

<<饮食决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食决定健康>>

13位ISBN编号：9787503950254

10位ISBN编号：7503950250

出版时间：2011-4

出版时间：文化艺术

作者：于康

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>

## <<饮食决定健康>>

### 内容概要

本书告诉你——健康是吃出来的。  
只有吃得正确。  
才能吃出健康。  
只有聪明地饮食，才能健康地生活。

本书作者立意高远，思路清晰，视角新颖，文笔流畅，文章内容无论是广度上、深度上和文笔上都达到了一个新境界，能把复杂的营养学知识写得浅近易懂，妙趣横生，贴近生活，贴近百姓，使人一看就懂，一懂就用，令人爱不释手。

“吃”是生活层面的，但又是心理层面和文化艺术层面的；“吃”要吃出热卡和营养，但还要吃出生活的情趣和家庭融融的乐趣；“吃”要吃出口味，但还要吃出品味，吃出享受，吃出健康。这样谈“吃”，才是谈出了水平，谈出了精彩。

在当前林林总总的健康科普图书中，于康大夫这本书以其清晰独特和“信、达、雅”，给人一种“映日荷花别样红”的感觉，相信读者会从中受益匪浅。

## <<饮食决定健康>>

### 作者简介

于康  
北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师；中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；北京市健康教育协会常务理事；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员；《中国临床营养杂志》编委；《食品安全与健康顾问》编委；《糖尿病天地》编委。

已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。

主编专著《临床营养治疗学》和《临床营养医师速查手册》。

副主编专著《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》、《北京协和医院营养科诊疗手册》和《临床营养学》。

作为编委参加16部学术专著编写。

先后获日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外肠内营养研究成果奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。

## <<饮食决定健康>>

### 书籍目录

洪昭光序：吃得不健康，你就不健康  
作者自序：寻找美味与营养的平衡点  
第一篇 新世纪营养新概念  
“富贵病”就在你身边  
危害无穷的“富贵病”，  
“富贵病”往往联合发作  
警惕“代谢综合征”  
糖尿病就是心血管疾病  
“富贵病”不是营养惹的祸  
营养来自每天的饮食  
没有能量就没有生命  
能量不平衡，疾病缠上身  
食物能量计算“三步曲”  
三大营养素，给生命和健康“供热”  
没有蛋白质就没有生命  
“能量高手”——脂肪  
关注“反式脂肪酸”  
关注“胆固醇”  
怎样才算“高胆固醇”  
碳水化合物不是糖尿病的“元凶”  
热闹的维生素家族  
维生素的鲜明“个性”  
为什么要“补”维生素  
维生素A：夜视力和角膜保护神  
维生素D：强身壮骨有功效  
维生素E：抗衰老明星  
维生素C：需求量最大  
维生素B1与“脚气病”  
维生素B2与“烂嘴角”  
叶酸与贫血  
矿物质你知多少  
矿物质：不可缺少的营养素  
钙：人体内含量最多  
铁：微量元素“老大”  
锌：“生命的火花”  
缺铬不是西方人的“专利”  
硒：保护心肌有奇效  
水是生命之源  
膳食纤维：人体的“清道夫”  
“从头查到脚”，自查营养缺乏  
营养缺乏分几类  
营养缺乏的二十种信号  
第二篇 食物是最好的营养仓库  
“好色”有益健康  
红色：营养生力军

## <<饮食决定健康>>

多吃黄色，明智之举

蓝色：海洋食品别忘记

白色：一日三餐均需要

黑色：好吃又实用

二十种健康食品排行榜

- 1.全面的抗癌食品——芦笋
- 2.菜中之王——卷心菜
- 3.“餐桌上的降压药”——芹菜
- 4.初春第一菜——韭菜
- 5.“果中皇后”——草莓
- 6.心血管的保护神——西红柿
- 7.最优质钙源——牛奶
- 8.通便减肥良方——燕麦
- 9.主食的最佳替代品——红薯
- 10.明日良品——胡萝卜
- 11.慢性疾病克星——魔芋
- 12.“全方位的健康水果”——苹果
- 13.维C王——猕猴桃
- 14.优质植物蛋白——豆腐
- 15.“液体黄金”——橄榄油
- 16.冬天的小人参——萝卜
- 17.最古老、最完美的食品——鸡蛋
- 18.粗粮中的保健佳品——玉米
- 19.“第二面包”——土豆
- 20.保健多面手——洋葱

