

<<健康食用主义>>

图书基本信息

书名：<<健康食用主义>>

13位ISBN编号：9787539031385

10位ISBN编号：7539031387

出版时间：2009-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：王唯

页数：277

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>

## <<健康食用主义>>

### 前言

现代社会，人们的物质生活越来越丰富。

伴随着物质生活的不断丰富，生活水平的不断提高，各种慢性疾病也随之而来，对人体的健康造成了很大的威胁。

因此，关爱生命和关注健康成为人们最关注的焦点之一。

所以会出现这种“生活水平和慢性病成反比增长”的结果，一个最主要的原因是现代社会快节奏的紧张生活使人们的生活方式有了很大的改变，因此，导致身体健康出现问题。

一个人身体的健康，是各种因素的综合体。

遗传、环境、医疗、生活方式等各种因素都对健康起着重要的作用。

在这些因素中，最能够为自身所掌控，而且对于健康最为关键的是生活方式这一因素。

而在生活方式中，最主要的就是饮食健康，其重要性远远超过了医疗因素。

所以，要保证健康，就要从改善生活方式入手，首要的就是要关注饮食健康。

西方有一句话叫做“吃得怎样，你就怎样”，意思是你吃得健康你就健康；吃得不健康，你就不健康

。

膳食的营养与结构的好坏，不仅对人体的生长发育、体质强弱、工作效率及延年益寿等产生着重要的影响，而且也与某些慢性病的发生、发展与转化有着密切的关系。

营养的缺失，使人们已经并可能继续为健康付出巨大的代价。

目前，由于人们营养、饮食知识的缺乏，食物的选择和搭配的不合理、不科学使营养不良症，特别是营养过剩症等导致的体重超重者越来越多、慢

## <<健康食用主义>>

### 内容概要

有一句话叫做“吃得怎样，你就怎样”。

吃得健康身体就健康；吃得不健康，身体就不会健康。

饮食是人生命和健康的依赖和基础，膳食结构与营养的好坏，不仅对人体的生长发育、体质强弱及延年益寿等产生重要的影响，而且也与某些慢性病的发生、发展与转化有着密切的关系。

