

<<家庭营养健康实用手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养健康实用手册>>

13位ISBN编号：9787560169941

10位ISBN编号：7560169945

出版时间：2011-2

出版时间：吉林大学出版社

作者：张巧林

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>

## <<家庭营养健康实用手册>>

### 内容概要

怎样调配饮食才能保证家人获得均衡的营养，吃出健康的体魄，拥有充沛的精力投入到学习和工作中？

在本书中，营养专家针对“吃什么、吃多少和怎么吃”这一每个家庭、每日饮食中的核心问题，从科学饮食、均衡营养、防治疾病、促进健康的角度，将营养科学与日常生活紧密联系，向广大家庭作了介绍，有较强的科学性和实用性。

## <<家庭营养健康实用手册>>

### 作者简介

张巧林：三甲医院医生，高级营养师，出身于医学世家，毕业于湖北中医学院，《财富魅力》营养健康栏目特约撰稿人，从事营养学领域方面的研究和八年，拥有丰富和专业的医学知识和营养知识，擅长糖尿病

肥胖、高脂血症、高血压、痛风等疾医学知识和营养知识，擅长糖尿病、肥胖、高脂血症、高血压、痛风等疾病的饮食与营养控制。

主要研究方向是慢性病病人的营养支持、肥胖病发病的分子生物学机制以及食物中非营养素成份对肥胖、糖尿病代谢的影响以及应用，婴幼儿营养和孕产妇营养。

高级家庭营养培训师。

编写了婴幼儿、儿童、孕产、青少年、中老年营养、《家庭营养师》、《儿童营养师》等培训教材

。

## <<家庭营养健康实用手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康与营养

##### 一、测一测自己是健康还是亚健康

WHO提出衡量人体健康的10条具体标志

亚健康的主要表现

##### 二、营养与人体健康现代人常见的不良生活方式和饮食习惯

饮食与疾病密切相关

膳食结构不合理，我们越来越不健康

哪些疾病的发生与饮食有密切关系？

##### 三、营养健康大师的观点

洪绍光的健康养生观点

具体营养建议

##### 四、膳食宝塔与膳食指南

中国营养学会推荐的“中国居民平衡膳食宝塔”

