

<<大众营养食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<大众营养食疗手册>>

13位ISBN编号：9787536459960

10位ISBN编号：7536459963

出版时间：2006-6

出版时间：四川科学技术出版社

作者：罗孝昌

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>

<<大众营养食疗手册>>

前言

二十多年前，初识孝昌兄，就已经从他的谈吐中，觉察到他的诚恳、质朴与谦和了。后来接触渐多，才得知他在数学、物理、化学、文学、历史、哲学诸方面都有相当厚实的学养，且治学态度也十分严谨。

至于他的为人处世，则堪称“外圆内方”。

有位朋友说：“罗孝昌‘立身如玉洁冰清，待人如光风霁月’。

”我是很赞成这个评价的。

孝昌兄退休以来，研习佛学，颇多心得，讲求“一切随缘，自在随喜”，晚年生活过得宁静而又恬淡，舒散而又充实。

除了研习佛学，他几乎把剩余的精力全都用在了对于营养、食疗知识的积累、咀嚼、消化和吸收上，二十年如一日，略无懈怠。

经过细心梳理、细致编织、去粗取精、去伪存真的加工与制作，他终于编写出这本名为《大众营养食疗手册》的书来。

据他说，编写这本书的“初愿”是“奉送亲友，以作留念”。

然而脱稿后，蓦地想起了佛经中的一句话：“印经送人可以带来长寿、智慧、端正、大富、尊贵五种回报。

”于是又有了一个新的想法：何不交由出版社公开出版，以使自己掌握的保健防病知识广为传播，从而让更多的人受益呢？

正是在“知识的推广也是一种功德”这一理念的驱使下，他将《大众营养食疗手册》书稿送到了出版社。

<<大众营养食疗手册>>

内容概要

《大众营养食疗手册》内容虽是最为人知，并散见于各种有关资料的一般性营养知识，但它是以知识含量多、集成度高、针对性强、浅显可读，便于读者能在较短的时间内，获得较多的有效的知识。知识在不断更新，一种理论，一种见解，乃至一个说法总是在逐步修正中完善起来。