一个人的健康，是各种因素的综合体。

遗传、环境、医疗、生活方式等各种因素都对健康起着重要的作用。

在这些因素中，最能够为自身所掌控，而且对于健康最为关键的是生活方式因素。

而在生活方式中，最主要的就是饮食健康，其重要性远远超过了医疗因素。

## &lt;&lt;健康食用主义&gt;&gt;

## 书籍目录

- 前言第1章 饮食是健康的基础 健康从饮食开始 1. 慢性病也“流行” 2. 饮食决定健康 3. 健康饮食的五大特征 4. 健康饮食的核心是平衡膳食 5. 合理营养是健康的基础 “集体发作”的慢性病 1. 肥胖是现代“文明病”的领头羊 2. 代谢综合征：往往结伴而行 3. 高血脂带来粥样动脉硬化 4. 脂肪肝：和代谢综合征一脉相承 5. 糖尿病“引燃”心血管病 6. “高血压就是糖尿病” 了解一点营养常识 1. 营养来自每天的饮食 2. 蛋白质：生命的基石 3. 脂肪：热能最高的营养素 4. 糖类：人体的能源库 5. 能量不平衡，疾病易上身 庞大的维生素家族 1. 性情不同的维生素兄弟 2. 为什么要补充维生素 3. 维生素A：视力的坚强捍卫者 4. 维生素D：强身壮骨的排头兵 5. 维生素E：抵抗衰老的保健品 6. 维生素C：血管保护神 7. 维生素B1：“脚气病的克星” 8. 维生素B2：“烂嘴角”的天敌 9. 叶酸：保证血液健康 水是生命之源 膳食纤维：不可或缺的“第七大营养素” 矿物质：人体不可或缺的营养素 1. 量小能大的“生命催化剂” 2. 钙：生命活动的砥柱 3. 铁：血液的亲密朋友 4. 锌：生命的火花 营养素你缺哪一样 1. 营养素缺乏易得病 2. 营养缺乏的类型 3. 营养缺乏的十八种信号第2章 食物是最好的营养师，最佳健康食物排行榜 1. 最佳上榜粗粮 2. 最佳上榜蔬菜 3. 最佳上榜水果 4. 最佳上榜干果 5. 最佳上榜禽肉 6. 最佳上榜油料 远离十种不健康的食品 1. 油炸类食品：心血管疾病的元凶 2. 腌制类食品：高血压的始作俑者 3. 加工肉类食品：隐形的致癌杀手 4. 肥肉和动物内脏：心脏的最大敌手 5. 方便类食品：有热量没营养 6. 罐头类食品：营养缩水的“伪水果” 7. 奶油类食品：导致肥胖的“糖衣炮弹” 8. 饼干类食品：美味的健康“杀手” 9. 烧烤类食品：飘香的“食物毒品” 10. 可乐类饮料：可口的“定时炸弹”第3章 健康和美味一个都不能少 跟着《膳食指南》科学饮食 1. 食物多样，谷类为主 2. 多吃蔬菜、水果和薯类 3. 每天吃奶类、豆类和其制品 4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 5. 食量与体力活动要平衡，保持适当的体重 6. 吃清淡少盐的膳食 7. 若饮酒应限量 8. 吃清洁卫生、不变质的食物 中国居民的膳食宝塔：膳食的量化和形象表达 1. 理想的宝塔膳食模式 2. 宝塔结构：具体指导膳食的日常供应 3. 确定你自己的食物需要 4. 看看你的营养素摄入量有多少 5. 营养配餐：实现平衡膳食 食物巧搭配，营养增一倍 1. 食物也需要朋友 2. 五色搭配益健康 3. 食物的主副搭配 4. 食物的酸碱搭配 5. 食物的荤素搭配 6. 食物的粗细搭配 7. 食物的浓淡搭配 8. 食物中的“黄金搭档” 吃好三餐健康来 1. 一日三餐巧安排 2. 各派早餐大PK：自查早餐营养 3. 理想早餐四原则 4. 午餐是供应全天营养的主力 5. 进食午餐的“两忌”、“两宜” 6. 吃好晚餐四要点 7. 餐后“八忌”第4章 做自己的家庭营养师 吃水果饮茶有讲究 1. 吃水果要讲究方法 2. 不可用水果代替蔬菜 3. 如何补水有大学问 4. 饮茶益健康 四种酒水饮料要少喝 1. 白酒：以少为宜，适则益体 2. 啤酒：适当饮用不宜多 3. 碳酸饮料：少喝为佳 4. 咖啡：最好用其他的来代替 有益健康的两种饮品 1. 葡萄酒：软化血管保健康 2. 黄酒：“液体蛋糕”更保健 饮奶不能忽视的误区 1. 空腹喝牛奶 2. 牛奶必须煮沸或开水冲泡 3. 加糖越多越好 4. 牛奶与巧克力、茶及咖啡同饮 5. 偏爱高加工牛奶 补钙大讲堂 1. 需要补钙的人 2. 选择钙片的“四高一低” 3. 如何补钙才算科学 4. 补钙是否存在最佳时间第5章 厨房里的营养课堂 让营养在厨房里开花 1. 烹调让食物更营养 2. 科学烹饪是食疗的基础 吃鸡蛋六注意 1. 最具营养的烹饪方法 2. 吃鸡蛋不可过量 3. 蛋白好还是蛋黄好 4. 鸡蛋不可生吃 5. 不要用豆浆冲鸡蛋 6. 茶叶蛋应少吃 巧用小调料 烹饪过程要防止营养素丢失 食品卫生是健康的保证第6章 科学饮食的“三大纪律八项注意” 科学饮食要遵守的“三大纪律” 1. 不暴饮暴食 2. 淡些、淡些，再淡些 3. 避免酗酒 建立良好饮食习惯的“八项注意” 1. 每日主食不可少 2. 避免过食精细食物 3. 以鸡鸭肉代替猪肉 4. 每周至少要吃几次鱼 5. 增加奶类制品的摄入量 6. 多吃豆腐及豆制品 7. 少食腌制、熏制品食物 8. 不可过食肥腻食物 不可过多食糖第7章 个性化饮食，为健康加分 找到最适合自己的饮食方式 1. 脑力劳动者的饮食：让大脑的效率更高 2. IT工作者的饮食：既护眼又增强免疫力 3. 白领人士的饮食：缓解紧张增强精神 4. 肥胖者的饮食：低热套餐助瘦身 5. 瘦人的饮食：增肥有方 特定人群的特别饮食 1. 婴儿：保证孩子的营养需求 2. 幼儿：每日饮

