

<<健康吃，放心买>>

图书基本信息

书名：<<健康吃，放心买>>

13位ISBN编号：9787508613901

10位ISBN编号：7508613902

出版时间：2009-1

出版时间：中信出版社

作者：姜微波

页数：143

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>

<<健康吃，放心买>>

内容概要

健康与长寿是人类永恒的追求目标，也是人类始终难以掌控的目标。

无论一个人拥有多少财富，也无论他拥有多大的权势，在应对“致命疾病”时，都会显得力不从心。

在我国，很多人平时省吃俭用、辛苦存钱的目的，就是想万一患上重病可以有钱医治。

然而，金钱并不能换来健康，医药并不能保住生命。

据媒体2007年7月报道，台湾富商郭台铭全家为弟弟郭台成治病，曾花费数亿台币寻医问药，但终未能挽救郭台成年仅46岁的生命。

就在本书即将完稿之际，我国最著名的医药企业“同仁堂集团”的掌门人——年仅39岁的董事长张生瑜突发心脏病逝世。

这又一次不幸地说明了，最好的医药生产者，也无法担保自己的健康不出问题。

随着我国经济水平的提升、卫生医疗条件的不断改善，我国人均寿命也在逐渐提高。

2005年全国人均寿命大大超过“古来稀的年龄”，达到72岁。

在卫生医疗水平达到一定程度以后，医疗本身对提高人类寿命的作用，就不再会非常显著。

因此，我国卫生部门对今后居民的寿命提高趋势，作出了极其保守的判断，将2010年全国人均寿命预期目标定为72.5岁，比2005年仅增加0.5岁。

<<健康吃，放心买>>

作者简介

姜微波，希伯来大学博士(Ph . D .)中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 / 博导 / 副院长
长期从事饮食与健康方面的研究工作。

主持“国家支撑计划”、国家“863”项目、国家自然科学基金项目和国际农业合作研究项目10余项。
已在国外的学术期刊和国内核心期刊

<<健康吃，放心买>>

书籍目录

绪论 健康=安全饮食每一天 哪些因素在影响着我们的健康 食物是有毒的 饮食对健康的危害有哪些 我们的食品安全吗 食品安全——人命关天的头等大事 第一篇 吃出健康 ——现代健康饮食法则 第一章 法则：饮食必须有度 控制饮食有益健康 戒食保健疗法 “排毒保健”食谱 控制饮食与减肥 第二章 法则：杂食多样，稀释危险 变换着吃，在饮食上避免踩“雷区” 平衡膳食有益健康 吃海鲜不要贪贵，混酒的稀释作用不能忽略 第三章 法则：选择保守饮食，避免现代饮食危害 天然、原态食物的安全性最高 蒸、煮、炖，是高温处理食物的最佳烹饪方法 调味品越简单，危害风险越，加工环节越少、贮存时间越短，危害风险越小 食物的原料种类越少，危害风险越小 越是稀奇的食物，潜在危害风险越大 第四章 法则：饮食的适应性锻炼 逆境应激锻炼 饮食适应锻炼中应注意的问题 第五章 法则：逆境饮食分析疗法 戒断饮食法 回归饮食法 饮食逆境与“上火”及亚健康 第六章 法则：素质决定健康水平 消费者需要培养健康素质 食品生产加工者的素质有待提高 食品开发者的素质与新产品的安全问题 培养食品安全监管工作者的全面素质 宣传带来的隐患 走出食品安全认识上的误区 第二篇 一杯牛奶引发的食品安全问题 ——食品生产的全程安全分析 第七章 牛奶的是与非 认识奶类产品 奶产品的消费误导 临期奶、过期奶还有利用价值吗 中国人能喝牛奶吗 家庭牛奶消费的安全问题 第八章 牛奶风波 三鹿奶粉事件回放 三聚氰胺到底是什么 其他食品中可能含有三聚氰胺吗 如何识别成人的三聚氰胺中毒 比牛奶营养更好的安全食物 第九章 来自牛奶生产中的危害风险溯源分析 牛吃什么 防牛患病却使人致病 现代养殖增产技术的安全隐患 原料奶采收中的安全问题 食品添加剂的使用安全 加工处理过程中的安全问题 包装材料 成品奶贮、运、销中的品质控制 牛奶产品危害风险分析的概括 第三篇 食品的危害风险来源与概述 第十章 其他各类食品的危害风险 杂粮类及面粉类制品 蔬菜类与果品 畜禽类与水产食品类 食用油，调味品、酱菜类、辅料 休闲食品类 饮品、糖果与甜点类 酒类 第十一章 食品危害风险的监控与预防 第十二章 食品的危害风险分级 杂粮类及米类制品 面粉及面食类 大豆与豆制品 蔬菜类 果品 乳制品 畜禽类食品 水产食品类 食用油 调味品、酱菜类、辅料 坚果类 休闲食品 糖果与甜点 饮品 酒类 附录 主要参考资料

