

<<你吃对了吗?>>

图书基本信息

书名：<<你吃对了吗?>>

13位ISBN编号：9787536475816

10位ISBN编号：7536475810

出版时间：2013-3

出版时间：四川科技出版社

作者：于康

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;你吃对了吗?&gt;&gt;

## 前言

序言—中国人说：“民以食为天。”

”西方人讲：“You are what you eat”（直译：你即你所吃）维多利亚宣言提出：“合理饮食是健康基石。”

”人的一生平均要摄入多达60吨的食物。

其中，有健康食物，也有垃圾食物；有健康吃法，也有垃圾吃法。

序言—中国人说：“民以食为天。”

”西方人讲：“You are what you eat”（直译：你即你所吃）维多利亚宣言提出：“合理饮食是健康基石。”

”人的一生平均要摄入多达60吨的食物。

其中，有健康食物，也有垃圾食物；有健康吃法，也有垃圾吃法。

对此，我忍不住要问一句：“你吃对了吗？”

”“牛奶是牛喝的，不是人喝的……”“吃南瓜，降血糖……”“酸性食物可致癌……”种种耸人听闻的“颠覆性观点”左右着人们的饮食行为，到底吃啥不吃啥、多吃还是少吃，太多的疑惑常使人们无所适从。

对此，我又忍不住要问一句：“你吃对了吗？”

”我有必要反复地问这个问题。

吃得不对，肥胖、癌症、糖尿病、骨质疏松、痛风和心脑血管病等威胁人们健康的慢性杀手将更为猖獗。

著名医学杂志The Lancet（《柳叶刀》）的研究显示，全球早逝群体中，有47%的人源于饮食失衡。

吃得正确，进而形成良好的生活方式，可使全球人均寿命增加9岁。

其中，发达国家人均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家可增加近16岁。

我更有必要认真地回答这个问题。

谁来告诉我们答案？

不靠天、不靠地，要靠科学证据。

科学证据，不是祖宗传下来的，不是权威讲出来的，而是设计良好的高水平研究得出来的。

在科学证据面前，人人平等。

本书正是以回答“你吃对了吗？”

”为主线，站在科学证据的基础上，针对一个个营养问题、一个个慢性疾病、一个个不同群体，尝试将深奥晦涩的营养原理变成生动、鲜活、通俗的文字，一点点展现在每个渴望答案的读者面前，让大家看得懂、学得会、用得上，并落实到厨房里和餐桌上的实际行动中，最终提高健康素养，改善生活质量。

然而，这绝非一个简单而轻松的过程。

因饮食习惯、口味特点及烹调方法存在较大的个体化差异，所以与营养相关的问题头绪繁多。

如何以大家喜闻乐见的形式，将合理营养的理念深入人心，是我一直思考的问题。

多年来，我的尝试和努力也一直没有停止。

在本书诞生前两年，即2011年3月，在北京电视台热点栏目《养生堂》诞生的“于悦组合”，正是这一尝试和努力过程中值得浓墨重彩之一笔。

两年来，“于悦组合”创下了合作38期《养生堂》的总量纪录，创下了单日全国780万个家庭完整收看的单元佳绩，创下了48%的营养宣教节目最高收视率，创下了连续夺得北京及全国同时段节目收视之冠的辉煌纪录。

这一系列纪录的背后或许有着种种理由，但最让我们看重的，是观众朋友们这样的评价：“这个组合很真实”。

一个真实地问，一个真实地答。

问的都是朋友们最关心、最实际的问题，答的都是基于科学证据的确定结论和操作要点。

真实，就会使人感觉亲切和鲜活；真实，就会使营养理念更易深入人心。

## &lt;&lt;你吃对了吗?&gt;&gt;

事情就这么美好地开始了。

我们决心让美好的事情延续下去。

于是，在“于悦组合”诞生并磨合整整两年后，在长江文艺出版社的朋友们的策划和努力下，在一次次“谈话、录音、整理、编辑、润色、修改、审核、校对”周而复始地循环之后，《你吃对了吗？》一书终于与读者朋友们见面了，这同样是上述尝试和努力过程中值得浓墨重彩之一笔。

