

<<营养防病圣经>>

图书基本信息

书名：<<营养防病圣经>>

13位ISBN编号：9787506748025

10位ISBN编号：7506748029

出版时间：2011-1

出版时间：中国医药科技

作者：吴为群

页数：282

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>

<<营养防病圣典>>

前言

转眼之间，认识吴为群博士将近20年了；记得最开始的时候，我们在一起合作做有关细菌耐药的科研课题，还一起发表过几篇论文。

后来，我父亲得了肺气肿病，也时常找吴博士看病。

2002年我们还一同获得广东省“千百十工程”重点培养对象的称号。

吴博士做事严谨，工作认真，科研能力、教学能力和临床能力均很强，是一个全能型的医学专家。更难能可贵的是，他从1994年就开始研究临床营养，并把临床医学与营养学结合起来治疗和调理疾病，取得非常好的效果。

2006年吴博士开始担任国家公共营养师高级考评员，广东省公共营养师职业技能鉴定专家，为全国各地培养营养师1万多名，为国家营养保健事业作出突出贡献。

更让我吃惊的是吴博士还颇有创业精神，为了推动国家营养教育事业的发展，自己创办了广州博益健康咨询有限公司和广州营养网(gzyyw.net)。

几年下来，事业发展得非常顺利，真是可喜可贺！看完吴博士用一年时间精心书写的《营养防病圣典》一书，收益很大。

吴博士运用自己的知识和经验，把营养学理论和临床实践结合起来，总结出一套非常实用的营养咨询和调理的方法，让读者真正领悟到均衡营养的重要性，并告诉读者做到均衡营养的具体方法。

本书通过对心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性疾病的剖析，总结出了防治慢性疾病的一套有效方法，就是及时给身体提供适量的原料，让身体发挥强大的修复能力和神奇的自愈能力。

健康无价，让我们一起来投资健康，投入时间、精力和金钱来经营好自己的健康。

保持好的生活方式，并做到营养均衡，就肯定能得到真正的健康。

中山大学医学院副院长 博士研究生导师、教授 2010年8月

<<营养防病圣经>>

内容概要

本书系统地介绍了最实用的营养知识，介绍了判断人体营养状况的简单实用方法、营养咨询工作的主要程序及营养干预的主要方法；并详细介绍了不同人群、不同生活习惯的营养调理方案，对当今最时尚的营养话题，如营养与性、营养美容和营养瘦身等也进行了全面介绍。

对亚健康，营养缺乏病，营养相关性疾病，如心脑血管病、糖尿病、癌症等的预防、治疗与营养调理作了系统的介绍。

其中有很多是作者多年的临床调理经验，并附有大量典型案例分析。

读者从中不仅能学到实用的营养知识，而且能学到调理自己营养问题的有效方法，真正掌握经营健康的秘诀。

本书实用性较强，适合普通大众及从事营养工作的营养师阅读参考。

<<营养防病圣经>>

作者简介

吴为群：1994年中山医科大学博士毕业，2004年晋升为中山大学教授、主任医师。

担任国家公共营养师高级考评员，广东省公共营养师职业技能鉴定专家。

吴为群教授具有丰富的营养教学及营养调理经验，已为国家培养营养师1万余名，调理好许多亚健康及慢性病人，调理效果非常显著，享有盛誉。

<<营养防病圣经>>

书籍目录

第一章 营养健康新观念

一、健康概论

二、营养概论

第二章 营养相关的医学基础知识

一、人体的奥秘

二、人为什么会生病

三、自然疗法

第三章 氧化压力理论

一、体内自由基的生成

二、自由基的作用及害处

三、体内抗氧化防御系统

四、自由基与疾病

五、氧化压力理论指导疾病的有效防治

第四章 养生原则

一、养成良好的生活方式

二、尽量做到营养均衡

三、发挥人体强大的修复能力和神奇的自愈能力

第五章 营养学基础

一、蛋白质——永葆青春的秘诀

二、脂类——比例恰当有益健康

三、碳水化合物——粗粮杂粮有助健康

四、能量——能量平衡健康关键

五、膳食纤维——防富贵病卫士

六、维生素——维持生命的元素

七、矿物质

八、水——生命之源

九、植物化学物——营养素之外的“营养物质”

