

<<吃对营养不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃对营养不生病>>

13位ISBN编号：9787534941825

10位ISBN编号：7534941822

出版时间：2009-7

出版时间：宗像伸子、戴莹 河南科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：宗像伸子

页数：187

译者：戴莹

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>

## <<吃对营养不生病>>

### 内容概要

《吃对营养不生病》是为以上人士准备的浅显易懂的实用营养宝典。

《吃对营养不生病》不但可以使您了解最正确的营养知识，还能帮助您认识日常饮食中绝对不可轻视的52种营养素、不可不知的25个健康小常识以及有效改善28种常见病症的饮食对策。

小饮食藏着大学问，饮食的摄取方法、不同的烹调法，给予身体的影响也大有不同。

做自己和家人的营养师，让合理膳食做您的健康卫士，从点滴生活中塑造健康。

从每天的饮食中获取健康和美丽！

希望守护自己与家人的健康      希望清除体内垃圾      希望进行健康减肥      日常生活  
缺乏规律      经常外出就餐，无法进行合理膳食      身体处于亚健康的状态

## <<吃对营养不生病>>

### 作者简介

作者：(日本)宗像伸子 译者：戴莹宗像伸子，资深营养管理师日本近代营养学创始人之一。大学毕业后，曾在日本多家医院的营养科担任营养师。掌握了“饮食维持生命”这一临床营养学的精髓，以“美味食疗”的治疗理念而著名。1988年创办“宗像健康计划”健康饮食沙龙。如今在NHK等日本知名媒体中创办了《今日饮食》、《每日健康》等栏目。在日本举办过多场营养学讲演，长期为患者提供营养指导并在专科学校担任营养学讲师。以“美味饮食预防生活常见病”为宗旨，曾出版过百余部健康处方类著作。

## &lt;&lt;吃对营养不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

1通过各种食物的合理搭配就能获得人体健康所需的全部营养素62各种营养素相互作用，即便缺少一种也会降低整体的营养功效83即便是重要的营养素。

过量摄取也会造成过剩症。

正常饮食可放心，营养保健品很可怕104每日的合理饮食使体内环境正常，并塑造出化妆品无法创造的健康美125蔬菜每餐1~2盘，每日必须达到350g。

肉、鱼、蛋分别为50~70g，就可充分满足每日所需PART2不可轻视的营养素饮食维持生命!不懂得高明饮食就毫无意义是食物的能量转换为人的生命力的物质碳水化合物脂类蛋白质维生素维生素A维生素D维生素E维生素K维生素B1维生素B2烟酸维生素B6叶酸维生素B12生物素泛酸维生素C类似维生素的物质矿物质营养146胖与瘦由饮食决定。

肥胖归根结底是由于食用了超过人体所需的营养，即“贪吃”造成的167摄取营养均衡的饮食，竟然如此简单!主食、主菜、副菜齐全是根本188“有规律的饮食生活是关键”，这句话真正的意思是塑造难以发胖的体质209早餐为处于饥饿状态的大脑补充能量。

制作饮食是生活热情与好奇心的原动力2210安全、放心的饮食从挑选好食材开始。

仔细清洗、充分加热是原则24专栏合理减肥应该是营养+运动的相互配合26钙磷钾硫钠氯镁铁锌铜碘硒锰钼铬钴膳食纤维植物性营养素氨基酸乳酸菌DHA·IPA(EPA)其他重要营养素专栏了解食物营养成分的权威书籍TART3·营养魔术1食欲是美味饮食最好的来源。

为什么会有空腹感和饱胀感?822怎样才能识别五个基本味道?843食物是如何被消化的?消化酶中有什么?864被消化的营养素是如何被吸收的?885小肠吸收的营养素通过什么途径，被运送到哪里?906如何从一碗米饭中获取能量?92PART4·减肥的营养学1如何计算饭菜的“能量”?