“授之以鱼，不如授之以渔”，这不仅是本书的出发点和落脚点，也是我们在营养普及宣教中的核心指导思想。

当人类步入21世纪第二个十年的时候，人们认识到“最好的医生就是自己”。

其实，最好的营养师也是自己。

如果本书能使更多的读者朋友真正成为自己的营养师，那么，我们为此付出的时间和精力将得到最欣慰的补偿。

衷心感谢长江文艺出版社的金社长、黎社长、郎主任和王黛君编辑，没有你们的精心策划、悉心指导、全力支持和辛勤编辑，本书是难以问世的。

衷心感谢广大电视观众和读者朋友们一直以来对我们的厚爱与支持，正是在你们的期待和鼓励中，“于悦组合”得以最佳地发挥。

“你吃对了吗？”

”我们期待并相信每一位认真读完本书的朋友，都能给予科学的回答。

正如同我们曾创造电视节目收视纪录一样，我们同样有理由期待本书带给读者朋友们更多的惊喜。

与其说这是大家对“于悦组合”厚爱的结果，不如说这是营养科学本身的巨大魅力使然。

电视节目也好，科普书籍也罢，在追求合理营养的慢慢长路上，我们与您同行。

于康2013年春节北京序言二生平第一次写“序”，有种“大姑娘上轿”的紧张与娇羞。

可悲的是大姑娘我既没写过序也没上过轿，本来打算请于康教授代劳写个“合序”，结果那天他发来他写好的，我决定还是自己来吧。

理由是康叔的觉悟和高度都远远在我之上，人家高屋建瓴提纲挈领文笔潇洒面面俱到，可话都让他一个人儿说了我哪里忍得了？

！

所以我决定还是自己来，把我对于这本书的小想法说一说。

很多人都有一边看《养生堂》节目一边记笔记的习惯，全家人一起回归学生时代，每天一小时的健康知识，写写画画、边看边实践，还可以在隔天晨练时和身边的人讨论一下昨天的学习成果。

其实这个过程是很有趣且有意义的，但还是不断有人建议：“你每天在节目里问那么多问题，为什么不把答案总结成书？”

这样大家就不用那么辛苦了……”去书店转转，健康题材的科普书籍太多了。

其实书就分两种：好看的和不好看的。

要出，咱就得出本儿好看的，要不多丢人。

仔细想想，电视节目也分两种：好看的和不好看的。

大家为什么喜欢我们的节目呢？

因为我们真诚、贴近、生动，是聊家常一样地在聊健康。

那为什么不出一本读起来像在看电视的书呢？

于是，在出版社朋友们的启发下，我非常不情愿地想到了他：修长的身材“修长”的脸、圆睁的大眼、机关枪一样的嘴——“康叔”！

对。

就是他。

协和医院营养科的于康教授。

我们的组合被观众称为“于悦组合”，因为看了我们对谈（不如说是“互掐”）的节目都会很愉悦。

为了这本书的诞生，在过去的一年里，我们不得不“化敌为友”，和出版社的伙伴们不断碰面、探讨、辩论、延展，试图在文字层面突破电视呈现时的很多局限，给读者更全面精准的信息和更自然的阅读体验。

## <<你吃对了吗?>>

印象里写书是孤独的事，可这本书我写得很热闹。

写的时候，身边必须有三四个人在一起，因为每个字每个句子我都得大声读出来让身边的人听，问他们像不像在看节目，大家都点头或是笑了，才算过关。

一切都为了文字的“可视性”（待会儿你们在看的时候，大声读出我的部分，你就也在主持《养生堂》了。

我保证效果一模一样）。

这“可视性”也给康叔出了难题，他也付出了很多。

此处省略对康叔努力写作的描述。

写这些字的时候刚刚过完蛇年春节。

除夕的晚上，我们一家都喝了些酒，讲了很多平常没机会说的话。

妈妈说她现在腰也疼腿也疼，爸爸一边吃饭一边哗哗地流汗，这是糖尿病末梢神经损伤的表现。

父母在一天天变老，而我们成长的速度再快，也赶不上他们衰老的速度。

能为他们做些什么呢？

我能想到的，就是用知识去维护他们的身体健康。

这是一本充满健康知识的“相声体”营养书。

感谢您购买了这本“相声书”送给父母，也送给自己。

健康从欢笑开始，这本书也只是一个开始，因为健康不止，“于悦”不止。

悦悦2013年2月北京

## <<你吃对了吗?>>

### 内容概要

《你吃对了吗?》内容简介：全书围绕“你吃对了吗？”