第六章 食物营养及营养保健品

一、各类食物的营养价值

二、食品安全与卫生及其对策

三、营养保健品及其作用

第七章 营养咨询方法

一、营养咨询思路

二、营养咨询的具体步骤和方法

三、学龄前儿童及中小学生营养状况的判断标准和方法

四、判断成人营养状况的常用指标和标准

五、营养咨询实操个案分析

第八章 营养干预方法

一、正确选择食物

二、合理加工食物

三、为什么需要使用营养保健品

四、天然营养素与合成营养素的比较

五、营养保健品的选择与配方

六、如何制定最佳营养补充方案

七、营养调理实操个案分析

<<营养防病圣经>>

第九章 营养创业

- 一、营养产业发展前景
- 二、营养行业就业可选择的工种
- 三、为什么要营养创业
- 四、如何营养创业
- 五、营养创业成功案例

第十章 人群营养

- 一、女性营养
- 二、儿童及青少年的营养调理及疾病预防
- 三、男性营养
- 四、考试前期营养调理

第十一章 生活习惯与营养

- 一、酗酒营养调理
- 二、吸烟营养调理
- 三、熬夜者营养调理
- 四、药物与营养
- 五、运动与营养

第十二章 时尚营养

- 一、断食排毒疗法
- 二、营养早餐
- 三、营养与美容
- 四、营养与性
- 五、新素食主张
- 六、抗衰老营养调理
- 七、压力性疾病及其营养调理
- 八、营养瘦身

第十三章 亚健康的防治与营养调理

- 一、产生亚健康的常见原因
- 二、亚健康的常见表现
- 三、亚健康的评估
- 四、亚健康概念的争议
- 五、如何摆脱亚健康
- 六、大教授的烦恼

第十四章 营养缺乏病

- 一、营养缺乏病概论
- 二、蛋白质—能量营养不良

第十五章 肝胆疾病的防治与营养调理

- 一、肝脏疾病的防治与营养调理
- 二、胆道疾病的防治与营养调理

第十六章 胃肠道疾病的防治与营养调理

- 一、胃肠疾病的防治及营养调理
- 二、便秘的防治与营养调理

第十七章 心脑血管病的防治与营养调理

- 一、心脑血管病概述
- 二、常见的心脑血管疾病
- 三、心脑血管病的防治和营养调理
- 四、院长的故事

<<营养防病圣典>>

五、本章小结

第十八章 内分泌代谢疾病的防治与营养调理

一、糖尿病的防治与营养调理

二、痛风的防治与营养调理

第十九章 癌症的防治与营养调理

一、癌症概述

二、癌症的病因和发病机制

三、氧自由基理论

四、癌症的临床诊断

五、癌症的治疗

六、癌症患者的膳食指导原则

七、癌症的营养防治

八、由岳父的故事引出的话题

九、本章小结

第二十章 骨关节病的防治与营养调理

一、骨质增生的防治与营养调理

二、骨质疏松症的防治及营养调理

三、骨关节炎的防治与营养调理

四、老妈的遗憾

五、本章小结

第二十一章 自身免疫性疾病的防治与营养调理

一、自身免疫性疾病概述

二、自身免疫性疾病的病因和发病机制

三、自身免疫性疾病的诊治

四、自身免疫性疾病的营养调理

五、凌医生的故事

六、本章小结

第二十二章 呼吸系统疾病的防治与营养调理

一、呼吸系统疾病概述

二、慢性阻塞性肺疾病的防治与营养调理

三、呼吸道感染的防治与营养调理

四、支气管哮喘的防治与营养调理

五、徐老板的尴尬事

六、本章小结

第二十三章 泌尿系统疾病的防治与营养调理

一、慢性肾炎的防治与营养调理

二、尿路结石的防治与营养调理

第二十四章 贫血的防治与营养调理

一、血液系统疾病概论

二、贫血的常见病因及发病机制

三、贫血的诊断和治疗

四、贫血的营养调理

五、本章小结

第二十五章 眼部疾病的防治与营养调理

一、眼部疾病概述

二、眼部疾病的原因及发病机制

三、眼部疾病的营养调理

<<营养防病圣经>>

四、本章小结

第二十六章 皮肤病的防治与营养调理

一、皮肤的概况

二、皮肤病的发病原因及发病机制

三、皮肤病的有效防治

四、皮肤病的营养调理

五、银屑病

六、湿疹

七、白癜风

八、本章小结

第二十七章 过敏性疾病的防治与营养调理

一、过敏性疾病的病因及发病机制

二、过敏性疾病的临床表现

三、过敏性疾病的治疗

四、过敏性疾病的营养调理

五、本章小结

第二十八章 其他系统疾病的防治与营养调理

一、神经精神疾病的防治与营养调理

二、创伤及手术前后的营养调理

三、器官纤维化的防治和营养调理

<<营养防病圣经>>

章节摘录

(三) 健康的重要性 人生最重要的是什么？

是事业、金钱，还是爱情？

正确答案是健康。

如果您拥有了1000万身价，那前面的1代表的是您的健康，后面的0分别代表事业、爱情、金钱、家庭、友情等。

如果没有了1（健康），后面的0再多也没有任何意义。

健康是我们拥有的第一笔财富，也是最珍贵的财富。

虽然有、了健康并不等于有了一切，但没有健康就肯定没有一切。

国家调查数据显示，中国亚健康人群已经超过75%，与营养相关的慢性病，如脂肪肝、糖尿病、高血压病、心脑血管病、肿瘤等，已占死亡原因的80%！中国人的健康状况不容乐观，中国人健康恶化的速度比经济发展的速度还要快，精英人群的健康状况更是堪忧。