六大伤“心”损“脑”食品

- 1.油炸食品易上瘾
- 2.罐头类食品，营养“大缩水”
- 3.加工过的肉类食品可致癌
- 4.尽量不吃肥肉和动物内脏
- 5.奶油制品营养不高
- 6.方便面别多吃

第三篇从“吃饱”到“吃好”

《中国居民膳食指南》：平衡膳食的宝典

食物多样，谷类为主

多吃蔬菜、水果和薯类

每天吃奶类、豆类或其制品

经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

吃清淡少盐的膳食

若饮酒应限量，

吃清洁卫生、不变质的食物

平衡膳食是核心

日常三餐巧安排

不吃早餐的“七宗罪”

早餐两宜两不宜

每日饮食午餐为主

## <<饮食决定健康>>

理想的六种午餐食物

晚餐不科学，易得八种病

让食物更有营养

烹调的五个诀窍

原料质精味美

饮食卫生才健康

巧用小小调味品

健康生活的十大“黄金法则”

1.戒烟

2.节酒

3.全面查体，并咨询一次营养门诊

4.称称你有多重

5.制定饮食计划

6.每天6~8杯水

7.每天1~2个水果

8.每天1杯奶

9.试试橄榄油

10.开始运动

八种不健康的饮食习惯

1.暴饮暴食

2.“口重”

3.大量饮酒或饮烈性酒

4.猪肉摄入比例较高，鱼类等偏少

5.奶类制品摄入较少

6.大量进食腌制食物

7.大量吃糖

8.盲目迷信保健品

第四篇 一周健康食谱

1000~1100千卡系列

1000~1100千卡——每日三餐

1000~1100千卡——每日四餐

1000~1100千卡——每日五餐

1200~1300千卡系列

1200~1300千卡——每日三餐

1200~1300千卡——每日四餐

1200~1300千卡——每日五餐

1400~1500千卡系列

1400~1500千卡——每日三餐

1400~1500千卡——每日四餐

1400~1500千卡——每日五餐

1600~1700千卡系列

1600~1700千卡——每日三餐

1600~1700千卡——每日四餐

1600~1700千卡——每日五餐

1800~1900千卡系列

1800~1900千卡——每日三餐

1800~1900千卡——每日四餐

## <<饮食决定健康>>

1800 ~ 1900千卡——每日五餐

2000 ~ 2100千卡系列

2000 ~ 2100千卡——每日三餐

2000 ~ 2100千卡——每日四餐

2000 ~ 2100千卡——每日五餐

第五篇 做自己的营养医生

饮食调整胃动力

没有胃口

进食后早饱

反酸烧心

补钙八问

哪些人需要服钙片

如何选择钙片

怎么科学服用钙片

补钙会不会影响其他营养素的吸收

补充钙剂能不能与牛奶同时服用

有没有最佳的补钙时间

补钙时为什么要多喝水

服用抗酸药时如何补钙片

喝牛奶四忌

禁忌之一：空腹喝牛奶

禁忌之二：与茶、咖啡一起饮用

禁忌之三：用高温或低温方式处理牛奶

禁忌之四：用牛奶送服药物

从饮食开始减肥之旅

饮食也能减肥

减肥饮食的“7减2原则”

饮食减肥贵在坚持

饮食减肥从“3+2+1+1+1+1”开始

克服饥饿感有奇招

“减了又肥，肥了再减”怎么办

代食解决了减肥大难题

让孩子吃出营养来

婴儿：母乳喂养，食品辅助

幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食

学龄儿童：吃好早餐，少吃零食

青春期：多吃谷类，均衡营养

考生：注意营养“五关键”