<<大众营养食疗手册>>

书籍目录

一、膳食营养素(一)维生素1. 维生素A与类胡萝卜素2. 维生素D3. 维生素E4. 维生素K5. 维生素B16. 维生素B27. 烟酸8. 维生素B69. 维生素B1210. 生物素11. 叶酸12. 泛酸13. 维生素c14. 胆碱15. 类维生素物质1)生物类黄酮2)肉碱3)肌醇4)硫辛酸16. 哪些人容易缺乏维生素?17. 孩子缺乏维生素时的异常行为18. 含维生素食物的保存与烹饪(二)无机盐1. 无机盐中的元素与健康1)常量元素2)微量元素3)保持体内常量元素及微量元素的平衡2. 钙3. 磷4. 钠5. 钾6. 镁7. 硫8. 氯9. 铁10. 碘11. 锌12. 铜13. 硒14. 钼15. 铬16. 钴17. 锰18. 氟19. 锗20. 钒、硼、硅、镍21. 砷、锂、锡、铅、镉、汞、镱22. 铝(三)碳水化合物1. 碳水化合物分类1)单糖2)寡糖3)多糖4)几种活性低聚糖5)膳食纤维2. 碳水化合物的生理功能3. 摄入量与食物来源4. 吃精糖适量有益, 过量有损5. 糖代谢相关问题1)血糖2)糖异生3)酮体4)淀粉酶5)氨基多糖6)硫酸软骨素(四)脂类1. 脂肪1)组成与分类2)不饱和脂肪酸与健康3)必需脂肪酸2. 类脂1)磷脂2)固醇类3. 脂类的生理功能4. 脂类的供给与食物来源1)动植物脂肪的营养评价2)脂肪摄入量3)食用油一览(五)蛋白质1. 蛋白质与氨基酸2. 蛋白质在体内的平衡与摄入量1)氮平衡2)推荐摄入量(RNI)3. 蛋白质的营养评价1)生物学价值2)消化率3)食物蛋白质的含量4. 蛋白质互补作用与合理搭配(六)水——作用非凡的营养素1. 生理功能2. 人体水分出入平衡1)每人日需多少水2)关注饮水与失水3. 生活中的饮用水(七)能量1. 人体需要能量2. 食物的能量转化1)能量代谢2)热量单位与食物热价3. 每人日需多少能量二、保健与常见病的饮食(一)不同人群的保健饮食1. 膳食营养素摄入量2. 胎、婴儿健脑与防龋齿食物——孕妇、乳母饮食3. 学龄儿童、青少年膳食营养4. 有助于长高的食物5. 青少年变声期饮食安排6. 儿童多动症应吃些什么7. 防龋齿饮食8. 中、小学生饮食卫生四则9. 不让孩子长胖的要点10. 偏食酸性食物损记忆、致疲劳11. 儿童常吃碱性食物增智力12. 食物与青少年近视13. 考前饮食14. 青壮年人膳食营养15. 中老年人膳食营养16. 护肤美容食物17. 护发食物保健核酸食物19. 脑力劳动需要的营养素20. 骨质疏松症的膳食预防21. 爱好运动者的饮食22. 电脑、暗室、夜班人员的饮食23. 放射性作业(或放疗后)所需营养24. 噪声、振动作业营养要求25. 汽车司乘、航海、航空人员饮食26. 潜水、高原作业饮食27. 高低温作业饮食28. 煤矿工人饮食营养要求29. 矽尘作业营养需要30. 汞作业营养需要31. 镉作业营养需要32. 铅作业营养需要33. 磷作业营养需要34. 二硫化碳作业营养需要35. 四氯化碳作业营养需要36. 苯作业者营养需要37. 苯的氨基与硝基化合物作业者营养需要38. 预防老年性痴呆与脑老化的生活饮食39. 性功能衰退的饮食调养40. 降低吸烟危害常吃哪些食物(二)常见疾病饮食调治1. 高血压、高脂血症和冠心病饮食2. 糖尿病患者饮食调治3. 防癌、抗癌饮食4. 白内障饮食5. 白癜风饮食6. 甲状腺机能亢进饮食7. 防治单纯性甲状腺肿饮食8. 贫血饮食9. 骨折饮食10. 痛风病饮食—低嘌呤食物11. 慢性支气管炎、哮喘饮食12. 百日咳、小儿哮喘饮食13. 食道炎饮食14. 溃疡病饮食15. 急、慢性胃炎饮食16. 急、慢性腹泻饮食17. 痢疾饮食18. 便秘饮食19. 胰腺炎饮食20. 胆囊炎与胆结石饮食21. 预防胆结石与饮食卫生习惯22. 中老年人脂肪肝的饮食预防23. 脂肪肝饮食24. 肝炎饮食25. 肝硬化饮食16. 泌尿系统结石饮食27. 尿石症饮食预防28. 急性肾炎饮食29. 慢性肾炎饮食30. 急性肾盂肾炎饮食31. 慢性肾功能不全饮食32. 肥胖病饮食三、食物营养与食疗(一)畜、禽、蛋、奶1. 猪肉、牛肉、羊肉2. 猪蹄3. 兔肉4. 鸡肉5. 鸭肉、鹅肉6. 鸽肉7. 鸡肝、鸭肝8. 鹅肝9. 羊血、鸡血、鸭血、鹅血10. 猪血11. 作婴幼儿辅食的动物血12. 骨头与骨头汤13. 鸡蛋14. 鸭蛋、鹅蛋15. 鹌鹑蛋、鸽蛋16. 牛奶17. 酸奶18. 羊奶19. 人奶20. 奶粉21. 炼乳22. 代乳食品23. 干酪(二)鱼、虾、贝等水产品1. 鱼类2. 鱼油3. 鱼鳞、鱼卵4. 鲤鱼5. 鲫鱼6. 虾、虾皮7. 蟹8. 鳖9. 泥鳅10. 黄鳝11. 田螺12. 螺蛳13. 蚬肉14. 黄颡鱼15. 鲇鱼16. 塘鳢鱼17. 带鱼18. 大黄鱼19. 银鱼20. 鳗鲡鱼21. 鲑鱼22. 马面纯23. 黄姑鱼24. 鳊鱼25. 鲟鱼26. 黑鱼27. 青鱼28. 鱮鱼29. 鲈鱼30. 鲢鱼31. 鳊鱼32. 鲮鱼33. 鲂鱼34. 偏口鱼35. 鱼36. 鳙鱼37. 白鱼38. 鱮鱼39. 鲢鱼40. 鳊鱼41. 鲨鱼42. 海鳗43. 章鱼44. 牡蛎45. 蛤蜊46. 海蜇47. 乌贼鱼48. 淡菜49. 蚶50. 缢蛏51. 鱼翅52. 海参(三)豆类、豆制品、谷粮1. 黄豆(大豆)2. 豆腐3. 豆腐干、豆腐丝、千张、腐竹4. 冻豆腐5. 豆浆6. 臭豆腐7. 豆豉8. 豆腐渣9. 黄豆芽10. 绿豆、绿豆芽11. 蚕豆、豌豆、豇豆12. 黑豆13. 红小豆14. 扁豆15. 标准米、面16. 稻米、糯米17. 小麦18. 大麦19. 大麦芽、谷芽20. 燕麦、莜麦(青稞)21. 荞麦22. 小米23. 玉米、玉米须24. 高粱米(四)菜蔬、块根、子仁1. 南瓜2. 黄瓜3. 苦瓜4. 冬瓜5. 丝瓜6. 瓠瓜7. 笋瓜、倭瓜8. 番茄9. 茄

