

<<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！

作为北京协和医院的营养医生，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>