

<<膳食的革命>>

图书基本信息

书名：<<膳食的革命>>

13位ISBN编号：9787223026703

10位ISBN编号：7223026707

出版时间：2009-7

出版时间：霍洪涛 西藏人民出版社 (2009-07出版)

作者：霍洪涛

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>

## <<膳食的革命>>

### 前言

中国居民营养与健康状况调查显示，“与膳食密切相关的慢性非传染性疾病患病率上升迅速”。因此中国人需要彻底改正和完善自身的饮食结构和饮食习惯现状，使其更趋向科学化、健康化。我国居民存在许多不良膳食习惯和观念，主要是缘于三方面的原因。

其一。

我国有着悠久的饮食文化，但其中夹杂的一些不良的饮食习惯和观念根深蒂固，加之人们对科学饮食并没有足够的重视，所以积习难改；其二。

我国国民经济自改革开放后有了较快的发展，如今的民生水平已经得到了飞跃性提高，人们的饮食结构也发生了变化，新的食材和饮食习惯出现在人们的生活中，同时也产生了许多新的错误的饮食观念；其三，随着社会发展越来越快，人们的生产生活节奏也越来越快，劳动时间的占用比例也越来越大，因此难以整合安排每一餐的营养比例，同时在高压力、高强度的工作下，日常膳食中所存在的问题对人体的危害也就被逐渐放大。

每天的生活中，饮食是不可缺少的程序之一。

而饮食的作用除了供给我们生命活动必需的能量和营养素之外。

还有一个很重要的作用就是愉悦身心。

可口的食物，会让人在心理上得到极大的满足，从而对缓解压力、提升状态，甚至对提高工作、生活质量都有着重要的影响。

因此我们说，好的生活，首先要从好的饮食开始！

或许会有很多朋友提出这样的问题：一直以来，所有中国人都是这么吃的，也都正常地生活着，为什么科学发展了，时代进步了，就开始要膳食革命呢？

这里说的革命究竟要“革”什么呢？

就是当今我国居民中存在的一些不良的膳食观念、膳食习惯和膳食营养结构。

我们号召这场膳食的革命，就是要让真正科学的膳食理念深入人心。

通过长期的坚持，能够最大限度地改善中国居民的综合膳食状况，从而使国人的饮食健康养生得到最大限度的发扬和提高。

## <<膳食的革命>>

### 内容概要

《膳食的革命》讲述了：现代社会的工业化发展，使人们可以享用的食物品种大大增加，但也导致了各种有害物质对食物的污染机会明显增多，如残留农药、工业废水、生活垃圾、非法使用的有毒有害添加剂等。

食品卫生问题引起的疾病甚至死亡事件，更促使人们提高对食源性健康危害的防范意识。

有鉴于此，在现代生活中应该牢固树立食品卫生的观念，学习和掌握保证食品卫生的有关知识和措施。

由于不良生活方式引起的体重过高和过低都是不健康的表现，都会缩短寿命。

体重在超重水平就可以明显增加心脑血管病、肿瘤和糖尿病的发病率，肥胖者除以上几种疾病外，还易患骨关节病、脂肪肝、胆石症、痛风、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、内分泌紊乱等多种疾患。

体重过低说明身体的营养不良，可以影响未成年人身体和智力的正常发育；成年人体重过低易出现劳动能力下降、骨量丢失和骨折、胃肠功能紊乱、免疫力低下、女性月经不调和闭经、贫血、抑郁症等多方面病理表现。

良好的就餐环境首先要体现在心情上。

愉快的心情，可以营造轻松的就餐氛围，有利于消化液的分泌、食物的摄取和消化。

把愤怒、忧愁、悲伤、惊恐等不良情绪带到餐桌上，会影响食欲、食物的消化和吸收，对健康不利。

## <<膳食的革命>>

### 作者简介

霍洪涛，毕业于长春中医药大学中医系，国家职业资格认证营养师三级（高级），在临床医学、营养学领域颇有心得，多次参与营养师职业资格认证考试的培训辅导、疑难解答，曾从事老年人健康营养普查和学生营养食谱制订等工作。