<<大众营养食疗手册>>

子10. 胡萝卜11. 萝卜、萝卜缨12. 菠菜13. 芹菜14. 韭菜15. 苋菜16. 蕹菜17. 油菜18. 雪里蕻19. 大白菜20. 小白菜21. 卷心菜22. 菜花23. 冬寒菜24. 软浆叶25. 牛皮菜26. 莴笋、莴笋叶27. 茭白28. 鲜豇豆荚29. 四季豆荚30. 豌豆苗31. 洋葱(葱头)32. 葱33. 大蒜34. 姜35. 薤(头)36. 辣椒37. 芫荽38. 茼蒿39. 茴香40. 香椿41. 金花菜42. 黄花菜43. 芦笋44. 藕、莲子、莲心、荷叶45. 薏苡仁46. 百合47. 芡实48. 芝麻49. 芋头50. 马铃薯51. 甘薯52. 魔芋53. 鲜竹笋、笋干(五)菌、藻、野菜1. 食用菌类2. 猴头菇3. 平菇4. 草菇5. 蘑菇6. 香菇7. 金针菇8. 黑木耳9. 银耳10. 竹荪11. 海带12. 紫菜13. 海藻14. 石花菜15. 裙带菜16. 琼枝、鹿角菜、麒麟菜17. 螺旋藻18. 枸杞子、枸杞头19. 山药20. 荠菜21. 野葱22. 马齿苋23. 蕺菜(侧耳根)24. 薇菜25. 蕨菜26. 马兰(马兰头)27. 蒲公英(六)水果、硬壳果1. 水果与健康2. 橘子、柑子3. 香橼、佛手4. 金橘5. 橙子6. 黄皮果7. 柚子8. 梨9. 李10. 杏、杏仁11. 桃12. 阳桃13. 梅14. 杨梅15. 山楂16. 刺梨17. 酸枣、酸枣仁18. 大枣19. 樱桃20. 苹果21. 猕猴桃22. 草莓23. 葡萄24. 枇杷25. 柿子、柿霜、柿蒂、柿叶茶26. 石榴27. 沙果28. 香蕉29. 菠萝30. 菠萝蜜31. 柠檬32. 荔枝33. 桂圆34. 橄榄35. 桑葚36. 槟榔37. 西瓜西瓜翠衣38. 甜瓜39. 番木瓜40. 芒果41. 椰子42. 火棘果43. 无花果44. 番石榴45. 罗汉果46. 沙棘果47. 荸荠48. 慈姑49. 菱角50. 甘蔗51. 银杏52. 核桃53. 花生、花生衣54. 栗子55. 松子56. 南瓜子57. 葵花子58. 孩子不可多食水果少吃蔬菜59. 哪些水果不宜空腹吃60. 食柿三忌——防柿结石61. 菠萝病62. 荔枝病63. 过量吃柑橘引起的“胡萝卜素血症”64. 注意小儿“水果尿”65. 未成熟水果勿多食、腐烂水果不可吃(七)调料、饮料、甜味品1. 食盐(原盐、加碘盐、低钠盐、加锌盐)2. 酱油3. 醋4. 芝麻酱5. 味精6. 桂皮7. 小茴香、八角、山柰8. 花椒9. 胡椒10. 葡萄酒(附:白兰地)11. 果酒12. 啤酒13. 黄酒14. 酒酿15. 白酒16. 嗜酒有害17. 饮茶有益18. 咖啡19. 巧克力20. 可可粉21. 乳酸菌饮料22. 白糖、红糖、冰糖、饴糖、糖类发酵食品23. 蜂蜜、蜂王浆24. 蜂花粉25. 花朵(八)食疗方集萃1. 蔬菜、豆、畜、禽、蛋食疗2. 水果、硬壳果食疗3. 鱼、虾、贝、蟹食疗4. 常用粥疗1)病后体虚、心神不宁、盗汗、心悸、疲惫、肾虚腰痛、腰膝酸软2)润肺、养胃、健脾、健骨固齿3)高血压、冠心病4)咽喉肿痛、咳嗽、百日咳、痢疾、妊娠呕吐、醉酒5)产后血晕、伤风鼻塞、乳汁不通、急性乳腺炎、头痛、倦怠6)咳嗽、哮喘、肺结核7)小儿哮喘8)肾虚遗精、遗尿、白浊、妇女体虚带下、脾胃虚弱便溏9)脾虚腹泻、肠炎附录 常用食物的一般营养成分表参考文献