均瑶集团董事长王均瑶，38岁时因患肠癌去世；著名演员傅彪，42岁因肝癌去世；著名演员高秀敏，46岁因心脏病去世；青岛啤酒总经理彭作义，56岁，因心肌梗死去世；爱立信总裁杨迈，54岁时因心跳骤停去世；著名艺术家陈逸飞，59岁因患肝硬化上消化道出血去世；网易首席执行官孙德棣，38岁过劳死；清华大学教授高文焕，46岁患肺癌去世；浙江大学教授何勇，36岁患肝癌去世；著名科学家陈景润、张广厚、蒋筑英、曾庆丰等都是中年早逝。

类似的例子不胜枚举。

2006年中国科学院的一项调查显示，我国知识分子平均寿命仅为58岁，比全国平均寿命低十多岁；并且中青年人早死现象正在加剧。

国家体委科研院所调查表明，北京中关村知识分子平均寿命仅53岁，而十年前为58岁；中关村白领体检普遍存在健康问题，称之为“中关村综合征”。

2007年5月，温州市友好医院对87名著名企业家体检，也全部都有健康问题。

很多企业家、精英人士在事业上是一个成功者，但在维护个人健康上却是失败者。

这些精英平时从健康银行里透支过多，以致疾病缠身，甚至因劳累过度、早早地离开了这个世界。

他们只顾事业，或者只顾赚钱，拿命换钱，准备将来拿钱换命，但很多时候再多的钱也买不回健康，买不到命。

，很多病尤其是慢性病得了就不容易治好，所以要珍惜自己的身体，要注意防病，要用心经营自己的健康，要事业健康同步经营，只有这样才是真正有智者。

如果没有健康，家产就变成了遗产；没有健康，爱人和孩子可能都变成了别人的爱人孩子。

任何一个人、任何一个团队，其竞争力的强弱都源于健康，都源于健康的体魄、健康的心理和健康的人格。

竞争需要健康，健康的人才能参加竞争，才有资本竞争。

很多企业家、成功人士英年早逝，自动放弃竞争，等于把自己辛苦打下来的天下主动送给别人，成为经营人生的一个彻底失败者。

有句老话“身体是革命的本钱”绝对是至理名言。

我做了20多年医生，在内科：ICU病房工作了多年，对此真理感受颇深。

记得很多年以前，有个龙门县警察得了重症哮喘，我们尽了最大努力，用尽一切办法也没有抢救过来，当时对我触动很大。

我的大学本科同学共有512人，到目前为止得各种各样的病已去世了十几人，还有几人因患脑血管病而残疾，全部都是青中年就生重病或者去世，正是干活的年龄，均是家里的顶梁柱。

我单位是全国著名的大医院，国内医院排名一直排在前十位，有2000多正式职工，有很多全国有名的专家，但职工健康状况也比较差，近十年仅内科就有十多名医务人员因病英年早逝。

其中有几个是与我关系很好的同学及老师，均是医学专家。

好友健康出事对我触动很大，曾经一度使我这个主任医师感到灰心、困惑和迷惘。

我接触了很多医生护士，大多数自己都不懂得保养。

<<营养防病圣经>>

补上保健这一课非常重要，不但对医务人员自己及家人有好处，对提高医疗水平、提高防病治病的效果都有很大帮助。

很多人以为自己很健康，但实际上并不健康。

过分自信、盲目自信者容易出问题，一查出来往往是大病。

而生病的代价巨大，不但经济来源中断，还需要庞大的医药费，家人负担沉重，患者身心痛苦，一生努力归零。

健康决定竞争力，健康决定家族的未来。

我有一个同事，是医院的护士，一家人直系亲属中就有7个人患糖尿病，夫妻、姐姐、10岁的儿子均患糖尿病，家族健康面临巨大威胁，直接影响家族的幸福、竞争力，影响家族的兴旺发达。

众多社会精英的相继死亡，让许多人震撼，也让很多有钱有地位的人沮丧和失望。

这使他们清楚，事业的成就、金钱的积累，保证不了他们的健康和生活品质。

精英人士早逝，敲响了健康的警钟，提高了大众的健康意识，也引起了国家的高度关注，将促进国家卫生事业的全面改革，国家将更重视营养保健，更重视疾病的预防。

因此，健康重要性无论强调到什么程度，都不过分。

健康是底线，千万不要越过。

健康是创造财富的财富，没有健康就没有一切。

P2-4

<<营养防病圣经>>

编辑推荐

《营养防病圣经:吴博士谈均衡营养》作者运用自己的知识和经验,把营养学理论和临床实践结合起来,总结出一套非常实用的营养咨询和调理的方法,让读者真正领悟到均衡营养的重要性,并告诉读者做到均衡营养的具体方法。

《营养防病圣经:吴博士谈均衡营养》通过对心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性疾病的剖析,总结出了防治慢性疾病的一套有效方法,就是及时给身体提供适量的原料,让身体发挥强大的修复能力和神奇的自愈能力。

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>