<<健康食用主义>>

奶, 不挑食、不偏食 3. 学龄儿童: 保证早餐, 少吃零食 4. 青少年: 多吃谷类, 摄入全面的营养 5. 中老年人: 粗细搭配, 能量平衡 6. 中老年人宜多吃的食物 7. 合理饮食, 做个健康孕妇

第8章 饮食是最好的医生 高血脂症的饮食治疗 1. 改善饮食结构 2. 要坚持低脂的饮食原则

3. 适量饮茶降血脂 让高血糖不再“高” 1. 合理饮食, 稳定血糖 2. 高血糖防治有“高招”

3. 糖尿病人饮食宜忌 4. 高血糖病人的饮食误区 5. 空腹喝粥要改进 6. “四注意”巧吃水果

7. 多吃南瓜降血糖 高血压的预防与食疗 1. 高血压痛的饮食原则 2. 良好的饮食习惯很重要

3. 高血压患者的饮食宜忌 4. 降压食物助降压 5. 限盐: 防治高血压的第一步

6. 努力在饮食中控制体重 7. 摄入蛋白质, 多少宜适中 8. 多多关注橄榄油 9. 清晨饮水好处多

10. 高血压患者要科学进补

## &lt;&lt;健康食用主义&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章饮食是健康的基础健康从饮食开始1慢性病也“流行”随着人们的生活水平的大幅提高，人们吃得也越来越好。

但是，同时而来的还有各种各样的“富贵病”。

“三高症”（高血脂、高血糖、高血压）和“三大杀手”（心血管病、脑血管病和癌症）等慢性疾病正严重地威胁着人们的健康和生命安全，而且呈日益蔓延流行之势，患病率比10年前大幅提高。

“富贵病”给人们带来的是失去健康的痛苦。

2004年10月12日，国家公布的《中国居民营养与健康现状调查》报告显示，近年来，我国居民膳食状况有了明显改善，但同时高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病患病人数在迅速地上升。

这些疾病已经成为我国居民健康的主要危害，发病率逐年上升，而且患者年龄不断下降。

据2002年的不完全统计，估计成人高血压患病人数达到了1.6亿，比1991年增加了7000万，患病率为18.8%，与1991年相比，患病率增加了31%；糖尿病患者人数估计已达2000万，其中大城市20岁以上的糖尿病患者与1996年相比，由4.6%上升到了6.4%，中小城镇由3.4%上升到了3.9%，另有近2000万人空腹血糖异常。

血脂异常的人数估计在1.6亿，高血脂的患病率为18.6%；体重超重者达到2亿，肥胖人数达到6000多万，其中儿童的肥胖率达到8.1%。

与此同时，慢性疾病中的一些“杀手型”疾病，也在无声无息地夺走了人们宝贵的生命。

在20世纪50年代，人们所患的主要疾病是传染性疾病，是由细菌、病毒引起的“穷病”，呼吸系统疾病、急性传染病、肺结核等疾病占据了疾病的前三位，而心血管病（心脏病）、脑血管、恶性肿瘤仅占总患病人数的17.3%。

到20世纪末，心血管病（心脏病）、脑血管病、恶性肿瘤一跃排在疾病的前三位，达到患病总人数的64%，其发展迅速令人吃惊。

跟一些欧美国家对比，虽然我们是发展中国家，但是在慢性病增长的速度上是非常快的。

于是有人惊呼：慢性病也“流行”！

以“三高症（高血脂、高血糖、高血压）”和“三大杀手（心血管病、脑血管病和癌症）”等为代表的“富贵病”，严重地威胁着人们的健康和生命安全，对人类的健康和生命带来了巨大的威胁。