”这一老百姓最关心且最具普遍需求的健康主题展开，具体分为：“柴米油盐酱醋茶，你吃对了吗？”

” “三大类食物，你吃对了吗？”

” “蔬菜和水果，你吃对了吗？”

” “病中饮食，你吃对了吗？”

” “不同年龄人群，你吃对了吗？”

”等九章内容。

大到营养科学、小到一种食材，那些人们未知的、疑惑的、误解的饮食问题都可以在《你吃对了吗?》中找到答案。

《你吃对了吗?》内容呈现方式独特——“于悦”问答，北京卫视金牌栏目《养生堂》“堂主”悦悦以百姓代言人的身份加盟《你吃对了吗?》，在问题的深度、广度、关联度上下足功夫，直指百姓最关心也最容易陷入误区的饮食问题。

《你吃对了吗?》主题清晰、分类明确、内容全面，贴近人们的日常生活，可谓是现代中国家庭饮食必备红宝书。

海报：

<<你吃对了吗?>>

作者简介

于康，全民健康新偶像、北京协和医院营养科主任医师、教授，卫生部营养标准委员会委员中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员，中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员，健康中国2012年度十大人物。

悦悦，最接“地气儿”的健康节目主持人，北京卫视金牌栏目《养生堂》主持人，2012年度中国电视艺术委员会年度主持人。

## &lt;&lt;你吃对了吗?&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序言一 / 于康 序言二 / 悦悦 第一章柴米油盐酱醋茶, 你吃对了吗?
- 柴 / 1 烹调的火候 / 2 烹调的方法 / 3 米, 你吃对了吗?
- 主食是能量的底座 / 7 不吃主食危害大 / 7 决定人一天能量需求的“两个坐标” / 9 主食不能太精细 / 11 粗细搭配有原则 / 12 粗粮食用过量的“五大坏处” / 14 油, 你吃对了吗?
- 亦敌亦友的调味品 / 17 每天食油两勺半 / 17 四类油的优劣评价 / 19 科学用油两法则 / 24 盐, 你吃对了吗?
- 健康生活从限盐开始 / 25 “盐”多必失, 全天不超6克盐 / 26 烹调放盐掌握时机 / 27 吃盐的好选择——高钾低钠盐 / 28 警惕调味品中的“钠离子” / 29 酱, 你吃对了吗?
- 余味缭绕是酱香 / 30 酱油虽味美, 食用要酌量 / 30 酱油熟吃最安全 / 31 醋, 你吃对了吗?
- 优选的调味品 / 32 适量食醋的“四大好处” / 32 认清食醋的误区 / 33 不宜食醋的“三类人” / 34 茶, 你喝对了吗?
- “物质”与“精神”并存的饮品 / 35 饮茶的好处 / 36 饮茶的学问 / 37 第二章三大类食物, 你吃对了吗?
- 肉, 你吃对了吗?
- / 39 日食肉类不超三两 / 40 肉汤没营养 / 40 损害健康的四类肉食 / 42 肉类选择有顺序, 你选对了吗?
- / 44 最佳肉类选择顺序——没腿的 两条腿的 四条腿的 / 44 吃鱼常吃深海鱼 / 45 鸡胸美味营养好 / 47 烤鸭好吃不多吃 / 48 肉类中的含铁量冠军——猪肉 / 49 海参、燕窝、鱼翅, 你吃对了吗?
- / 50 海参不是好补品 / 50 燕窝营养价值低 / 53 鱼翅一点儿不高贵 / 54 鸡蛋, 你吃对了吗?
- / 55 最健康的鸡蛋烹饪方式: 蒸和煮 / 55 溏心鸡蛋——细菌多、吸收差 / 56 毛鸡蛋——细菌多、营养差 / 57 怎么挑选鸡蛋?
- / 58 鸡蛋挑选有绝招——一看二摸三晃四照五泡 / 58 柴鸡蛋比普通蛋好?
- / 59 红皮蛋比白皮蛋好?
- / 60 鸡蛋的“贡献”大, 还是“风险”大?
- / 61 营养从每天早上吃一个鸡蛋开始 / 61 不吃鸡蛋能降胆固醇?
- 没那么简单!
- / 62 牛奶, 你喝对了吗?
- / 64 喝牛奶要有“伴侣” / 64 喝牛奶腹泻腹胀怎么办?
- / 65 喝牛奶有“五忌” / 66 如何选择牛奶?
- / 68 巴氏消毒牛奶是首选 / 68 购买酸奶看“两菌” / 69 舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶的秘密 / 71 牛奶是无可替代的吗?
- / 73 骨骼内效应——补钙佳品 / 73 骨骼外效应——降低高血压、肥胖症的患病风险 / 75 喝牛奶的误区, 你知道吗?
- / 76 牛奶会致癌?
- 纯属误读!
- / 76 牛奶会致蛋白质过高?
- 您多虑了!
- / 77 豆浆可替代牛奶吗?
- 还真差远了!
- / 78 婴儿奶粉选择的“八大错误” / 78 第三章蔬菜和水果, 你吃对了吗?
- 蔬菜, 你吃对了吗?
- / 081 每天一斤菜, 为健康护航 / 082 烹调会损失蔬菜里的维生素吗?
- / 083 蔬菜的“功”与“过”, 评说勿偏颇 / 084 水果, 你吃对了吗?
- / 086 吃水果的“四不”原则 / 086 蔬菜、水果、维生素C药片能互相代替吗?
- / 088 第四章一日三餐, 你吃对了吗?