<<健康吃，放心买>>

章节摘录

第一篇 吃出健康第一章 法则1：饮食必须有度食物中不可避免会或多或少含有不利于人体的成分，为了避免有害物质在体内累积，必须做到饮食有度。

在营养摄入量基本能满足自身需要的前提下，只要控制食物摄入总量，就能减少有害成分摄入量，降低饮食带来的健康危害风险。

民间有句俗语叫“饭大压病”，常常被用来劝患病的人多进食，以提高免疫力。

在过去营养供给贫乏、医疗手段落后的年代，“饭大压病”几乎就是真理。

过去患肺结核（痨病）的病人中，由于营养供给不足，患病以后不能恢复健康而死亡的人很多。但在现代社会，却是“饭多火大、饭大病多、饭大损寿”。

对大多数人而言，特别是中老年人，平日摄取的营养早已过剩，给身体造成负担。

我国广西巴马地区是世界上公认的长寿地区。

巴马百岁老人在青年时期，由于社会因素均有饥饿史。

进入老年后，他们的饮食有节制，日食两餐至三餐，从不暴饮暴食。

江苏如皋人的日常饮食是两稀一干：早晚稀饭，中午干饭。

如皋百岁老人中有74%的人每天都是早晚吃粥，中午吃干饭。

吃粥减少了热量摄入，可防止肥胖发生，也减少了高血压、心脏病、糖尿病等的发病概率。

另外，如皋百岁老人，吃粥的主要用料是粳米、玉米面等；78%的百岁老人平时只喝白开水，而对包括茶等其他饮料没有任何爱好。

截至2003年年底的统计显示，北京市共有240多位百岁以上老人。

研究人员曾对朝阳区的百岁老人作过一些个案调查。

他们发现，这些长寿老人的一个共同特点就是“饮食有节，不偏食”。

现实生活中，如果仔细观察，会发现一些“因失口服而得福”的现象。

有一位朋友的母亲，70多岁时查出严重的胃组织癌变，不得不接受胃切除手术。

手术中不仅将3/4的胃组织切除了，同时还将病变的十二指肠也切除了。

医生曾私下告知家人准备后事，断言老太太最多能存活三四个月。

然而，8年多过去了，这位老人依然健在。

的确如医生断言，多位与这位母亲同期进行癌治疗的病友，手术后不久便离开人世了。

其中几位患者，年仅40多岁。

肿瘤医院的医生非常迷惑，曾多次回访调查，试图揭开朋友的母亲能够在手术后保持健康的谜底。

最初，回访调查的医生非常关注老太太吃了哪些高级营养补品，但并没有获得任何有价值的线索。

因为老母亲对补品不感兴趣。

况且，由于手术使肠胃消化功能受损，老人家不仅进食量很少，也不能食用那些富含营养的肉、鱼、奶类食物，每天只能吃少量素食。

而正是由于“手术后肠道功能缺失”，减少了饮食摄入量，从而减少了来自饮食的危害，才使得老人在胃癌手术多年后，仍能保持健康状态。

而大多数癌症患者，手术后往往会千方百计地进补，结果适得其反，反而导致了病情的进一步恶化。

目前，日本是世界上人均寿命最长的国家，比中国的人均寿命长10岁，已经达到82岁。

虽然，日本人长寿的原因是多方面的，但与他们的饮食量较小有很大关系。

去过日本的人，都知道日本餐馆每份菜肴的分量都不多。

在日本，除了相扑运动员有着过于夸张的肥胖形体，一般人普遍比较苗条。

无独有偶，我国上海人的人均寿命在全国大城市中是最高的，2006年调查显示上海人均寿命是80.97岁，接近日本的平均水平。

而上海人在饮食方面的节制也是比较有名的。

过去，人们去上海人家里做客吃饭，常觉得主人根本不盛情，菜量很小。

其实他们平时自己也吃得不多。

控制饮食有益健康广泛的研究证明，在一定范围内，吃得越少活得越长；控制热量摄入可助人长寿。

<<健康吃，放心买>>

研究发现，减少食物摄取、限制热量摄入能够延长包括细菌、酵母、果蝇、小鼠和人类在内的多种不同生物的生命。

通过对摄入的饮食量进行控制，最多可将昆虫和老鼠的生命延长50%，相当于将人类的生命延长到160岁。

最近美国研究人员以老鼠、酵母做实验，发现减少营养供给能明显提高生物抗性，能使酵母对压力和毒性的耐受力提高1000倍，能使人体细胞和老鼠细胞对化疗药物的抵抗力增强10倍。

