

<<吃什么?怎么吃?>>

图书基本信息

书名：<<吃什么?怎么吃?>>

13位ISBN编号：9787530844250

10位ISBN编号：7530844253

出版时间：2008-1

出版时间：天津科技

作者：于康

页数：281

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>

## &lt;&lt;吃什么?怎么吃?&gt;&gt;

## 前言

近年来,诸多“热门的观点”和“反传统的说法”左右着人们的营养观念和饮食行为,例如,有所谓“牛奶是牛喝的,不是人喝的”“吃维生素会导致死亡率增高”“吃南瓜降血糖”“吃鸡蛋升高胆固醇”等说法,使人们感到无所适从——到底该吃什么、不吃什么?到底该吃多少?到底该怎么吃?这些都是人们关心的问题,也是每一个追求健康的人必须很好解决的问题。

如何解决这些问题?靠的不是“流传很广的说法”,也不是“张三、李四的个例现象”,甚至,不是“权威专家的观点”。

我们所应该依据的只能是来自设计良好的实验研究所获得的证据。

建立和推广“证据”的观点,以指导人们的饮食行为,不仅是整个营养学术界的任务,更是每个关心大众健康的营养工作者的任务。

作为北京协和医院的营养医生,我深切感受到人们对合理营养的迫切需求,也同时了解到在林林总总的“流行观点”前,人们的种种困惑和误区。

这使我深感提出一些营养主张、澄清一些营养误区的必要性和紧迫性。

本书正是站在“证据”的基础上,针对40个“热门观点”给出我的营养主张。

我之所以愿意提出这些营养主张,是因为很多人对这些观点有兴趣、有疑问、有关切;我之所以必须提出这些营养主张,是因为这些问题涉及营养与健康的诸多重要领域,不很好地解决这些问题。

就谈不上“合理营养”,甚至给人们造成观念的混淆和误导;我之所以能够提出这些营养主张,是因为来自国际和国内的临床和基础研究为我们提供了高强度的证据。

很显然,这些营养主张不可能是“最终版本”,因为随着医学和营养学的发展,不断有新的高强度的研究证据提出,使得这些营养主张得到进一步修正。

但我们至少可以说,依据目前人们营养与健康的现况和人们可以获得的证据,提出这些营养主张是有必要和有依据的,因而也是值得关注和值得参考的。

在2000年,我在营养宣教中提出了“做自己的营养医生”的口号,这既是我多年营养宣教的核心思想,也是本书的出发点和落脚点——吃与不吃、吃多吃少,每个人都应有自己的“营养主张”。

只有这样,才能将正确的营养观点变成合理的饮食行为,并由此获得实际的健康益处。

正所谓“授之以鱼,不如授之以渔”。

预防和治疗疾病如此,编书和读书大致也是如此。

在此,我愿真诚地感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的人们,特别感谢天津科学技术出版社的杨勃森老师和张颖主任及其同事们给予的大力支持和帮助。

没有他们出色的工作。

本书是难以如期问世的。

同时,我还要感谢广大的读者朋友们,是你们的鼓励和支持使我在营养宣教的道路上得以继续前行。

我期待得到你们对本书的宝贵的反馈建议和意见。

于康2007年11月,于北京协和医院临床营养科

## <<吃什么?怎么吃?>>

### 内容概要

近年来，诸多“热门的观点”和“反传统的说法”左右着人们的营养观念和饮食行为，例如，有所谓“牛奶是牛喝的，不是人喝的”、“补充维生素会导致死亡率增高”、“吃南瓜可以降低血糖”、“吃鸡蛋会升高胆固醇”等说法，这些观点正确吗？面对众说纷纭的“观点”，人们深感困惑，甚至走入误区，感到无所适从——到底该吃什么？不吃什么？到底该吃多少？怎么吃？《吃什么？怎么吃？》由著名营养专家于康针对目前大众最关心的40个营养热点问题，进行了深入浅出的剖析，提出自己的主张。于康说：“如何解决这些问题？靠的不是‘流传很广的说法’，也不是‘张三、李四的个例现象’，甚至，不是‘权威专家的观点’。

我们所应该依据的只能是来自设计良好的实验研究所获得的强有力的证据。

”本书以科学实验研究所获得的强有力的证据为依凭，深入浅出地阐释了作者的营养主张，旨在引导大家走出对诸多营养热点问题认识的误区，或者是改变对这些问题似是而非、模糊不明的认识，树立正确的营养观念。