借助对中西医临床医学和营养配餐学的双重认识，结合社会环境现状，致力于寻求一条将营养膳食、健康养生与居民生活自然融合的途径。

## &lt;&lt;膳食的革命&gt;&gt;

## 书籍目录

序我们需要一场膳食的革命第一章 膳食的真相第一节 健康革命·膳食先行第二节 做一个“真正懂得吃饭”的人第三节 最好的食物与最坏的食物——正确认识食物的双面性第四节 鱼翅与大米哪个更有营养——最需要的才是最有“营养”的第五节 乱“药”渐欲迷人眼——科学合理的膳食是最好的保健品第六节 吃一顿燕窝就能延年益寿吗——一时进补换不来长久健康第二章 膳食观念的革命第一节 要营养还是要健康——“过犹不及”的道理同样适用于营养第二节 正确认识食物“相克”第三节 “节俭”不要“节健康”——“剩饭剩菜”的常识第四节 还剩一口吃不吃——有时不妨“浪费”一点第五节 饮食观念面面观第三章 膳食习惯的革命第一节 “健康食品”也不“健康”——不可偏好偏食第二节 良好的就餐环境是就餐效率的可靠保证第三节 改正谈笑风生的饮食习惯——科学看待“食不言”第四节 狼吞虎咽中的健康危机——吃得快与吃得慢第五节 “关怀”也是一种毒药——多吃一点与少吃一点第六节 饭后百步走，需在休息后第七节 饮食习惯小建议第四章 膳食营养的革命第一节 天生吃面的命——中国人为什么要以谷物为主食第二节 胖与瘦的秘密——体质决定饮食第三节 调味的艺术——控制盐和油的摄入量第四节 “无营养”的必需营养素——解密膳食纤维第五节 “油炸食品”这么吃——垃圾食品不垃圾第六节 “小”小吃。

“大”危害第七节 膳食营养小百科第五章 膳食卫生的革命第一节 不干不净，吃了要命第二节 改变不良的烹饪习惯第三节 珍爱健康从“口下留情”开始——拒食野生动物第四节 距离决定健康——人与宠物的相处常识第六章 警惕饭局中的健康陷阱第一节 应酬还是应“仇”——你们真的“吃好喝好”了吗第二节 菜肴未动，美酒不能先行第三节 主食，因何沦为餐宴附属第四节 烟酒交织而成的健康噩梦第五节 餐前水果与餐后水果的学问第六节 餐宴应酬中的健康要领第七章 最基础的膳食革命——一日三餐第一节 早餐一定要吃好第二节 午餐不光要吃饱第三节 晚餐未必得饿着第四节 加餐合理也重要第五节 夜餐真的很糟糕第六节 零食也来凑热闹第八章 营养元素白话解第一节 水是生命之源第二节 人体三大产能营养素——碳水化合物、蛋白质和脂类第三节 珍贵的生命元素——维生素第四节 生理活动必不可少的元素——矿物质第九章 膳食大盘点——各类人群膳食的革命第一节 不能输在起跑线上——婴幼儿的膳食革命第二节 未来属于你们——青少年的膳食革命第三节 时代的中流砥柱——中年人的膳食革命第四节 享受生活才刚刚开始——老年人的膳食革命第五节 营造母婴的共同健康——妊娠及哺乳期妇女的膳食革命第六节 平平淡淡才是真——冠心病、高血压患者的膳食革命第七节 生活仍然可以甘甜——糖尿病患者的膳食革命第八节 病去如抽丝的斗争——痛风患者的膳食革命第九节 保“胃”战——胃病患者的膳食革命第十节 一切服从于身体——肝病患者的膳食革命第十一节 “三低一高”的饮食——肾病患者的膳食革命第十二节 吃才是最重要的——恶性肿瘤患者的膳食革命第十章 膳食·伴随一生的养生方式第一节 饮食结构不绝对第二节 营养配餐理论的现实与革命第三节 膳食

伴随一生的养生方式附录一中国人十大不良饮食习惯附录二中国人十大推荐(常规)食品附录三中国人十大非健康(常规)食品附录四常见食材的选购要领后记当代的饮食围城

## &lt;&lt;膳食的革命&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：对于年轻人来讲，如今无论在哪个城市，甚至是小镇，都可享用到各种中餐西餐、日韩料理、南北大菜。

很多人“吃”的是流行、美味、浪漫，很少有人考虑健康合理。

加之现在快速的生活节奏和沉重的工作压力，使得许多人无暇考虑自己口中究竟在吃什么，也就出现了许多“拿健康换金钱，再用金钱治疾病”的情况。

对于一部分中老年人来讲，在若干年以前，中国许多地方还在为温饱发愁，难以顾及营养。

因此，物质条件制约着我们的餐桌，决定了我们的餐桌上就是那些东西——各种粗粮和青菜豆腐，连油和调味品都是十分有限的。

那时候的很多人都在幻想，幻想有一天，每天餐桌上都能像过年一样丰盛，有细粮吃、有肉吃，那就是他们最想要的生活。

现在，人们的生活水平提高了，细粮与肉类更是应有尽有。

为了弥补旧日的遗憾，也是为了将自身固有的传统观念“吃肉最香”化作现实，于是餐桌上肉食成山，而且菜色浓重，经常是盘底或食物上积裹着厚厚的一层油。

而事实上，这样的饮食反而更不健康。

健康决不等于吃饱，而“营养元素”和“营养搭配”的概念也是决不相同的。

衣食无忧之后，人们反而走向了另一个极端，大量食用肉类，轻视甚至无视谷物和蔬菜。

很多人都是为了营养和健康选择了“高营养”“最健康”的膳食，然而得到的结果却往往事与愿违——营养是有了，但是却开始过剩，不但造成了亚健康，甚至还引发了各种各样的“富贵病”。

