

<<食物是最好的医药2>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药2>>

13位ISBN编号：9787530944622

10位ISBN编号：7530944622

出版时间：2005-9

出版时间：天津教育出版社

作者：于康

页数：205

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>

## <<食物是最好的医药2>>

### 前言

卫生部在2004年对我国居民营养与健康现状进行了专项调查。调查结果表明,对比上世纪90年代初期,我国居民营养状况显著改善。但同时,也出现了不容忽视的新问题:城市居民膳食结构不尽合理,畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,慢性非传染性疾病患病率上升迅速。我国18岁及以上居民高血压患病人数1.6亿多,与1991年相比,患病率上升31%,患病人数增加约7000多万人。

血脂异常人数1.6亿,糖尿病患病人数2000多万。

大城市每100个成年人中,就有30人超重,123人过于肥胖,肥胖率比1992年上升97%。

以上的调查数字说明,肥胖、糖尿病、高血压、高血脂与人们的饮食习惯密切相关。

我国居民的营养和健康状况因为饮食不合理而出现隐忧。

中国一向以悠久丰富的饮食文化著称于世,现在却在“吃”上出了问题,那么,究竟怎么吃才是最科学、最合理、最健康的呢?《食物是最好的医药》对这个问题做了很好的解答。

大众健康丛书的第一部《食物是最好的医药》以预防疾病为宗旨,从12种最主要的导致各种疾病发生的根本原因出发开出了最佳食疗方案。

这本书出版后,受到了广大读者的好评。

现在这本《食物是最好的医药2:小食物大功效》同《食物是最好的医药》一样,依然是简洁实用的风格。

本书的作者于康先生年轻有为,目前为北京协和医院营养科的副教授,他以一个临床营养学家的身份,向大家介绍了98种日常生活中常见食物所拥有的不普通的功效,而且是从中、西医两个角度,充分介绍了每种食物的营养价值,在如何挑选、保存、制作、进食的注意事项等方面也有很多详细指导。

《食物是最好的医药2:小食物大功效》文笔生动流畅,内容丰富翔实,写法疏密有致,明白而实用。

许多内容不仅有很强的可操作性,还能给人思考和启发,在饮食方面会给人醍醐灌顶的帮助。

“最好的医生是自己,最好的治疗是预防”。

于康大夫的这本书可以帮助你“做自己的营养医生”。

做到营养合理与收入的提高和增加并无必然联系,保证合理营养,知识比收入增加更重要。

在对我国居民营养与健康现状进行调查之后,卫生部要采取的措施之一就是加强公众教育,倡导平衡膳食与健康生活方式,提高居民自我保健意识和能力。

现在,市场上有关营养膳食的书多如牛毛,但营养的精品书却屈指可数。

读者在选择上比较困难。

健康科普书贵在“信、达、雅”,难在“三个一”——“一看就懂,一懂就用,一用就灵”,但本书基本上都做到了,可称得上是健康图书的精品佳作。

我衷心希望这朵有特色的营养奇葩在健康的百花园中越开越鲜艳,祝愿每一位读者在每日的生活中越来越健康。

全国健康教育首席专家洪昭光

## <<食物是最好的医药2>>

### 内容概要

人一生的饮食总量约60吨，如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为预防疾病的最好药物。

大众健康丛书的第一部《食物是最好的医药》以预防疾病为宗旨，从12种最主要的引发各种疾病的根本原因出发，开出了最佳食疗方案。

现在这本《食物是最好的医药2：小食物 大功效》由著名临床营养学家、北京协和医院营养科副主任医师于康大夫，根据2005年最新的饮食金字塔，向大家介绍了98种日常生活中常见食物所拥有的不一般的功效，而且是从中、西医两个角度，充分介绍了每种食物的营养价值。

在如何挑选、保存、制作、进食的注意事项等方面也有很多详细指导。

全国健康教育首席专家洪昭光评价说：现在，市场上有关营养膳食的书多如牛毛，但营养的精品书却屈指可数。

健康科普书贵在“信、达、雅”，难在“三个一”——“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，但本书基本上都做到了，可称得上是健康图书的精品佳作。

## <<食物是最好的医药2>>

### 作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授。  
任中华医学会分会营养学会副主任委员，中国烹饪协会美食营养委员会理事、顾问委员会委员，北京市健康教育协会常务理事，《中国临床营养》杂志编委，《药食同源》杂志副主编等职。

在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇，并主编多部学术专著及科普丛书。

先后获得2003年度中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、2004年度日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国协和医科大学教师奖等。

<<食物是最好的医药2>>

书籍目录

序前言谷类荞麦/2玉米/4小米/6燕麦/8大米/10糯米/12红薯/14小麦/16什么是“食品交换份”蔬菜及豆类芦笋/20卷心菜/22胡萝卜/24花椰菜/26芹菜/28大白菜/30茄子/32大蒜/34生姜/36金针菇/38青椒/40海带/42魔芋/44韭菜/46莲藕/48洋葱/50土豆/52南瓜/54萝卜/56大葱/58菠菜/60番茄/62西葫芦/64山药/66豆腐/68豆芽/70蚕豆/72扁豆/74绿豆/76豌豆/78怎么使用“食品交换份”(一)水果苹果/82杏/84香蕉/86猕猴桃/88葡萄/90山楂/92大枣/94柠檬/96芒果/98橄榄/100橘子/102木瓜/104桃/106梨/108柿子/110菠萝/112草莓/114西瓜/116怎么使用“食品交换份”(二)油脂玉米油/120猪油/121橄榄油/122花生油/124色拉油/126香油/128不同能量的糖尿病饮食内容奶及乳制品牛奶/132酸奶/134奶酪/136等值奶类食品交换表鱼禽肉蛋及坚果牛肉/140鸡肉/142鸭肉/144猪肝(或鸡肝、鸭肝等)/146羊肉/148猪肉/150兔肉/152鸡蛋/154松花蛋/156鲤鱼/158螃蟹/160鲫鱼/162带鱼/164海参/166牡蛎/168平鱼/170虾/172鱿鱼/174甲鱼/176腰果/178板栗/180花生/182开心果/184核桃/186等值鱼禽肉蛋类食品交换表调味品、酒精饮料及其他红糖/190食盐/192酱油/193食醋/194啤酒/196白酒/198葡萄酒/200蜂蜜/202茶/204

