

<<养生枕边书>>

图书基本信息

书名：<<养生枕边书>>

13位ISBN编号：9787532628674

10位ISBN编号：7532628671

出版时间：2010-1

出版时间：上海辞书出版社

作者：孙建琴 编

页数：209

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>

<<养生枕边书>>

内容概要

肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、肿瘤是威胁国民健康最严重的五大杀手，这些疾病被称作“吃出来的病”。

因此，如何科学治理地选择食物，吃出营养、吃出健康，需要我们掌握营养知识，科学养生。

<<养生枕边书>>

作者简介

孙建琴，中国营养学会理事、上海市营养学会副理事长、临床营养与老年营养专业组组长、复旦大学附属华东医院临床营养中心主任、教授、博士生导师。
曾在澳大利亚、菲律宾、美国等著名大学学习深造多年。
长期从事医学营养的医疗教学科研工作，擅长糖尿病、肥胖、肿瘤、高尿酸血

<<养生枕边书>>

书籍目录

饮食营养亲密接触 看得见的营养变化 吃出来的病——五大健康杀手 合理营养三要三不要 每日膳食小配方 “会吃”才是福 吃出免疫力人体的终生伙伴 营养素知多少 一天能量需多少 拒绝肥胖 蛋白质——生命的基础 蛋白质的数量和质量 过犹不及危害多 蛋白粉不适宜人群 谈脂色变——脂肪的功与过 五花八门的脂肪酸 碳水化合物——生活中的甜蜜剂 血糖的来龙去脉 膳食纤维的健康效应·膳食纤维哪里来 维生素——生命代谢的联络员 矿物质——生命代谢的协调员 保健食品、营养补充剂能替代三餐吗 如何科学补钙 番茄红素ABC食物万花筒 五谷为养——主食的营养价值 粗粮和细粮营养等值吗 粗粮好吃又营养 巧吃粗粮 “无糖”食物或“低糖”食物 “白肉”VS“红肉” 汤的秘密 动物内脏的营养价值 鱼虾海鲜的营养价值 河鱼海鱼对对碰 虾和维生素C“相克”吗 奶类——液体营养源弱 酸奶的优点 奶酪——浓缩的精华 奶粉的优势 喝牛奶的窍门 喝牛奶会得癌症吗 最完美的蛋白质 吃鸡蛋的学问 如何选择烹调油 反式脂肪酸的危害 健康卫士——蔬菜 吃蔬菜的讲究 菌菇为健康加分 水果——植物的精华 吃水果的奥秘 大豆及其制品——植物营养之冠 喝豆浆要注意什么 科学吃盐——加碘盐 吃盐减一半,血压降一降 为什么多吃味精不好 水——生命之源,健康之本 饮茶有益健康 健康的双刃剑——酒·零食的秘密 转基因食品安全吗 “垃圾食品”都有哪些特征 益生菌,给肠胃以活力 核桃——健脑益智之宝 母婴幼儿童的健康饮食与营养 生个健康宝宝 孕中、晚期营养摄入要平衡 孕妇容易缺乏哪些营养素,如何补 “坐月子”的营养配餐 哺乳的妈妈吃什么好 母乳喂养的婴儿需要添加哪些营养素 婴儿辅食添加需要年轻妈妈“三心” 学龄前儿童的饮食原则 影响一生的饮食习惯 性早熟的罪魁祸首 早餐的黄金搭配 爱恨交加的快餐 让孩子聪明的食物 孩子考高分的饮食保障 营养与美容健身 上班族的完美三餐 吃出你的美丽肌肤 美容食品大盘点 走出减肥瘦身的饮食误区 科学营养助你强身健体四季养生窍诀 不老传说的饮食秘诀 养生在春天 合理营养,轻松度夏 “多事之秋”活饮食 御寒菜单 中老年人养脑健脑食物 中、西式早餐的营养PK 10招聪明吃素法常见疾病的饮食营养治疗 认识致癌促癌物 哪些食物和营养素有助于防癌治癌 肿瘤放疗、化疗病人的饮食营养安排 哪些食物是高血压的危险因素 降低血压的食物营养素 食物营养素与冠心病 保护心血管健康的食物 糖尿病病人怎么吃 糖尿病病人可以吃水果吗 吃糖有门道 走出“南瓜”误区 糖尿病病人防治低血糖的捷径 熟记降血脂食物 高尿酸血症的健康账单 聪明饮食改善肠胃功能 病毒性肝炎饮食营养调养 饮食调养脂肪肝 如何缓解酒精性肝病 远离肝硬化 告别便秘后记

<<养生枕边书>>

章节摘录

饮食营养亲密接触 看得见的营养变化 看得见的营养变化 很多人都曾有过或者现在有这样的疑问，为什么现在周围得糖尿病、冠心病、高血压、高脂血症的人越来越多？这是因为，我们餐桌上的食物发生了改变、生活方式也发生了变化。随着我国社会和经济的快速发展，居民营养状况变化的速度也在加快。好的变化是，膳食质量得到改善，儿童青少年平均身高、体重增加，营养不良的发生率降低。但也导致传统的饮食习惯发生改变，我们由以前的粮食蔬菜为主、高碳水化合物低脂肪低蛋白的饮食方式，转变为高能量高脂肪低碳水化合物的饮食方式。餐桌上的明显变化是：肉类多、油脂多、精制食品多；米面少、蔬菜少、粗杂粮少。最近10年间，中国居民谷物、薯类消费分别下降11%和49%，而城市居民每人每日烹调油摄入量则由37克增至44克，超过中国营养学会推荐摄入量（每人每日不超过25克油脂标准），中国人油吃得太多了！加上食物中的脂肪在内，北京居民每人每日膳食脂肪摄入量约83克，上海居民超过90克。2002年《中国居民营养与健康状况》调查显示，我国居民脂肪供能比达35%，大城市居民更是达到38.4%，超过世界卫生组织推荐的30%的上限；而城市居民膳食中，谷物供能比仅占48.5%，大城市低达41.4%，远低于平衡膳食宝塔60%-65%的要求。其结果是一方面能量脂肪摄入量严重超标，另一方面钙、维生素B1、维生素A等微量营养素和膳食纤维摄入不足，居民健康面临营养过剩与营养不良并存的双重挑战。

.....

<<养生枕边书>>

媒体关注与评论

我们应该视食物为药物，饮食就是你最好的医疗方式。

——希波克拉底

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

——《黄帝内经》

<<养生枕边书>>

编辑推荐

饮食营养亲密接触人体的终生伙伴食物万花筒 母婴幼儿童的健康饮食与营养营养与美容健身四季养生窍诀 常见疾病的饮食营养治疗

<<养生枕边书>>

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>