

<<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：9787540736835

10位ISBN编号：7540736836

出版时间：2006-5

出版时间：漓江

作者：于康

页数：315

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>

## &lt;&lt;饮食决定健康&gt;&gt;

## 前言

洪昭光序 吃得不健康，你就不健康 今天的世界，物质越来越丰富，但生活的压力也越来越大，结果是人们的幸福度并没有多少增加。

相反，由紧张生活和膳食不合理所带来的各种慢性疾病却不断增多，同时发病年龄还不断年轻化，生命和健康已成为当今人们最关注的焦点之一。

健康是什么？健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。

健康怎么得来？经历了600万年的进化，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己。

在健康的总分中，除了父母遗传基因的15分外，环境占了17分，医疗占了8分，而人们自己的生活方式占了60分，也就是说“健康的钥匙在自己手里”，“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己”，“自己应当成为自己的营养师”。

在生活方式中，科学的膳食就占了13分，远远超过昂贵复杂的占8分的医疗，正应了古代中医的老话：“药疗不如食疗”，“治病不如防病”。

需要指出的是，尽管医疗在健康总分中只占8分，但消耗的资源却十分惊人。

2001年，我国卫生资源消耗占GDP6.4%，为6140亿元人民币。

而2005年。

卫生资源消耗占GDP5.5%，为10026亿元人民币，平均每年增长近1000亿，近乎天文数字。

而食疗作用比医疗作用大得多，却基本不用花多少钱，还省时省力，而只要牢牢记住一句话就够了，这就是：科学生活，合理膳食。

这8个字可谓字字珠玑，句句金玉。

古人说：“民以食为天”，“食是最重要的天”。

西方谚语：“吃得怎样，你就怎样”，意思是：吃得健康你就健康；吃得不健康，你就不健康。

正如本书的书名：饮食决定健康。

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>>

### 内容概要

一周健康食谱，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，八种不健康饮食习惯，十大黄金法则，二十种健康事物，二十种营养缺乏信号……

北京协和医院著名营养专家于康根据多年临床经验，从中国营养学会指定的《中国居民膳食指南》出发，为现代中国家庭精心设计出实用的健康饮食和营养治疗方案。

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。

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。

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。

## <<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，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》、《食品安全与健康顾问》、《糖尿病天地》等杂志编委。

擅长糖尿病等各

## &lt;&lt;饮食决定健康&gt;&gt;

## 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1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“高血脂” 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2篇 食物是最好的营养仓库 “好色”有益健康 红色：营养生力军 多食黄色，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.....第3篇 从“吃饱”到“吃好”第4篇 一周健康食谱第5篇 做自己的营养医生第6篇 药食同源，防治疾病附录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

书摘“富贵病”就在你身边 危害无穷的“富贵病”近年来有一个时髦的词汇叫“富贵病”，它包括肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风(高尿酸血症)、脂肪肝等一系列慢性疾病。

其实，“富贵病”并不是一个合适的称谓，所谓“富贵”，更多的是代表不合理的生活方式(life style)。

即包括饮食不均衡、很少运动、工作精神压力大、心理失衡、酗酒、吸烟等因素的综合作用。

不良的生活方式可以致病，良好的生活方式可以防治疾病，这是近些年来医学界的共识。

可惜的是，医学界的共识并未真正成为普通大众的共识，很多人的生活方式仍旧不健康，并为此付出了巨大的代价。

2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示，我国的高血压、高血糖、高血脂患病人数在迅速上升。

成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿多。

与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万人。

高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到1.6亿。

大城市里20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市的患病率由3.4%上升到3.9%。

全国目前糖尿病的患病人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。

英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中，有47%源于饮食失衡。

如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁！“富贵病”往往联合发作 从表面上看，肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风(高尿酸血症)、脂肪肝等慢性疾病，有各自不同的发病机理和病理变化。

然而，从某种角度看，这些疾病实际上是一回事：它们大多以肥胖或体重超标为基础。

患有其中一种疾病者，患其他疾病的风险增大很多倍。

2004年对中国的调查显示，在北京市各大医院心内科纠正的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的病人同时伴有糖尿病；而在众多的糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，而40%的合并高血压或高脂血症中的一项，50%的患者同时合并高血压和高脂血症。

因此，对其中任何一种疾病的预防，均应从对上述疾病联合预防的角度加以考虑，才能收到良好的效果。

警惕“代谢综合征”不少人一到中年，就会渐渐“发福”。

有人认为这是自然规律，对自己的“将军肚”颇为自得。

殊不知，肥胖会直接带来“代谢综合征”的高风险。

一旦体重指数大于或等于30，代谢综合征的患病风险将提高10倍。

医学上，将以胰岛素抵抗为病理基础的多代谢症候群，包括肥胖、高血糖、高血压、高脂血症、高尿酸、脂肪肝等称为“代谢综合征”。

其中，血甘油三酯增高、向心性肥胖和糖耐量低减构成“代谢综合征”的三大危险因素。

代谢综合征一词早在1988年即已出现，并已明确是糖尿病和心脏病的先兆。

目前，代谢综合征的发病率呈全球性增高趋势。

据统计，美国、日本、法国、意大利和英国目前共有1.15亿患者。

美国第三次国家健康和营养调查研究(NHANES )结果显示，23%的美国成年人患有代谢综合征(总人数高达3600万)。

其中，84%为肥胖、76%伴有高血压、75%为高密度脂蛋白(HDL)降低、74%出现甘油三酯增高、41%出现血糖增高和糖耐量低减等。

在中国等发展中国家，代谢综合征的发病也呈现逐年增高的趋势。

据上海对2776例20岁以上成年人调查结果显示，在成年人中，超重占29.5%、肥胖占4.3%、高血压占58.4%、高胆固醇血症占21%、高甘油三酯占29.3%、有代谢综合征者占10.2%在血糖正常的人群中

## <<饮食决定健康>>

, 10%成年女性、15%成年男性有代谢综合征症状。

“糖尿病就是心血管疾病”很多研究均显示,多数心血管疾病患者或高危人群伴有糖代谢异常,虽然他们不一定表现为II临床糖尿病,并因此常被心内科大夫所忽视,但实际上在此阶段病人已经表现出血脂异常、高血压等危险因素,并由此导致心血管损害。

所以,在本世纪初,美国心脏病学会和美国糖尿病学会就明确提出“糖尿病是心血管疾病”的观点,并被广泛接受。

在2004年度欧洲心脏病学会和欧洲糖尿病研究学会联合会议上,与会专家提出,临床上已经诊断的2型糖尿病仅仅是浮出水面的冰山一角,更大的隐患在于包括肥胖、高血脂、高血压等在内的代谢综合征。

研究已经明确,代谢综合征所伴有的每个危险因素都具有独立的作用,合并在一起则产生协同放大的效果。

因此,对于上述慢性疾病的治疗,必须超越传统的单纯“降糖”、“降脂”等措施,而应基于对代谢综合征的整体治疗,将各种情况综合考虑,并采取相应措施。

这样做的目的是突出强调对代谢综合征的早期干预以延缓糖尿病、心血管病等的发生和发展,由此凸显心血管疾病和糖尿病等慢性疾病防御前线的进一步前移。

那么,在这一过程中,营养究竟扮演着什么样的角色呢?

P3-6

<<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>