

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787122090522

10位ISBN编号：7122090523

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：刘翠格

页数：303

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>

<<营养与健康>>

前言

营养是强健体魄、造就强大民族的物质基础。

随着生活水平的提高，营养状况的改善，人们的健康水平在不断提高。

值得注意的是，一些地区的营养过剩，又导致了现代文明病的增加，心脑血管病、糖尿病、肥胖症等严重影响了人们的健康，而且有越来越年轻化的趋势。

人们对养生保健越来越重视，培养科学的生活方式已成社会共识。

目前，我国的公众营养管理仍相对滞后，健康教育还不完善，青年学生营养知识贫乏，难免造成一些饮食误区，主要表现在：将“有营养的食物”等同于“价钱贵”或是“味道好”的高蛋白、高脂肪类食物；早餐“少而粗”，甚至不吃早餐；偏食、挑食、饮食单调现象普遍存在；饮食卫生观念淡薄，青睐一些街边油炸、烧烤类食品；经常以饼干、方便面、火腿肠、饮料等方便食品代替正餐等。

必须清醒地认识到，这些坏习惯将会给健康埋下隐患，因此亟待科学的膳食指导来规范饮食习惯。

有些人只能从网络、书刊得到一知半解的养生保健知识，对营养缺乏系统科学的理论指导。

一些经销商为了迎合人们的健康需求，追求轰动效应和经济利益，不惜推出一些“新、奇、特”的观点，以保健的名义标新立异，人云亦云，传播一些没有科学根据的信息。

如“牛奶是给牛喝的不是给人喝的”、“老年人不应补钙，要吃软骨片”、“胡萝卜白萝卜相克”、“吃咸鸭蛋防晕车”等，导致人们对如何健康饮食无所适从。

因此，普通民众有必要了解一些营养健康方面的科学知识，不断提高自身的健康文化素质，对社会上泛滥的保健品及相关信息有一定的分辨能力和理性，摒弃陈规陋习，以科学的生活方式养生保健，真正实现健康一生。

<<营养与健康>>

内容概要

饮食是维持生命和保证健康的物质基础。

本书从营养与健康的角度出发，把营养学的基本理论与健康观念和保健知识有机地结合起来，阐述了蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、水及纤维素七类营养物质在人体中的作用、食物来源及对健康的影响，讨论了如何通过平衡膳食来达到健康的目的。

本书还介绍了一些饮食常识、不同生理时期的营养需要、科学配餐的方法及饮食与美容、饮食与肥胖、饮食与相关疾病的关系。

本书融科学性、知识性、趣味性于一体，理论联系实际，通俗易懂，应用性强。

通过阅读此书，读者可以对营养与健康关系理解得更加透彻，把科学饮食变成自觉行动。

本书既可作为营养与健康方面的科普读物，又可作为大学生公共选修课的教材。

<<营养与健康>>

书籍目录

第一章 健康理念和健康标准 第一节 健康理念 第二节 健康概念和标准 第三节 亚健康及相关测试
第二章 维持生命过程的营养素 第一节 碳水化合物——生命的燃料 第二节 脂类——细胞膜的成分和能量储备 第三节 蛋白质——生命的物质基础 第四节 维生素——生命的火花 第五节 矿物质——生命的使者 第六节 水——生命的温床
第三章 食物的能量和营养价值 第一节 能量——生命活动的动力 第二节 食物的营养价值
第四章 合理营养与膳食 第一节 平衡膳食 第二节 饮食结构、膳食指南和食谱编制 第三节 合理烹调 第四节 饮食常识
第五章 不同人群的营养特点 第一节 孕妇及乳母营养 第二节 婴幼儿营养 第三节 学龄儿童及青少年营养 第四节 老年人营养与膳食
第六章 饮食与健康 第一节 饮食与美容 第二节 饮食与肥胖 第三节 饮食与脂肪肝 第四节 饮食与心脑血管疾病 第五节 饮食与糖尿病 第六节 饮食与骨质疏松 第七节 饮食与癌症 第八节 营养与免疫
第七章 食品卫生与健康 第一节 食品安全知识 第二节 食物中毒及预防
附录 附录1 营养与健康相关网址 附录2 中国居民膳食营养素参考摄入量 (Chinese DRIs) 附录3 常见活动的能量消耗率 附录4 常见食物的一般营养成分 (100g含量) 附录5 WHO建议各种营养素每日摄入量主要参考文献

<<营养与健康>>

章节摘录

插图：健康是人生的基本要素，家庭和事业一个是健康之源，一个是成功之路。

一些人在拥有健康时，常常忽视健康这个中心，为了人生的功利目标而不惜以身体健康为代价，到头来壮志未酬身先病，无力去实现人生价值。

我们周围也有典型例子，一些有知识、有天分的青年，被不良健康状况所羁绊，不得不放弃自己的理想和事业，让人惋惜。

古往今来多少仁人志士在事业即将达到巅峰的时刻，本来可以成就更大的辉煌，却因健康的丧失而留下千古遗憾。

诸葛亮：三国时期足智多谋的政治家、军事家，为统一天下，结束战乱，辅佐后主刘禅，殚精竭虑，六出祁山，终因积劳成疾，病逝军中。

孙中山：中国民主革命的先驱，在革命形势一片大好的前夜不幸离开人世，造成中国革命形势复杂化，外敌入侵、内战爆发等一系列民族悲剧。

很多人为了事业而拼命工作，生活质量不佳，体力严重透支，等到事业有成时，却已失去了健康的身体。

当“英年早逝”在媒体上频频出现的时候，我们需要反思的东西太多太多。

不论政界商界精英、学术骨干，还是影视明星，在无限风光的背后，他们所承担的社会责任要比普通人多得多，承受的心理压力也大得多。

他们可以使生活超常，但无法让生命与众不同。

这些社会的弄潮儿，常因保健知识匮乏，工作劳累，生活不规律而染病，甚至死亡，即所谓“过劳死”。

医学认为，诱发“过劳死”的主要因素包括超负荷的劳动强度、脆弱的生活保障、不良的营养和健康状况等。

如果经常出现以下情况就要留意你可能已经“过劳”了：容易疲倦、眼睛疲劳、眩晕、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、便秘、心悸气短、心烦意乱等。

“过劳死”易发人群为：只知消费不知保养的人；“工作狂”；有遗传早亡血统又自以为身体健康的人；几乎没有休闲活动与嗜好的人；自我期望高，并且容易紧张者；长时间睡眠不足者。

公务员、新闻从业人员、教师、科技人员是“过劳死”重发人群。

<<营养与健康>>

编辑推荐

《营养与健康(第2版)》是由化学工业出版社出版的。

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>