并且，一些健康谬论宣传、迷惑和误导了一些知识缺乏、急需必要知识充实自己的国人。

长期下来，中国居民形成了很多错误的饮食观念和饮食习惯，并且根深蒂固，一些人甚至开始摒弃传统，效仿西方的饮食。

也有很多人认为：吃饭就是吃饭，只要吃就行，吃饱了就可以。

而这样的观念是极其不科学，甚至近乎愚昧。

我曾接触过一个青年人，问他：“你觉得人为什么要吃饭、吃菜？”

”他的表情自然得超乎我想象，回答出了一句听起来极其有道理的答案：“吃饱饭，就能有劲；吃菜是为了有滋味，不吃菜的话饭没有滋味，就不能把饭吃下去。

菜越好吃，饭就吃得越多，我吃肉时就比吃菜时吃的饭更多。

”他说得不对吗？

绝对是对的，但如果大多数人对于膳食的认识仅仅停留在这种程度，那么就令人担忧了！

## &lt;&lt;膳食的革命&gt;&gt;

## 后记

在这个知识爆炸的时代，全球的信息资源实现了最大限度的共享，而自改革开放以来。中国的国门也逐步敞开，中国人开始更多地认识和了解了世界。

而世界也同样开始认识和了解中国。

形形色色的言论，各种各样的知识。

不禁让人们陷入一种无所适从的境地。

很多生活水平较高的中国家庭，由于西方生活的熏陶，他们开始动摇.甚至质疑自身坚持了十几年甚至几十年的饮食习惯。

认为中国以谷物为主食、蔬菜为主要副食的饮食结构是“生活水平低下落后”的表现。

于是，他们开始逐步效仿西方饮食，早餐吃面包、黄油、牛奶、鸡蛋、汉堡，午餐则吃牛排、沙拉、肉汤，晚餐更是丰盛无比，烤肉、全鸡、海鲜、大果盘。

这高蛋白、高脂肪、高能量的饮食确实能够令人的食欲得到很大程度的满足，而且营养价值也非常高，然而由于工作和生活条件的制约，他们没有辅以合理而足量的运动与体力劳动来消耗这过剩的营养，最终导致营养过剩、引发肥胖。

而又由肥胖衍生出了诸多疾病：心脏病、高血脂、高血压、糖尿病、脂肪肝，而更严重者，由这样的高能量饮食结构诱发癌症的几率也在逐年上升.这些都是对人类健康极大的威胁。

很多生活水平步入到“尊贵领域”层次的家庭，把摒弃传统饮食、效仿西方饮食看作是“良禽择木而栖”。

看作是生活层次上的“弃暗投明”——放弃了“低贱”的大米白面、青菜豆腐，选择了“高贵”的鸡鸭鱼肉、生猛海鲜。

试问，到了最后的最后，这高贵的选择又换来了什么呢？

除了厚厚的医疗票据和体质的千疮百孔。

别无他物。

生活水平提高是为了什么？

是为了吃得大腹便便、百病缠身，还是为了吃得快乐舒心、健康长寿、合家幸福？

这二者究竟如何选择，我们连想都不用想——当然是后者。

而如果是为了后者，就更应该学会合理饮食、全面饮食、科学饮食。

只有处理好日常的主食、荤素副食、水果零食和调味品的食用比例，有计划地、有科学地进行饮食开支，这才是生活水平提高的表现。

## <<膳食的革命>>

### 媒体关注与评论

要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。

不暴饮暴食，不经常在外就餐，尽可能与家人共同进餐，并营造轻松愉快的就餐氛围。

零食作为一餐三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

——摘自《中国居民膳食指南》（2007）

## <<膳食的革命>>

### 编辑推荐

《膳食的革命》是由西藏人民出版社出版的。  
中国的饮食文化，历来讲究“色香味俱全”，却少了“营养搭配”，因此虽然我们讲“民以食为天”，但食却以味为先。  
绝大多数中国人所一直追求的，始终是对口味的满足，而后在口味的基础之上兼顾一下自己心中有限的营养理念。  
这样的饮食方式，与“健康膳食”这一层次还有着很大的差距。

<<膳食的革命>>

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>