中国居民膳食指南（适合于6岁以上的正常人）

##### 五、健康的基础是膳食平衡

膳食的四大平衡

无处不在的多种膳食平衡

##### 六、什么样的饮食才是营养膳食

##### 七、七大营养素概述

当今我们面对的是能量过剩，但是营养失衡

##### 八、缺乏维生素和矿物质导致的疾病

##### 九、最容易缺乏的营养素的食物来源

蛋白质的食物来源

膳食纤维——人体的清道夫

维生素A——美肤明眸

维生素C——健体美白

常见的缺乏的水溶性维生素

钙——牙齿与骨骼的守护神

铁——补血抗病的圣斗士

锌——免疫力的发动机

硒——女性更年期的保护伞

碘——减肥祛脂的新大陆

##### 十、毒素的积累与健康

#### 第二章 按膳食宝塔安排家人三餐

##### 第一节 粮食类食物

##### 一、如何科学煮饭

杂吃米饭有益健康

煮粥五字歌

常吃黑米抗衰老

##### 二、为什么要合理搭配粗粮

##### 三、你熟悉红薯、玉米吗？

红薯的保健作用

玉米的保健作用

## <<家庭营养健康实用手册>>

### 四、不吃主食减肥危害多多

#### 第二节 蔬菜和水果——营养仓库

##### 一、家庭常备蔬果——营养师推荐

西兰花的营养价值

香菇的营养价值

木耳的营养价值

黑芝麻的营养价值

核桃的营养价值

##### 二、最好的菜市场疗法

##### 三、水果到底该餐前还是餐后吃？

### 四、谁说糖尿病病人不能吃水果只吃主食？

糖尿病到底该怎么吃呢

#### 五、蔬菜水果七字歌

#### 六、怎样搭配蔬菜、水果最合理

#### 七、烹调加工过程中损失营养的误区

常见营养损失的误区

#### 第三节 鱼?禽?肉?蛋?豆?奶——蛋白质的源泉

##### 一、鱼禽肉互换，食物多样化

##### 二、价廉物美的鸡蛋

###### (一) 鸡蛋怎么吃最健康？

###### (二) 鸡蛋的正确吃法

##### 三、宝塔第四层——奶类及奶制品、豆类及豆制品

###### (一) 必不可少的大豆

###### (二) 牛奶——白色的血液

#### 第四节 宝塔第五层是油脂

##### 一、脂肪的问题你知多少？

关于亚油酸，亚麻酸，胆固醇

##### 二、反式脂肪酸——一种您必须了解的脂肪酸

##### 三、油条的四大罪状

##### 四、怎样挑选食用油注意是否“加氢”，是否“转基因”

##### 五、食用油的常识

#### 第五节 你了解盐吗？

#### 第六节 您会喝水吗？

——喝水的秘密，科学喝水保健康

### 第三章 家庭营养配餐——不同人群的营养

#### 第一节 家有下一代——不同年龄段孩子的营养

##### 一、可爱天使——婴幼儿营养

##### 二、婴幼儿喂养指南

母乳喂养的膳食指导

添加辅食的标准

添加辅助食品的原则

##### 三、婴幼儿食谱——脑部发育是关键

6个月婴儿食谱

## <<家庭营养健康实用手册>>

8个月婴儿食谱

12个月婴儿食谱

四、幼儿的营养

常见的营养缺乏病

1~2岁宝宝的饮食设置

1~2岁宝宝饮食制造绳尺

让宝宝学会自己吃饭

宝宝为什么会偏食

孩子“积食”的食疗法

让孩子胃口大开的9种方法

孩子爱流口水怎么办

五、宝宝吃橄榄油好还是核桃油好？

六、牛初乳就比配方奶好吗？

牛初乳真的可以提高免疫力吗

七、婴幼儿补钙策略

八、不同年龄宝宝的饮食禁忌

1. 味精

2. 鸡蛋白

3. 盐

4. 酸牛奶

5. 预包装饮品

6. 其他调味品

九、防止宝宝吐奶的“4大必杀技”

第二节 活泼宝贝——儿童营养——膳食均衡最根本

一、学龄前儿童的膳食指南

二、宝宝营养餐

补脑益智

均衡营养

三、小学生——智力体格齐健全(7~12岁)