美国加州大学研究人员给老鼠注射高剂量的化疗药物（相当于人体最大允许剂量的3~5倍）以后，又给老鼠接种了一种高致命性的癌细胞。

老鼠被禁食48小时后，再恢复正常饮食，虽然体重会下降20%，但其生命却延长了1倍，能继续生存60天。

而在完全自由进食的条件下，那些被注射化疗药物和接种癌细胞的老鼠，最多能继续生存30天。

该研究组已向美国有关管理机构提出申请，拟在一些癌症病人身上展开“禁食疗效”试验研究。

另外还有一些报道表明，饥饿疗法在抑制肿瘤生长、预防中暑以及减轻药物毒副作用方面，如降低因使用扑热息痛导致的肝组织损伤作用，均有一定的效果。

日本研究人员认为，男性经常吃得过饱，会使人体对癌化细胞的抑制活力下降，从而会提高癌症的患病率。

日本的另外一项研究认为，人体的甲状旁腺激素分泌量与饮食量成正比。

长期饮食量过多，会使体内甲状旁腺激素分泌增多，容易导致骨骼过量脱钙，出现骨质疏松。

特别是人年轻时经常饭量很大，到了老年以后，由于体内甲状旁腺激素分泌量很高，即使摄取较多的钙，也难以使其沉着于骨骼之中，从而加大骨质疏松疾病的发生概率。

在2007年度美国心脏协会（AHA）年会上，盐湖城犹他州大学的心血管和遗传流行病学主任，霍恩教授发表的研究报告称：适当禁食能有效降低发生心脏病的危险性，禁食也可能有助于提高体内胰岛素的生成能力，但是并不建议糖尿病患者盲目禁食。

戒食保健疗法有些人信奉一种叫“辟谷”的戒食保健方法，就是每隔一段时期，尤其是在身体健康状况感觉不佳时，连续禁食若干天，只喝水而不食用其他任何食物。

据称，戒食能治愈很多疾病，有的人甚至能连续戒食达数周。

虽然对戒食具有保健作用的说法缺乏科学的考证，但在很多史料和一些宗教教义及相关的故事中都有“戒食健身”的思想。

用营养学知识分析可以得出，适当戒食有利于减少体内脂肪、胆固醇的积累。

从饮食安全的角度看，适当禁食不仅能减少机体对有害成分的摄入，也有利于自身组织恢复对有害物质的清除能力。

“排毒保健”食谱近几年，“排毒保健”理论在社会上广为流行。

这种观念认为，人体内不时会有毒素积累，必须经常进行专门的排毒。

同时派生出了很多排毒保健食谱。

有些专业人士对“排毒”理论嗤之以鼻，认为这种理论纯粹是哗众取宠，也有的是商家为获利而作的虚假夸大宣传。

但从营养学角度分析，一些排毒保健食谱中的食物，的确含有很高的天然抗氧化成分。

现代生命科学研究已经证实，食物中的天然抗氧化剂类物质，能有效清除体内的自由基，从而能够减少癌症、心脑血管疾病的发生。

控制饮食与减肥自觉控制饮食摄入量的人群主要有两类，一类人群主要为了健康，另一类人群则主要是为了美感。

在适当的饮食摄入量范围内，减食可以同时实现以上两种目标。

但是，目前很多为“美”而减食甚至是禁食的人，却走向了与健康目标相反的极端，甚至以失去生命为代价。

乌拉圭有一对姐妹模特，22岁的姐姐露西儿·拉莫斯和18岁的妹妹艾莲娜。

拉莫斯，分别在2006年和2007年双双死于因减肥而患的厌食症。

其间，21岁的巴西模特安娜·卡罗琳娜·雷斯顿也因厌食症而死在T形台上，身高1.74米的雷斯顿节食

<<健康吃，放心买>>

后的体重仅为38公斤。

在今天这个以“骨感”为美的年代，节食瘦身已经成为危害人们健康的杀手之一，不仅是模特，也有很多明星和追求时髦的人因过度减肥使健康受到严重危害。

《京华时报》于2005年8月报道了一位中学生因为减肥患上厌食症而死去的事情。

家住湖南的一位15岁中学生，曾是班级的班长兼学习委员，学习成绩优异。

2004年为了参加《超级女声》节目，身高1.55米、体重44公斤的她决定减肥。

食量越来越少，到最后干脆不吃东西，即使吃了也会马上到厕所用手抠喉咙将食物吐出。

很快，她就骨瘦如柴，来北京旅游时晕倒在北京火车站，被送到世纪坛医院救治。

但是医生发现，她身体内的脏器已处于极度衰竭状态，尽管医院进行了全力抢救，还是未能挽救这个女孩的生命。

近年来，国内这类因减肥而损害健康的媒体报道有很多。

为了遏制无限追求瘦骨美感的审美观变化趋势，很多欧洲国家，如法国、英国、意大利、西班牙等，都出台了限制“极品瘦人”参加时装表演的规定。

比如马德里市政府采用世界卫生组织的标准，规定BMI指数

<<健康吃，放心买>>

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>