<<大众营养食疗手册>>

章节摘录

4.冬瓜冬瓜内含有蛋白质、糖类、无机盐、维生素、粗纤维等，不含脂肪。

冬瓜是夏季实惠、营养的菜蔬，又具食疗作用。

吃冬瓜能和养胃液，易消化、消胀满、利小便。

现代药理学认为，冬瓜极少含钠盐，但钾含量高，适合于高血压、肾脏病，特别是水肿病人食用。

肥胖者食用能起一定的减肥作用。

产妇多食、常食可起催乳作用。

冬瓜子具有渗湿、化痰、消肿、润肤的功效，它含有丰富的亚油酸，常吃冬瓜子能光润皮肤、消除皮肤斑点。

夏季，若遇暑热所致口渴、小便短赤，可用冬瓜皮与西瓜翠衣（西瓜皮）煎水代茶饮。

5.丝瓜丝瓜含蛋白质、糖类、脂肪、多种维生素及无机盐，此外尚含生物碱、瓜氨酸、木聚糖等成分

。含多量黏液汁，味甘润滑，为爽口蔬菜，能清热、凉血、祛风化痰、通经络、行血脉、下乳汁。

胸肋肿痛、腰痛、浮肿、痰喘、咳嗽患者可常用作食疗。

丝瓜洗净捣成汁内服，有凉血解毒功效，对热疖、疖、喉肿痛有效。

6.瓠瓜瓠瓜又名葫芦、蒲芦、瓠子、甘瓠。

含有蛋白质、脂肪、维生素及无机盐，含多种糖类如戊糖等，具有利尿消肿、止烦渴的功能。

水肿腹胀、消渴、肾炎患者，经常食用有益。

因瓠瓜含糖量低，糖的质量分数为3%，宜于糖尿病人食用。

7.笋瓜、倭瓜笋瓜又名北瓜、金瓜，含蛋白质、糖类、脂肪、维生素和无机盐。

作蔬菜食用，味甘可口，具有润肺止喘作用。

支气管炎、哮喘病患者常吃有益。

倭瓜含有蛋白质、糖类、脂肪、维生素及无机盐，含胡萝卜素丰富，常吃有防癌作用。

<<大众营养食疗手册>>

编辑推荐

一日三餐，如何选择食物，如何知其所含营养成分，如何搭配，需要借助营养知识。

你知道人体内所含的60多种维持生命活动的无机元素生理功能有多大，微量元素在人体内是否量微而作用特殊吗？我们知道，人体必需的维生素有10多种，既不提供热能，也不作为人体组织的原料，但对维护人体健康却作用非凡。

糖类是人体主要的能量来源，但是嗜食过量，多余的糖会转化为脂肪储存在体内，于健康不利。

各类动物性和植物性食品中的蛋白质是构成修补人体组织的基础物质，如要充分发挥它的生理价值，进食中二者还有一个合理搭配问题。

知识在不断更新，食物纤维过去被认为是不能为人体消化的食物残渣，而今发现，它对人体还有解毒、通便、防癌、降低血脂等多种生理功能。

偏食酸性食物致疲劳、损记忆，而酸性食物有哪些？儿童常食碱性食物能增智，哪些食物又含碱性？多少食物能降血糖，降血脂，或具有降低血压的作用，而抗癌的食物又有多少？一食一饮，欲知营养多少事，本书将让你一览无余。

<<大众营养食疗手册>>

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>