牛奶加面包并不是营养早餐

学生早餐习惯有待改善

学生营养早餐该怎么吃

四、儿童营养的四个误区

第三节 青春期女性补铁补钙最重要

青春期女性为什么要补铁

青春期女性为什么要补钙

第四节 家有准妈妈——孕期和哺乳期营养

一、孕早期营养

二、孕中晚期——怀孕4~10月营养

三、孕期营养误区

误区一：很多MM都不爱喝牛奶，而往往采取的方法是用豆浆代替

误区二：每天一颗水煮蛋

误区三：孕妇夏天不能吃西瓜

误区四：只要是蔬菜都是好的

误区五：动物内脏对孕妇有好处

## <<家庭营养健康实用手册>>

误区六：燕窝对宝宝皮肤好

误区七：吃酱油和中药宝宝皮肤会变黑

四、孕妇饮食禁忌26条

孕妇“子肿”食鲤鱼

妊娠期呕吐

五、哺乳期营养

产妇的营养

乳母营养与膳食

产后妈妈的补身营养食谱

六、哺乳期及乳汁缺乏者忌吃下列食品

哺乳期的妈妈禁忌

孩子出了这些问题，妈妈该忌吃什么？

七、最佳催乳秘方

八、产后膳食调理原则

遵从阶段性的膳食调理原则

保证适宜的热量及全面的营养素供给

产后饮食指导原则

产后三周进补计划

产后塑身吃什么对身体好呢？

第五节 老年人营养——健脑食物防脑衰

老年人的营养需要

老人补充维生素C好处多

老年人尤应保持大便通畅

第六节 肥胖人营养——如何甩掉你的脂肪

一、我算肥胖吗

二、肥胖是病吗

三、如何正确减肥

四、减肥的食物

五、阿特金斯及其类似减肥法的危害

第四章 健康生活小智慧集锦

一、男性——抗衰养生是重点

男性吃这12种食品对健康有益

二、女人经期饮食注意事项

三、痛经吃什么

出现缺铁性贫血该怎么补？

四、常见胃肠道问题的饮食注意事项

胃肠胀气注意哪些？

容易引起胃肠道胀气的产气食品

肠道不好怎么调理

便秘吃什么

五、根据体质选择食物

1.气虚

2.血虚

## <<家庭营养健康实用手册>>

3.阴虚

4.阳虚

5.两虚

六、掌握食物的偏性，自己注意饮食也能养生

七、吃好一日三餐，保健康

关于早餐

一日三餐怎么安排

八、认识十大垃圾食品

九、十大最有效的防电脑辐射方法

辐射对我们身体的影响很大，有没有预防办法呢

十、浓茶解酒伤心伤肾

十一、番茄怎么吃有价值？

番茄红素是什么？

十二、医生告诉你的三十个秘密

儿科常用抗生素的种类

需服用抗生素的儿童常见疾病

不需要服用抗生素的疾病

滥用抗生素的几大危害

十三、让药物变毒物的十四种食物

十四、塑料饮料瓶底的三角形里面有1-7的数字，下面有PET字样，是什么意思？

十五、食物相克论真假辨

胡萝卜不可与酒同食

胡萝卜和白萝卜到底能不能一块吃

吃虾的禁忌

吃海鲜（龙虾也属海鲜）喝啤酒会诱发痛风病或中风的

十六、药食同源，营养治病

祛湿的食物

安神的食物

清热的食物

滋阴的食物

助阳的食物

降血糖的食物

降血压的食物

9款“靓茶”喝低血压

心脑血管病患者的食疗选择

痛风患者饮食

可使人的血管“年轻”的食物

9大养血补肾黑色美食

这些药也得慎用！

十七、健康饮食四十条，你做到哪些

十八、亚健康怎么调理

第五章 厨房智慧集锦

1. 吃到辣的东西怎么办？

2. 绿茶的作用



<<家庭营养健康实用手册>>

3. 如何对付烧伤烫伤？
4. 白糖冰糖红糖
5. 吃洋葱不用“哭”
6. 香菇日晒后维生素D含量更高
7. 氽烫菜花要注意什么？
8. 怎样剥洗卷心菜？
9. 饭菜吃多少，做多少
10. 木耳不宜用开水泡
11. 爱吃沙拉又怕发胖怎么办？
12. 巧妙利用茄子的吸油率
13. 没腌透的腌菜有毒
14. 猪血不是下脚料
15. 瘦肉也不能多吃
16. 吃虾的禁忌
17. 高蛋白饮食不能用浓茶解腻
18. 吃海鲜时不要喝啤酒
19. 维生素C能代替水果吗？
20. 韭菜真是“穿肠草”，没营养吗？
21. 为什么买菜首选当地、当季的菜？
22. 炒菜是否须加醋？
23. 菠萝为什么要用盐水泡？
24. 果汁能代替水果吗？
25. 10种坚果食用有禁忌
26. 蔬菜怎么吃最有营养
27. 早餐也要有蔬菜。  
早餐吃什么蔬菜？
28. 大蒜怎么吃抗癌？
29. 黑木耳在心血管疾病中的作用
30. 花生米怎么吃？
31. 花粉你了解吗
32. 海带怎么发？
33. 食物多样化
34. 每天吃多少种颜色的食物？

## <<家庭营养健康实用手册>>

五色养五脏每天要吃5种颜色的食物

35. 蔬菜水果上的农药怎么处理？

36. 胡萝卜，南瓜炒着吃更有营养

37. 吃葡萄不吐葡萄皮

38. 如何炒绿叶蔬菜不变黄？

39. 芹菜叶千万别丢掉

40. 吃鸡千万别吃鸡屁股

41. 烧肉时不宜早放盐和酱油

42. 四季豆、发芽土豆有毒

43. 秋后老茄子要少吃

44. 煲骨头汤补钙？

减缓衰老的妙药——骨头汤

45. 八大隔夜的食品千万别吃

46. 五味与健康

### 第六章 健康五部曲

一、适量运动

二、充足睡眠

三、心理平衡

四、戒烟限酒

五、26个健康小“秘密”

后记

营养问题你问谁 学会鉴别专家

健康歌

<<家庭营养健康实用手册>>

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>