## &lt;&lt;你吃对了吗?&gt;&gt;

三餐中的学问，你了解吗？

／090 早饭，你吃对了吗？

——不吃早饭麻烦多／091 午饭，你吃对了吗？

——午饭吃的是境界／095 晚饭，你吃对了吗？

——晚饭求质不求量／099 三顿饭外可加餐？

——加餐有道学问多／102 三餐中的坏习惯，你知道吗？

／104 早饭——不吃不饿，越吃越饿？

／104 边走边吃隐患多／105 不吃晚饭瘦不了／106 第五章饮品，你喝对了吗？

最佳饮品凉白开，你喝对了吗？

／108 喝多少？

怎么喝？

／109 跟着时间表，喝水忘不了！

／110 其他饮品，你喝对了吗？

／112 如饮酒，应限量／112 红酒不神奇，咖啡有利弊／116 第六章零食，你吃对了吗？

零食，该不该吃？

／118 可以适时、适度吃零食／119 特殊人群怎么吃零食／120 零食，分级吗？

／121 首选“优选级”，控制“条件级”，拒绝“限制级”／122 第七章病中饮食，你吃对了吗？

过敏体质，怎么吃？

／124 无处不在的过敏原／125 抵抗过敏的四种饮食方法／129 感冒了，怎么吃？

／131 感冒了，吃什么？

不吃什么？

／132 不同人群感冒注意事项／135 预防感冒的饮食诀窍／137 脂肪肝患者，怎么吃？

／138 盘点脂肪肝的四大危害／139 粗茶淡饭总相宜，减肥忌酒是关键／141 不可忽视的儿童脂肪肝

／144 高血压患者，怎么吃？

／146 高血压六大致病因素／146 防治高血压从改善生活方式做起／148 糖尿病患者，怎么吃？

／152 认清糖尿病的“前因后果”／153 吃什么？

吃多少？

／155 糖尿病患者的饮食误区／162 高脂血症患者，怎么吃？

／164 易患高脂血症的“高危人群”／165 高脂血症的危害及常见并发症／167 防治高脂血症的七大饮食原则

／169 肥胖症患者，怎么吃？

／171 肥胖症的自我判断和饮食控制／171 肥胖症的危害／175 不可忽视的儿童肥胖症／178 痛风患者，

怎么吃？

／180 痛风的诱发因素及临床特点／180 控制痛风的饮食疗法／182 癌症患者，怎么吃？

／184 促发癌症的饮食因素／184 防癌的十大饮食原则／185 癌症患者的饮食障碍和对策／187 癌症患者的

的两大饮食误区——“不敢吃”和“乱吃”／190 第八章饮食误区知多少？

食物相克可信吗？

／192 海鲜+维生素C=砒霜？

／193 “菠菜豆腐”“黄瓜番茄”吃不得？

／194 “以形补形”有依据吗？

／197 “以形补形”没那么神／197 害人的“以形补形”／198 蛋白质越多越好吗？

／199 食用蛋白粉的四个误区／200 蛋白质绝非越多越好／202 食物分“酸碱”？

人体分“酸碱”？

／203 食物分“酸碱”吗？

／204 “酸性体质”易得癌？

／205 第九章不同年龄人群，你吃对了吗？

不同年龄的宝宝，怎么吃？

／207 宝宝的最佳食物——母乳／208 不同月份，辅食有讲究／209 1~3岁、4~6岁幼儿食物选择／214



<<你吃对了吗?>>

小学生饮食安排五原则 / 216 青少年，怎么吃？