## <<吃什么?怎么吃?>>

### 作者简介

于康，北京协和医院营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估控制委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中华医学会科学普及分会第七届委员会讲师团专家，北京市健康教育协会常务理事，中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长，《中国临床营养》、《中华健康管理学》、《食品安全与健康》和《糖尿病天地》等数本杂志编委，《时尚营养》杂志副主编。

从事临床营养治疗与学术研究，擅长糖尿病、肥胖症肾脏病、痛风症、外科手术、妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持，已在中国核心医学期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇，任《临床营养治疗学》、《临床营养医师速查手册》等学术专著主编；《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》、《临床营养学》等学术专著副主编。

先后获中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等，热心科普工作，主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》、《做自己的营养医生》、《临床营养解决方案》、《营养健康手书》、《营养和疾病防治241问》等共计56本，发行量累计达百万册以上。

已开展630余场营养科普讲座，受到热烈欢迎，并被中央电视台等媒体相继报道。

与30多家电视、广播、报纸、杂志、网络等媒体的健康栏目合作，在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《参考消息》、《中国医药报》、《中国食品报》、《北京日报》、《北京晚报》、《北京科技报》、《环球时报》、《糖尿病之友》、《时尚》、《中国妇女》等80余家报刊上发表科普文章260余篇。

## &lt;&lt;吃什么?怎么吃?&gt;&gt;

## 书籍目录

养生要诀——科学饮食才能健康1.饮水——最寻常、最易做错的事2.牛奶——到底该不该喝3.鸡蛋——“理想的营养库”>“高胆固醇”4.食用油——美味向左，健康向右5.盐过量——导致人体慢性中毒的“秘密杀手”6.糖——不必谈之色变7.胆固醇——是敌是友8.巧克力——心血管保护神9.补钙——你真的需要吗10.补蛋白粉——对你也许是误区11.复合维生素和矿物质制剂——要不要补充12.纤维热——降降温13.饮酒——成也萧何。败也萧何14.橄榄油——养生保健首选之食用油15.反式脂肪酸——藏在美味里的健康“杀手”16.磷、铜——中国人超标了吗17.健康食品VS垃圾食品——你选择哪个18.进食——有序不宜乱19.少量多餐是个宝——“3+3”进餐法20.海鲜+维生素C=砒霜?21.车祸——与饮食有关22.从头到脚——自查营养缺什么23.十大“黄金法则”——从容走出“第三态”疾病防治——把住病从口入关24.癌从口入——你警惕了没有25.老年痴呆症——合理营养可预防26.高血压的饮食疗法——你知道的是否全面27.降血糖——你的做法有误区吗28.南瓜——是降糖，还是升糖29.慢性肾功能不全的营养治疗——保护你的“第二个心脏”30.痛风——注重营养治疗的细节31.四大慢性疾病——同一种营养防治良方32.小儿营养性贫血——亟待解决的问题33.复合维生素——会增加前列腺癌风险吗34.适量补充维生素——会增加慢性疾病死亡率吗35.魔术师大卫·布莱恩绝食的“幸运”——告诉我们什么36.体重——并非越瘦越好37.厌食症——合理营养，向厌食说“不”38.“克里姆林宫的解密食谱”——真能减肥吗39.马铃薯代替主食——真的能减肥吗40.小胖墩——小儿肥胖的危害