## &lt;&lt;食物是最好的医药2&gt;&gt;

## 章节摘录

**营养价值** 鲜番茄和番茄汁水分含量高(约94%), 热量低, 是维生素A、维生素P和维生素C的较好来源。

自然熟透的番茄与还在发绿的时候采集下来、让其快速熟透的番茄相比, 前者维生素C和B胡萝卜素的含量更高, 而且, 前者还含有许多形成美味成分的谷酰氨酸, 营养和口味都较好。

**对疾病和健康的影响** 番茄中的番茄红素对心血管具有保护作用, 并能减少心脏病的发作。番茄红素具有独特的抗氧化能力, 能清除自由基, 保护细胞, 使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏, 阻止癌变进程。

国内外专家经研究认为, 番茄除了对前列腺癌有预防作用外, 还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

其含有的烟酸能维持胃液的正常分泌, 促进红细胞的形成, 有利于保持血管壁的弹性和保护良肤。

所以食用番茄对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。

番茄含有一种果胶膳食纤维, 有预防便秘的作用。

番茄的酸味中含有柠檬酸、苹果酸等, 它们能消除导致人体产生疲劳的物质。

番茄中维生素C的含量很多, 它参与骨胶原的合成, 保持皮肤的弹性, 防止病毒的人侵。

番茄还含有与维生素C一起具有降低血压作用的芦丁和钾, 对改善高血压有很大的作用。

中医认为, 番茄性甘酸微寒, 有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒, 降低血压之功效, 对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。

**饮食宜忌** 青色未熟的番茄中有毒的番茄碱含量较高, 不宜食用。

急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用, 否则易加重病情。

番茄多汁, 可以利尿, 肾炎病人宜食用。

**选购、保存和食用的方法** 质量好的番茄外形美且饱满、红色均匀、没有疤痕, 不会过熟过软。

虫子咬过的番茄最好不要食用。

那些有裂痕的番茄应该立即处理掉, 不应长期保存。

松软的番茄香气差, 在加工制作中含有很多废料, 一般可以根据它们重量轻和外观难看的特点把它们挑选出来。

长有霉菌的番茄表明已坏掉, 同时番茄表皮上出现软的无色的斑块也说明是坏的。

番茄容易被碰坏, 所以应该装进塑料袋中放进冰箱里保存。

番茄如果有少许绿色, 就在常温中放置, 使其自然变熟, 变熟后再放冰箱冷藏保存。

当令季节的番茄质量好、价格便宜, 可以多买些回家, 弄碎后冷冻保存起来。

在做肉汤、调味汁的时候加上它会非常好吃。

番茄可以生吃, 还可以制成番茄酱, 也可以和肉、鸡蛋、其他蔬菜一起煮、炒。

**相关食谱、食物搭配** 番茄吐司 把番茄切成1厘米大小的块, 在上面加上盐、胡椒、橄榄油和醋之后搅拌。

把厚度为1厘米的面包切片放在烤箱中烘烤后, 抹点大蒜, 放点橄榄油, 然后在面包上加上番茄就可以食用了。

橄榄油中含有多种能控制血清胆固醇的不饱和脂肪酸。

大蒜不仅有调整大肠的功能, 还具有促进血液循环的作用。

番茄炒鸡蛋 把鸡蛋打碎炒熟后加入番茄一起炒片刻即可。

番茄中含有丰富的维生素B6, 维生素B6与蛋白质、脂类物质的代谢有密切关系, 而鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪和微量元素, 所以鸡蛋和番茄一起食用更有助于营养的消化和吸收。

P.62-63

## <<食物是最好的医药2>>

### 编辑推荐

好医生不是能为病人治病的医生，而是能告诉百姓如何不生病的医生。

本书正是这样的好“医生”——书中提到的方法不仅可以治病，更重要的是能防病，能让大众通过简单、家常的方法来预防疾病。

全书文笔生动，浅近易懂，基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

本书以2005年美国最新的饮食金字塔为分类依据，精选98种健康又常见的食物，从营养价值，对疾病和健康的影响，饮食宜忌，选购、保存和食用方法，烹调和食用注意事项，相关食谱及食物搭配等多个角度进行阐述，让人对食物有真正全面又深入的了解，以建立合理的膳食标准。

《食物是最好的医药2：小食物大功效》文笔生动流畅，内容丰富翔实，写法疏密有致，明白而实用。

许多内容不仅有很强的可操作性，还能给人思考和启发，在饮食方面会给人醍醐灌顶的帮助。

“最好的医生是自己，最好的治疗是预防”。

于康大夫的这本书可以帮助你“做自己的营养医生”。

做到营养合理与收入的提高和增加并无必然联系，保证合理营养，知识比收入增加更重要。

在对我国居民营养与健康现状进行调查之后，卫生部要采取的措施之一就是加强公众教育，倡导平衡膳食与健康生活方式，提高居民自我保健意识和能力。

<<食物是最好的医药2>>

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>