/ 218 食物种类全，膳食要平衡 / 218 女生经期的饮食宜忌 / 219 考生饮食安排：早餐营养，午餐丰盛，晚餐清淡 / 221 孕产妇和乳母，怎么吃？

/ 223 妊娠期的饮食安排 / 223 新妈妈的饮食安排 / 228 妊娠糖尿病或糖尿病合并妊娠，怎么吃？

/ 231 中老年人，怎么吃？

/ 234 中年人饮食安排六原则 / 234 老年人的十大营养需要 / 236 中老年人的饮食宜忌 / 238

## &lt;&lt;你吃对了吗?&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第二章 三大类食物，你吃对了吗？

肉、蛋、奶三类食物，如今是百姓菜篮子里的重要角色。

人们的饮食结构已经从传统的植物性食物为主转为动物性食物，尤其是牲畜肉类和蛋类为主，对价格和数量的敏感性渐渐超出对内在品质的追求。

而大多数人对营养的认识，依然停留在饥饿时代铭刻在基因中的“多即是好”的层面。

本章重点说一说肉、蛋、奶这三大类食物，人们应该吃什么，吃多少，怎么吃，才会对身体产生益处。

在很多时候人是可以掌握自己的健康，答案就在于你的筷子夹起了什么。

肉，你吃对了吗？

中国被称为烹饪大国，味贯南北的“八大菜系”中，少有名菜离得开河鲜家禽，肉类在国人的饮食结构中占有非常重要的地位。

肉是人类的必备食物，每天食用一两瘦肉是基础数量，但总量一般不要超过三两，荤素搭配的饮食才健康合理。

如果是出于宗教信仰吃素，我们要尊重；但如果只是为了瘦身而吃素，导致营养不良，就得不偿失了。

比如维生素B12多存在于动物性食品中，植物性食品中含量很少，缺乏B12会引发恶性贫血等疾病。完全吃素还会导致人体缺少微量元素铁和锌，甚至钙的来源也不合理。

日食肉类不超三两 悦悦：在吃肉的问题上，人容易走极端。

有的人每天大鱼大肉，有的人则一点儿荤腥儿不沾。

“大鱼大肉”未必营养就够，但顿顿吃素一定会造成营养缺失。

请于教授帮我们把吃肉的问题量化，人每天需吃多少肉？

若实在不爱吃肉，用什么食物能代替呢？

悦悦提出了吃肉的两种极端：一味吃素，会造成人体营养素缺乏；但过量地吃肉，则会导致能量偏多、饱和脂肪偏多、血脂偏多、胆固醇偏多。

所以，吃肉要控制在合适的数量范围内。

“四个一”是基础 一两瘦肉、一个鸡蛋、一袋牛奶、一两豆制品，这“四个一”构成了我们一天基本的优质蛋白质的来源。

但是对于一些身材高大、运动量大的人来说，可以在此基础上进行扩大，扩大到每天三两瘦肉，二至三两豆腐，两袋牛奶。

豆腐和肉可以等量替代 在日常膳食中，豆制品和肉可以有一定量的等量替代，多食用了豆制品就可以相应减少肉的摄入，豆制品和肉加在一起，一天不超过五两。

不提倡一天吃五两肉或者一天吃五两豆制品，肉和豆制品作为蛋白质的动物性和植物性两大最好的来源，要混搭着吃才健康。

## <<你吃对了吗?>>

### 编辑推荐

- 《你吃对了吗?》编辑推荐：1.中国家庭饮食必备红宝书。
- 2.《养生堂》最火专家于康教授权威力作，年轻人送给父母最贴心的礼物，让父母看《养生堂》不再记笔记。
- 3.“于悦”说吃，形式新颖，段子比相声好听。
- 4.内附《身体自查手册》，从头到脚，自查健康。

<<你吃对了吗?>>

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>