

<<做自己的营养医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的营养医生>>

13位ISBN编号：9787802580961

10位ISBN编号：780258096X

出版时间：2011-6

出版时间：求真

作者：于康

页数：256

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>

## <<做自己的营养医生>>

### 内容概要

在健康的总分中，父母遗传因素占15分，环境占17分，医疗占8分，而人们自己的生活方式占60分。在生活方式中，合理的营养膳食就占了13分。

如果我们真正建立起以营养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！

作为北京仝、和医院的营养医生，子康教授在临床营养的实践中，深切体会人们对合理营养的迫切需求，以及在林林总总的宣传前产生的困惑和误区，他提出“做自己的营养医生”的口号，用通俗易懂的方式在更大范围内推广合理营养、平衡膳食的科学概念。

做自己的营养医生，把健康长寿的钥匙掌握在自己手中！

## <<做自己的营养医生>>

### 作者简介

于康，临床营养专家，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家，北京市健康教育协会常务理事。

主编了多部营养科普图书，深受广大读者喜爱。

举办500多场营养科普讲座，受到广大听众的热烈欢迎，并被中央电视台等媒体相继报道。

应邀与30多家电视台、广播电台、报纸、杂志、网络等媒体的健康专栏合作。

## <<做自己的营养医生>>

### 书籍目录

#### 第一章 身体必需的营养元素

三大营养素，给生命“供热”

生命的基础——蛋白质

“能量高手”——脂肪

能量来源——碳水化合物

维生素大家族

维生素的鲜明“个性”

为什么要“补”维生素

维生素的分类

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B、与“脚气病”

维生素B，与“烂嘴角”

叶酸与贫血

正确认识矿物质

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”

铬：缺乏症对健康不利

硒：保护心肌有奇效

钠：关系中老年健康

磷：细胞构成的重要元素

铜：多种功效的微量元素

#### 第二章 日常饮食的营养观念

营养来自每天的饮食

营养可以“被治疗”

没有能量就没有生命

能量不平衡，疾病缠身

食物能量计算“三步曲”

健康饮食的黄金法则

制定饮食计划

每天6—8杯水

每天1—2个水果

每天一杯奶

试试橄榄油

食物多样，谷类为主

多吃蔬菜、水果和薯类

每天吃豆类或豆制品

经常吃适量鱼禽蛋和瘦肉，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

……

<<做自己的营养医生>>

第三章 是非分明的营养细节

第四章 安全贴心的营养门诊

第五章 打造健康的营养宝塔

## <<做自己的营养医生>>

### 章节摘录

版权页：插图：牛奶中的乳糖需要乳糖酶的分解，乳糖只有分解后，其中的单糖才能够通过小肠壁进入血液，为人体所吸收。

如果小肠中没有乳糖酶或者其活力低下，乳糖就不能被分解，而原封不动进入大肠，并被大肠杆菌等细菌代谢、发酵、产酸、产气，于是出现腹泻等不适症状。

据统计，中国2 / 3以上的成年人人体内缺少乳糖酶。

也就是说，中国有66% ~ 97%（采用不同诊断标准其结果不同）的成年人，只要空腹喝牛奶，或者一次性大量饮用牛奶，就可能因乳糖不耐受而产生腹胀、腹泻现象。

2.空腹喝牛奶吸收率低空腹喝牛奶后，牛奶在胃肠道通过时间加快，在胃内停留时间变短，排空时间变快，导致吸收效率降低。

所以，喝牛奶时应配上固体食物，最好是配上主食，如面包、蛋糕、点心、饼干等。

如果在生活中，在排除牛奶不新鲜、牛奶冰镇（温度过低）等情况后，饮用牛奶后仍然经常性腹胀、腹泻，你可以凭经验判断自己乳糖酶缺乏或者乳糖酶功能低下。

这时你就要分次少量饮用，或者改鲜奶为酸奶。

酸奶是经过乳酸菌发酵，蛋白质的含量（2.7% ~ 2.9%）与鲜牛奶没有差异。

## <<做自己的营养医生>>

### 编辑推荐

《做自己的营养医生》：传递营养理念，指导营养搭配，合理营养补给，科学营养门诊。让老百姓放心的健康书。

<<做自己的营养医生>>

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>