合理饮食，做个健康孕妇

好营养才有好宝宝

孕妇十三条饮食法则

妊娠初期饮食质量至上

妊娠中后期需食补

孕妇偏食坏处多

营养过剩危害大

孕妇切忌喝浓茶

新妈妈的饮食之道

## <<饮食决定健康>>

月子里的饮食法则  
月子里的饮食宜忌  
合理安排产后第一餐  
少放食盐和酱油  
乳母膳食巧安排  
第六篇 药食同源，防治疾病  
让高血压“低头”  
病人饮食原则  
能否进食橄榄油  
注意清晨饮水  
患者食物宜忌  
高钙饮食能不能预防高血压  
应该多吃鱼  
怎样控制体重  
补钾可以降压  
病人进补的原则  
饮食不当，35岁得心梗  
心梗的“高危人群”  
告别不良生活方式  
合理膳食，向心梗说“不”  
饮食预防脑卒中  
远离“三高”  
亲近“三低”  
冠心病病人的营养锦囊  
急性发作期  
慢性心力衰竭患者  
介入治疗之后  
手术治疗后  
合理饮食，控制痛风  
从饮食找原因  
认真把好饮食关  
饮食控制糖尿病  
病人饮食四大误区  
掌握好享受水果的“四个要素”  
不宜空腹喝粥  
“低血糖反应”的饮食防治  
癌症的营养治疗  
四种营养障碍  
饮食预防大肠癌  
术后病人的营养治疗  
需要多少营养  
如何恢复进食  
营养支持方式  
胃、十二指肠术后营养  
胃、十二指肠术后如何进食  
静脉输液不是营养支持  
认识“肠道”的功能



<<饮食决定健康>>

首选肠内营养

附录1 食物营养成分含量表

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

## &lt;&lt;饮食决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在加热情况下，通过金属离子（铜、镍）催化，植物油中的不饱和键将会打开，加入氢元素，从而发生“氢化作用”。

在氢化过程中，脂肪酸分子重新排列，产生与氢化前分子结构非常相似的“反式脂肪酸”。

氢化后的植物油不易氧化酸败，“货架寿命”非常长。

“反式脂肪酸”在自然食物中的含量很少，主要来源为人造奶油食品，包括：各类西式糕点、巧克力派、咖啡伴侣、速食食品等。

近年来的研究发现，“反式脂肪酸”在升高血胆固醇的作用与动物饱和脂肪非常相似。

调查显示，目前美国健康人群膳食“反式脂肪酸”的产热比约为2.6%，“反式脂肪酸”占总脂肪量的7.4%。

美国现已提出食品标签必须注明反式脂肪酸含量，其含量不得超过2%。

加拿大也规定食品标签必须注明反式脂肪酸含量，并鼓励减少含反式脂肪酸食物的摄人。

我国目前还没有颁布食品“反式脂肪酸”含量的国家标准。

普通消费者对“反式脂肪酸”的概念及其危害还知之甚少。

因此，“反式脂肪酸”应成为有关部门、专业人士和普通大众关注的课题。

关注“胆固醇”我国推荐的膳食胆固醇的摄人标准为每日不高于300毫克。

对于低密度脂蛋白胆固醇增高者，应进一步限制胆固醇摄入量，使其小于每日200毫克。

同时，饱和脂肪酸的供能比例应小于总能量的7%。

应注意的是，胆固醇通常与蛋白质、维生素、矿物质等共存于动物膳食中，过分限制胆固醇，有可能同时限制了其他有益营养素的合理摄人。

适量摄人瘦肉、鱼类、牛奶、鸡蛋或鸡蛋清等，对维持人体健康是必需的。

## <<饮食决定健康>>

### 媒体关注与评论

本书作者立意高远，思路清晰，视角新颖，文笔流畅，文章内容无论是广度上、深度上和文笔上都达到了一个新境界，能把复杂的营养学知识写得浅近易懂，妙趣横生，贴近生活，贴近百姓，使人一看就懂，一懂就用，令人爱不释手。

在当前林林总总的健康科普丛中，于康大夫这本书以其清晰独特和“信、达、雅”给人一种“映日荷花别样红”的感觉，相信读者会从中受益匪浅。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光我国居民的营养知识竟然一半以上是通过食品广告获得！营养知识匮乏，已经成为制约我国国民健康从而影响生产力的重要因素之一。

小康不小康，首先看健康。

中国人的身体健康不容忽视，无论是营养不良还是营养过剩都是营养失衡。

现在是中国人预防营养疾病的最佳时期，如果不预防，十到二十年后慢性病会更加大量地发生。

——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎这本书不需要一气呵成，可以像读杂志一样，每月某日。

读上一段，品味一番再实践一回，必是妙不可言，其乐无穷。

-北京昭光大众健康研究所所长 陈冬牛

## <<饮食决定健康>>

### 编辑推荐

《饮食决定健康(修订版)》：喝牛奶四忌，五种特殊人群营养指南，六大伤“心”损“脑”食品，七种疾病营养治疗，补钙八问，十大营养黄金法则，二十种营养缺乏信号……走出饮食误区、享受营养美味、做自己的健康管家！

跟着营养专家走，全家吃出健康来。

北京协和医院著名临床营养专家于康教授饮食忠告。

<<饮食决定健康>>

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>