1062不想胖却很胖是由于能量收支出现问题1083计算标准体重和BMI(体质指数)来判定肥胖度和瘦弱度1104体内脂肪所处位置决定的两种类型的肥胖5维持健康的每日能量摄入量的计算方法1146掌握进食的时机和速度，塑造难以发胖的体型7适当的饮食和运动增加能量消耗1188营养均衡食物的选择方法1209按“食物群”将食物分类，食物选择变得简单【第1群】鱼类、肉类、蛋类、大豆的选择方法和食用方法124【第2群】乳制品、小鱼、海藻的选择方法和食用方法125【第3群】黄绿色蔬菜的选择和食用方法126【第4群】淡色蔬菜、水果的选择方法和食用方法PART5·这样的吃法最有效1贫血1602便秘1613腹泻1627肉类和鱼类的蛋白质构成人体，这是多么不可思议啊948进食过量，为什么会以脂肪的形式蓄积在体内?969血液为什么会因饮食时而流畅时而黏稠?9810食物残渣和代谢废物是怎样通过大便和尿液排出体外的?10011胖、瘦、生活常见病与遗传有关系吗?和后天的生活因素相比，哪个影响更大?102专栏快乐饮食才有营养均衡的饮食104【第5群】谷类、薯类的选择方法和食用方法128【第6群】油脂制品的选择方法和食用方法12910以主食与主菜、副菜搭配的营养均衡的食谱11记住食材、烹调、调味的基本要领，进而展开应用13212早餐的营养学13413午餐的营养学13614晚餐的营养学13815零食的营养学14016在外吃饭的营养学：· · · 14217日式餐馆的营养学14418各国特色餐饮的营养学14619小餐馆、餐饮吧的营养学14820各种面食的营养学15021咖啡、甜品店的营养学15222便利店、外卖店的营养学15423应用饮食生活指南和膳食平衡指南156专栏详细了解饮食缺陷的“饮食日记”1584花粉过敏症1635食欲不振、肠胃痛1646痛经、PMS1657低血压1668畏寒症1679疲劳、倦怠感10头痛11压力12失眠13水肿14眼疲劳15皮肤粗糙、痤疮16日晒伤17宿醉18口腔溃疡Q&A饮用矿泉水能够补充矿物质吗?软水与硬水有何不同?BCAA是什么?吃鱼真的能使头脑聪明吗?饥饿时为什么会肚子叫?

胃为什么不能消化自己?“淋巴”有什么作用?食用营养保健品来摄入氨基酸的好处是什么?好胆固醇和坏胆固醇是什么?亚洲人的大便量多，是真的吗?小知识研究中的超微量元素什么是“法国悖论”?乳酸菌和低聚糖的关系年轻女性中“味觉迟钝”者居多的原因有益菌、有害菌、机会菌大脑是个饭量大的器官贫血患者不宜多喝咖啡、红茶、绿茶益生菌、益生元预防花粉过敏症，稍微不干净也没有问题?溃疡的罪魁祸首——幽门菌的真面目是什么大部分女性都受到过PMS(经前期综合征)的困扰低血压是健康长寿的证明吗?16高血糖20高尿酸21高血脂22高血压23动脉硬化24肝功能不全25骨质疏松症26更年期综合征27痴呆28癌症“染色体组”是什么?为什么喝牛奶容易拉肚子?畏寒症与手脚冰冷有何不同?什么是慢性疲劳综合征、不定陈述综合征?睡眠为什么是必要的?为什么到了傍晚脚会肿?改善肠道环境就有

## <<吃对营养不生病>>

漂亮肌肤吗?酒量大小由什么决定?气温与血压男性也会出现更年期综合征吗?头痛分两类。

哪类更可怕?哭一哭、笑一笑。

消除压力飞蚊症也是视网膜脱落的先兆紫外线和防晒霜口腔溃疡是其他疾病的信号易患糖尿病的日本  
人代谢综合征患者在增加胆固醇过低也有害健康动脉硬化在患者不知情的状态下恶化80%的肝炎是由  
病毒感染引起的用食指测定骨密度防止大脑老化的锻炼方法吸烟百害而无一利

## <<吃对营养不生病>>

### 章节摘录

插图：口均衡饮食保持体重正常并没打算那样吃东西，为什么会发胖呢？

你是否为体重和体型所烦恼？

发胖的原因非常简单，饮食过多使多余的能量转化为脂肪，体内脂肪蓄积引起肥胖。

反之，饮食量过少，体内脂肪和肌肉就被作为能量使用，身体也随之变瘦。

身体是胖还是瘦，一般是由从饮食中摄取的能量与人体消耗的能量是否平衡所决定的。

2自身所需能量，人人各不相同要保持正常的体重，摄取与自己所需能量相对应的饮食量是第一步。

人体所需能量可以通过身高、体重和活动量进行计算，每个人所需能量都是不相同的。

维生素B6缺乏时会有湿疹、口腔溃疡、食欲不振、呕吐、腹泻、体重减轻等症状。

严重缺乏时，还会出现贫血、关节炎、脱发、手足麻木等。

维生素B6对缓解妊娠反应、月经前头痛、焦躁不安等女性特有的症状也十分有效。

鱼类和肉类富含维生素B6，此外，鸡蛋、牛奶、水果、蔬菜等众多食物中都含有维生素B6。

冷冻及加热日口间过长都会破坏维生素B6，因此，应尽量使用新鲜食材并且快速烹调。

维生素B6是食用较多肉和鱼的人所必需的维生素。

## <<吃对营养不生病>>

### 编辑推荐

人为什么会患病？

应如何治疗？

《吃对营养不生病》介绍120多种家庭常见疾病自助诊疗方法，让您做自己的健康保健师！

这是一本科学、详尽的人体使用说明书。

揭开鲜为人知的人体奥秘！

并为您揭示人体不生病的健康秘诀！

有效改善28种常见病症的饮食对策告诉你不可轻视的52种营养素

<<吃对营养不生病>>

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>