

<<饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787811068559

10位ISBN编号：7811068559

出版时间：2008-4

出版时间：郑州大学出版社

作者：陆建邦，孙喜斌，单新国 主编

页数：192

字数：173000

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>

## <<饮食营养与健康>>

### 内容概要

本书主编陆建邦研究员，先后从事过预防医学、临床医学以及科学研究工作40多年，并与国际合作开展居民营养状况调查和人群营养干预实验研究，积累了丰富的实践经验和理论知识，并结合世界卫生组织(WHO)报告和国家卫生部等权威机构调查研究资料，对饮食营养与健康等一系列问题，进行了系统的、科学的、深入浅出的图解式的阐述。

可以说，《健康路线图：饮食营养与健康》，这是一本很有特色的书。

它的特色是：内容丰富、条理清晰、论述简明、科学适用。

不仅有对人生不同阶段饮食营养问题的探讨，而且还涉及常见慢性病的预防；不仅有营养概念、膳食原则的总体论述，还有个别案例的具体剖析；不仅政府机构的政策法规，还有国内一些知名营养学家的观点看法；不仅有现代医学的最新研究成果，还有祖国传统医学的宝贵经验之谈；不仅有文字描述，还有图表示意，从各个层面科学地叙述了和日常生活密切相关的饮食营养与健康问题。

总之，这本书新颖、生动、活泼，全家可看，终生可读。

<<饮食营养与健康>>

作者简介

孙喜斌，研究员，郑州大学公共卫生学院流行病和卫生统计专业硕士生导。

## <<饮食营养与健康>>

### 书籍目录

健康是人们终生的期盼  
食品-营养-保健及其他孕妇饮食与营养  
婴幼儿的哺育和营养  
学龄前儿童（4~6岁）的饮食与营养  
中小学生的饮食营养与健康  
大学生的饮食营养与健康  
青看人的饮食营养与健康  
中年人的饮食营养与健康  
老年人的饮食营养与健康  
膳食与常见慢性病防治

## &lt;&lt;饮食营养与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

1.7一些错误的饮食方法以下举几个例子：（1）空腹喝牛奶空腹饮用牛奶会使肠蠕动增加，牛奶在胃内停留时间缩短，使内部的营养素不能被充分吸收利用。

喝牛奶最好与一些淀粉类的食物，如馒头、面包、玉米粥、豆类等同食，有利于消化和吸收。

（2）把绿叶蔬菜长时间地焖煮着吃绿叶蔬菜在烹调时不宜长时间地焖煮。

一方面破坏蔬菜中的维生素；另一方面可使绿叶蔬菜中的硝酸盐转变成亚硝酸盐。

易引起食物中毒。

（3）空腹吃水果能助消化苹果、橘子、葡萄、桃子、梨等水果中含有大量有机酸(如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等)，会刺激胃壁的黏膜。

尤其是儿童，饭前空腹吃水果，还会影响正餐的质量。

时间一长。

不是缺这种营养素，就是缺那种营养素。

很容易引起消化不良，对儿童的生长发育极为不利。

（4）为减肥不吃正餐而以水果代替绝大部分水果都属于低卡低脂肪的食物，除含有丰富的纤维外，更含有胡萝卜素及维生素c等营养成分。

不少人都以为其营养丰富，为减肥不吃正餐而以水果代替。

但水果缺乏肉类及五谷类食物应有的营养，长期食用容易导致营养不均衡等情况。

（5）煎煮蛋嫩而不老有些人喜欢吃嫩而不老的煎煮蛋，其实，未熟的鸡蛋中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，它们影响人体对鸡蛋蛋白质的消化和吸收；鸡蛋在形成过程中会带菌，未熟的鸡蛋不能将细菌杀死，容易引起腹泻。

生鸡蛋的蛋白质结构致密，有很大部分不能被人体吸收，只有煮熟后的蛋白质才变得松软，人体胃肠道才可消化吸收。

谁不想拥有健康的身体？

各种与饮食、生活方式相关的疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”人群日益增加，青少年的体质、身心健康都存在很大问题。

因此。

在今天，如何科学饮食，提倡积极健康的生活方式，就显得十分重要。

1.8常见的营养误区下面举几个例子：（1）糖尿病病人吃碳水化合物越少越好血糖和碳水化合物的摄入有关。

糖尿病病人应当适当控制碳水化合物的摄入，以防止血糖超标。

应在维持正常体重的条件下，维持正常能量的摄入，碳水化合物仍应保持占能量的60%—65%。

糖尿病患者每次应摄入富含膳食纤维的食物如燕麦片、新鲜蔬菜等。

使碳水化合物消化吸收缓慢，血糖不会升高过快。

水平亦较稳定；如果单纯地少食碳水化合物反而使消化吸收快，血糖很快升高，且持续时间短，容易发生低血糖，出现心悸、头晕、出冷汗等。

（2）骨头汤能补钙很多骨折的病人喜欢用肉骨头汤补钙，其实肉骨头汤中含钙量并不高。

有人做实验，用1千克带肉骨头煮汤2小时，汤中的含钙量仅20毫克左右(但肉骨头汤脂肪含量却很高，因为有骨髓)。

成人每日需要的钙推荐摄入量为800毫克，骨折的病人需要更多。

用肉骨头汤补钙是远远不能满足需要的。

应当用牛奶或钙制剂来补钙。

<<饮食营养与健康>>

编辑推荐

《健康路线图:饮食营养与健康》由郑州大学出版社出版。

<<饮食营养与健康>>

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>