充会影响矿物质等营养素的吸收吗？
- 第四章 “降火之宝”：抗氧化物 Part1 氧化的副产品——自由基 Part2 自由基从哪5里来  
 Part3 自由基与衰老 Part4 自由基与人体免疫力 part5 自由基与心脑血管疾病 part6 自由基  
 与糖尿病 Part7 自由基与癌症 Part8 自由基的天敌——抗氧化物 Part9 抗氧化食品大“PK”  
 Part10 专家健康问答
1. 凉茶为什么能“降火”？
  2. 为什么会发生老年性痴呆症？
  3. 蔬菜一定要生吃才好吗？
  4. 要不要专门补充复合维生素？
  5. 补充完维生素后，饮食就可以毫无顾忌了吗？
  6. 我需要专门补充维生素吗？
  7. 维生素补充过量会中毒吗？

<<吃出健康的智慧>>

第五章“降脂之宝”：Omega-3不饱和脂肪酸 Part1 认识Omega-3不饱和脂肪酸 Part2 Omega 3  
不饱和脂肪酸——能降血脂的“脂肪” Part3 Omega 3不饱和脂肪酸抗击心脑血管疾病 part4  
Omega 3不饱和脂肪酸——“消炎之宝” Part5 Omega 3不饱和脂肪酸抗击癌症 Part6  
Omega 3不饱和脂肪酸抗击糖尿病 Part7 Omega-3不饱和脂肪酸抗击神经系统疾病 Part8  
Omega 3不饱和脂肪酸促进大脑发育 Part9 Omega-3不饱和脂肪酸食品大“PK” Part10 专家  
健康问答

1. 什么是必需脂肪酸？
2. 缺了Omega-3会怎样？
3. 深海鱼油真的是液体黄金吗？
4. 如何快速估算深海鱼油Omega-3的浓度？
5. 如何鉴别高质量的深海鱼油？
6. 为什么说高质量的深海鱼油是一种功效确切又安全的保健食品？
7. 身上哪里胖最危险？
8. 如何测量腹部的脂肪？
9. 如何减去身上最危险的脂肪？
10. 仰卧起坐真的可以减腹吗？
11. 炒菜的油越贵越健康吗？
12. “吃什么，补什么”是迷信，还是科学？

第六章 一日三餐，一日三“掺” Part1 均衡饮食的秘诀 Part2 超市健康购物清单 Part3 每  
日健康食谱（1人份） Part4 对《中国居民膳食指南》（2007）的几点建议 Part5 专家健康问答

1. 喝水也能防癌吗？
2. 老年人不用多喝水吗？
3. 究竟喝多少水才足够？
4. 喝什么水才健康？
5. 吃肉就会长胖吗？
6. 最好的肉类是什么？
7. 人人都该吃素吗？
8. 牛奶到底该不该喝？
9. 为什么会牛奶过敏？
10. 什么是真正的保健食品？
11. 如何判断保健食品是否有用？

附录 附录1 与媒体谈营养 附录2 《中国居民膳食指南》（2007）（部分） 附录3 康教授其人  
其事 索引 专家健康问答

## <<吃出健康的智慧>>

### 章节摘录

第一章 小题也可大做：从“上火”到癌症Part1 为什么你老爱“上火”？

无论是在哈佛医学院的课堂里，还是在国内的医学会议上，常常有人问到我关于“上火”的问题：“上火”到底有没有科学根据？

如果没有，为什么许多人都有过“嘴里起疱、咽喉肿痛、皮肤干燥、脸上长包、痔疮便秘”等“上火”的经历？

如果有，那么科学根据又是什么？

这是一个很有中国特色的问题，但并不代表只有中国人会“上火”。

事实上，“嘴里起疱、咽喉肿痛、皮肤干燥、脸上长包、痔疮便秘”等“上火”症状在外国人身上也会见到。

只不过“上火”是中医对多种。

症状的一个模糊、笼统的说法，难以从现代医学中找到一个完全对应的称呼，但仔细比较后就会发现，在这点上中西医并不是完全对立，而是相通的。

从现代医学的角度看，中医里的“上火”与西医所讲的炎症（inflammation）有着密不可分的关系。

从字面上看，汉字的“炎”字是“火上加火”，离不开“火”；英文中inflammation（炎症）的动词形式inflare（发炎），本义为“燃烧”，也必须有“火”；而inflare又来源于flame，即“火焰”之意。

由此可见，发炎与“上火”都与“火”有关。

“上火”的直接原因通常是由于体内的自由基过多所导致，而炎症是自由基突然增多的主要原因之一。

也就是说，炎症是引起“上火”的重要原因之一。

“上火”的症状多表现为溃疡、疖肿和脓疱，出现红、肿、热、痛；这与西医鼻祖希波克拉底对炎症的定义——“发红、灼烧、疼痛及肿胀”也是一致的。

因为炎症其实是人体的一种防御反应，当致病因子从外界入侵或在体内产生时，体内的免疫系统将会发动免疫细胞到现场清除这些“不速之客”，从而出现红、肿、热、痛等炎症症状。

## <<吃出健康的智慧>>

### 媒体关注与评论

康景轩是一位非常杰出的华裔科学家。

康博士基于最新的研究结果，在本书向您提供了科学和实用的饮食建议以及健康的生活方式。

我相信那些明智地遵循他的建议的人将能很大程度地提高健康生活的品质和延长寿命。

——哈佛医学院终身教授、美国科学院院士 用最朴素和大众化的语言讲述目前国际医学和营养学界权威的保健知识，这是一本难得的好书。

希望读者们从中获得新鲜、科学的营养保健知识，拥有健康的人生。

——中国医师协会的常务副会长 杨镜教授这是来自著名的哈佛医学院的医学专家地心门为中国人写的一本

<<吃出健康的智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>