## &lt;&lt;吃什么?怎么吃?&gt;&gt;

## 章节摘录

要素1：定时饮水，变被动为主动很多人饮水的唯一原因。

是感觉到“口渴”。

口渴，是人体的一种生理反应。

然而，这个生理反应与机体的水平衡状态并不同步——“渴”的生理反应相对“滞后”。

换言之，当我们感到口渴的时候，机体的水分早已失去平衡，部分细胞已经处于脱水状态。此时喝水已经是“被动饮水”。

久而久之，人体就会长期处于一种潜在的缺水状态，这不利于人体的正常代谢。

定时饮水，就是主动饮水，即不等到感觉“口渴”时就按时饮水，使机体并不出现“渴”的感觉。

这不仅有利于机体代谢，同时还可以收到“内洗涤”的效果，并由此改善内分泌以及各脏器的功能，提高免疫力。

因此，我们应定时饮水，变被动饮水为主动饮水，不让自己感觉到“口渴”。

要素2：定量饮水不同年龄段对水分的需要量有所不同（参见下表）。

如前所述。

成人每日除了食物中含水量外，一般饮水量为1200～1500毫升。

老年人每日饮水量可以控制在1500毫升左右。

在夏季出汗多的情况下。

相应增加水量，正常人夏季出汗1000毫升左右。如果在高温下进行剧烈的体力活动，出汗量可高达8000毫升。

这时，及时补充水分就显得更为重要。

另外，为了补充随着汗液排出体外的无机盐，需要在补充水分的同时。

适量补充瓜果及汤类等，以维持水电解质平衡。

要素3：培养科学的饮水方式首先，不要在口渴时大量喝水（一次性超过500毫升）。

一次性大量水分进入体内，不仅影响消化功能，还会引起反射性排汗亢进，增加心脏、肾脏负担。

其次，不要在口渴时随便喝两口水“止渴”了事，否则，喝人的水难以被身体有效吸收和利用，于缓解体内缺水状况无济于事。

科学的饮水方式：一次性将整杯水（200毫升）缓慢喝完为止。

老年人可将一杯水分为两次（每次100毫升）缓慢饮用，可使身体有效利用。

此外，饮用温度稍高或稍低的水时，可先将水含于口中，稍稍缓一下后慢慢咽下，让口腔及身体内部器官适应水温，之后，再增量饮用。

要素4：清晨饮水夜间睡眠，长时间不饮水，加上机体的显性和隐性排汗及尿液的形成等生理性失水，造成机体相对缺水，致使血液浓度增高，血流减慢，造成体内代谢物堆积。

清晨饮水能够很快被排空的胃肠道吸收和利用，有助于降低血液黏稠度，净化血液，增强血管弹性，促使血管扩张，加快血液循环，尤其有利于高血压、脑栓塞等疾病的防治。

另外，清晨饮水还可以防止由于粪便的淤积而引起便秘。

建议：每天清晨饮用250毫升温白开水。

要素5：饭前一小时饮水此时补充适量的水分（100～150毫升），水在胃内停留一定时间后，随着血液补充到全身细胞组织中，待到进餐时体内便有充足的消化液进行消化。

要素6：控制饮水的温度水温过高或过低，都不适于饮用。

过烫的水，容易灼伤口腔、食道和胃黏膜。

饮水过热和食物过烫被认为是上消化道癌症的一个物理因素。

而冰水则可能引发胃肠道痉挛。

一般的，将水煮沸3～5分钟后，自然冷却至20-25℃，适宜饮用。

此时，水中气体减少，内聚力增大，分子之间紧密，表面张力加强，与生物细胞水接近，因此加强了与人体细胞的亲和性。

在此温度下饮用，效果最佳。

## <<吃什么?怎么吃?>>

要素7：不喝生水未经有效措施处理的生水中可能存在氯气、细菌、虫卵、残留有机物质等，对人体健康构成潜在威胁，可能会导致急性胃肠炎和部分传染病。

因此，不喝生水，应成为人人遵守的饮水准则。

要素8：不喝陈水白开水在空气中暴露4小时以上时，气体易溶入其中，使得水的生物活性丧失70%以上。

而且融入水中的细菌杂质污染了水。

另外。

在室温下存放3天的水，每升水会产生0.914毫克的致癌物质亚硝酸盐，还可以使血液丧失输氧能力。

尤其在保温瓶中的水，其内的水垢是以碳酸钙为主的多种重金属和盐类的混合物，其成分含有镉、铅、砷、等元素，均对身体有害。

要素9：不喝反复煮沸的水沸腾了很长时间的水，电热水器中反复煮沸的水等，被人们称为“千沸水”。

这种水因煮得过久，水中的不挥发性物质，如钙、镁等重金属成分含量会增高。

久饮这种水，会干扰人的胃肠功能，出现腹泻、腹胀。

千沸水还会使水中的硝酸盐还原成为致癌物的前身——亚硝酸盐，长期饮用，对健康不利。

.....

## <<吃什么?怎么吃?>>

### 编辑推荐

近年来,诸多“热门的观点”和“反传统的说法”左右着人们的营养观念和饮食行为,例如,有所谓“牛奶是牛喝的,不是人喝的”“吃维生素会导致死亡率增高”“吃南瓜降血糖”“吃鸡蛋升高胆固醇”等说法,使人们感到无所适从——到底该吃什么、不吃什么?到底该吃多少?到底该怎么吃?这些都是人们关心的问题,也是每一个追求健康的人必须很好解决的问题。

《吃什么?

怎么吃?

》以科学实验研究所获得的强有力的证据为依凭,深入浅出地阐释了作者的营养主张,旨在引导大家走出对诸多营养热点问题认识的误区,或者是改变对这些问题似是而非、模糊不明的认识,树立正确的营养观念。

<<吃什么?怎么吃?>>

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>