据2001年卫生部统计中心公布，心、脑血管病、恶性肿瘤这三大疾病的死亡率占人口总死亡率的百分比：城市为62.47%，农村为50.19%。

当前三大杀手的死亡率占人口死亡率的64%，我国每年死于心脑血管病的人数约300万人，死于恶性肿瘤的人数约150万人。

调查发现，心脑血管疾病和癌症也是危害老年人健康和生命的主要杀手，占老年人死亡率的70%以上。

这些“杀手”正成为威胁人类生命和健康的巨大危险。

其实，“富贵病”并不是一个科学的称谓，之所称“富贵”，主要是由于它的病因得名的。

“富贵病”最主要的一个病因就是不健康的生活方式。

这个不健康的生活方式包括饮食不平衡、运动少、工作压力大、酗酒、吸烟等，其中最主要的是饮食不平衡。

科学的生活方式能够延年益寿，而不科学的生活方式则会导致疾病，使人们付出极大的代价。

如果我们能够建立起以合理膳食为核心的科学生活方式，人类的平均寿命将会增加将近10岁，使人们远离“富贵病”，让富贵病不再“流行”。

2饮食决定健康如此众多的慢性病，包括肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、痛风、脂肪肝以及心脑血管病和癌症等，这一系列慢性病的“流行”与泛滥，主要是由不良的生活方式造成的。

1991年第十三次世界健康大会已经明确地指出，现代社会的病因是不健康的生活方式造成的，其中70%~80%的人死于生活方式病。

由此，健康学家发出警告，如果人们不改变不健康的生活方式和行为，病就会不断地蔓延，不断地增加。



## &lt;&lt;健康食用主义&gt;&gt;

良好的生活方式可以防治疾病，而不良的生活方式可以致病。

但是医学界的共识并没能成为大众的共识，很多人仍旧为不健康的生活付出巨大的代价，致使“富贵病”在人群中大肆蔓延和泛滥。

英国一家著名的医学杂志发表的研究报告更是明确地提出，在2000年的早逝人群中，有47%的人死于饮食失衡。

《中国居民营养与健康现状调查》报告指出，由于营养不平衡、膳食结构不合理，使慢性病的发展很快。

从大的方面来说，营养不均衡、膳食结构不合理、食物搭配不当、饮食习惯不良、烹饪加工不科学、饮食卫生不注意、对特殊人群的营养不了解，是饮食存在的主要问题。

在当前人们的饮食结构中，谷物类食物摄人的少，而精细化食物摄人多；肉类食物摄人多，鱼蛋奶类摄入不足；蔬菜类食物摄入少，没有养成每天吃水果的习惯。

这样就会使营养不合理，膳食不平衡，很自然地就带来了一些与膳食相关的慢性病。

从医学上说，高血压、糖尿病、肥胖症都是和居民的膳食结构关系密切的疾病，要想控制这些疾病的发病率，就要从日常的饮食习惯抓起，走健康饮食这条光明之路。

影响人们生命和健康的，除了遗传因素外，健康饮食是一个最为重要的因素。

健康学家预言，只要我们真正地建立起以良好的饮食为中心的良好生活方式，人的寿命就可以大大延长，生命质量也会大大地提高。

那时，发达国家人们的寿命将会增加4岁，而包括中国在内的发展中国家人们的寿命将会增加近16岁。

3健康饮食的五大特征近年来的医学、营养学的研究证明，只有全面而合理的膳食营养，走健康饮食的道路，才能维护人体的健康。

健康饮食不仅对于防止营养缺乏症，而且对于预防许多的慢性病，如肥胖症、高血压、心血管病、糖尿病以及部分癌症，有着十分密切的关系。

流行病学的调查和动物实验的大量资料表明，高血压、冠心病、动脉硬化与膳食中的动物脂肪、胆固醇含量过高、糖和盐过多密切相关。

此外，膳食中的热量、脂肪量过多与乳腺癌密切相关，脂肪量过多、纤维素含量太少与大肠癌也都有一定的关系。

营养学家们的研究认为：随着社会的发展进步和人们生活水平的提高，怎样才能吃得好、吃得合理，也就是说吃些什么食物，既能满足人们的营养需要、预防营养缺乏症，同时又可以预防心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症和某些癌症等疾病的发生，这样的膳食就是健康膳食，它包括平衡膳食、合理营养、良好的饮食习惯以及科学的烹饪加工等。

营养专家指出，健康饮食应具有五个特征：1.氨基酸平衡营养中要能够为人体提供8种必需的氨基酸，并且其数量要有一定的比例。

只有8种氨基酸的比例恰当，与人体所需要的比例接近时，才能有效地合成人体的组织蛋白。

反之，则会影响人体对蛋白质的利用。

2.能增加免疫力健康的饮食，有助于提高人体的免疫力。

一是能增加免疫系统用来消灭有害于有机体的两类免疫细胞，即T淋巴细胞和B淋巴细胞；二是帮助免疫系统识别并清除体内和外来的有害物质（细菌、病毒）及突变细胞（可变成癌细胞的细胞），并很快做出防御反应。

许多研究成果显示：一个强有力的免疫系统主要来自于均衡的营养和健康的饮食方式。

所以我们可以说，营养决定了健康，营养均衡是健康之本。

如果饮食不调，身体免疫力就会下降，就容易患上各种各样的病症。

3.有抗氧化的功能抗氧化过程是人体免疫系统的一个重要组成部分。

我们都知道，氧气对人的重要性，在能量代谢过程中，氧扮演了很重要的角色，但它还能使极少的细胞变性形成具有强活性的高危险性分子，叫做自由基。

自由基可以对身体产生巨大的伤害，它们能够攻击细胞中的DNA、蛋白质和脂肪。

自由基和人的各种常见疾病有关，包括心脏病、慢性炎症和肿瘤、衰老等。

4.调节人体的酸碱度现代的研究使人们越来越认识到，人体酸碱的失衡也是导致人患诸多病症的重要

因素。

有统计表明，在人类已发现的1.2亿种疾病中，有30%以上是酸碱食物不当造成的。

人体液的酸碱度的pH值为7.4时的弱碱性，是身体健康的保证。

人体酸碱的失衡使现代慢性疾病增加，对人类威胁最大的，如高血压、高血脂、心血管疾病、糖尿病、癌症、痛风以及老年人常见的骨质疏松等。

美国医学家、诺贝尔获得者雷翁教授称：酸性体质是百病之源。

因此，健康的膳食应该能够调节人体的酸碱度。

5.调节人体血糖健康膳食能够使食物在人体中消化时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，葡萄糖进入血液后的峰值低，下降的速度也快，能起到调节人体中的“好坏”胆固醇的含量和增加胰岛素的敏感性，调节人体内的血糖水平，不至于让血糖过快地升高，从而造成血糖波动很大，加重胰岛的负担，对于防治糖尿病、心血管病、代谢综合征、肥胖等慢性病有利。



## <<健康食用主义>>

### 编辑推荐

让这本《健康食用主义》成为您最贴心的健康顾问。

生命在于营养，没有营养就没有健康。

我们所有人都是以食物来奉养我们的身体，我们的生命就是在食物的基础上得以维持的：饮食让我们更加健康；饮食让我们更加美丽；饮食让我们更加长寿！

但是，饮食并不像我们想象的那么简单，饮食需要遵循自然法则，如果我们遵循饮食的法则，饮食就能够帮助我们，使我们永与健康、活力、美丽为伴’如果不遵循饮食的法则，饮食就成为败坏我们健康和美丽的潜在敌人。

饮食是一门学问。

希望《食用主义丛书》能够帮助你科学饮食，让您变得更加健康，更加美丽，更加长寿’

<<健康食用主义>>

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>