

<<营养成就健康>>

图书基本信息

书名：<<营养成就健康>>

13位ISBN编号：9787543642713

10位ISBN编号：7543642719

出版时间：2007-9

出版时间：马爱国、汪求真 青岛 (2007-09出版)

作者：马爱国，汪求真 编

页数：264

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>

## <<营养成就健康>>

### 内容概要

《营养成就健康1：营养防病》包括“大头娃娃”敲警钟，营养不良找原因；预防夜盲症，维生素A不可少；坏血病——维生素C严重缺乏；海边居民同样会缺碘；如何防治脚气病铁——女性容易缺乏的微量营养素；锌虽重要，不可滥补；孕妇慎用维生素D制剂；脂肪过量也可诱发痛风；饮食调养消除意外等270多个与日常饮食和健康相关的知识点，介绍了如何通过科学营养、合理膳食进行疾病的有效防治，目的是让读者全面了解营养与健康的基本知识，防止营养缺乏和过量，以维持机体良好的营养和健康状态。

## &lt;&lt;营养成就健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 营养缺乏 健康的隐形杀手一、蛋白质—能量不足惹的祸 “大头娃娃” 1. “大头娃娃”敲警钟, 营养不良找原因 2. 营养不良危害大 5. 合理补充蛋白质, 防患于未然 二、维生素A 护眼又护肤 1. 预防夜盲症, 维生素A不可少 2. 皮肤干燥, 多吃维生素A 5. 维生素A缺乏的原因 4. 如何纠正维生素A缺乏? 5. 维生素A的食物来源 三、维生素C 护龈防出血 1. 坏血病 维生素C严重缺乏 2. 应及时补充维生素C的人群 5. 维生素C的食物来源 四、止不住的鲜血 维生素K缺乏 1. 维生素K缺乏 止血障碍 2. 哪些原因引起维生素K缺乏? 3. 如何预防维生素K缺乏? 五、碘 人体必需的微量元素 1. 碘缺乏特性及原因 2. 碘缺乏到底会给人体带来哪些危害呢? 5. 什么是地方性甲状腺肿? 4. 克汀病危害大 5. 碘缺乏是儿童智力的隐形杀手 6. 海边居民同样会缺碘 7. 碘缺乏的预防及治疗 8. 使用不当, 加碘盐成为无碘盐 9. 碘的食物来源 六、精白米面带来的病症 维生素B-缺乏与脚气病 1. “脚气病”的来历 2. 脚气病不是脚气 5. 当心! 容易误诊的婴儿脚气病 4. 如何防治脚气病? 七、烟酸 癞皮病的“克星” 1. 什么是癞皮病? 2. 合理膳食防“癞皮” 八、钙 人体的“造型”功臣 1. 佝偻病的元凶 钙缺乏 2. 佝偻病重在预防 3. 从“吃、喝、动”入手, 一生远离钙缺乏 4. 您家有佝偻病患者吗? 5. 走出佝偻病认识误区 6. “老太太骨折”要当心 九、铁缺乏 健康有忧 1. 缺铁会让你贫血 2. 合理饮食补铁 3. 常吃什么不缺铁? 4. 警惕儿童缺铁性贫血 5. 儿童缺铁危害多 6. 如何早期发现儿童缺铁性贫血? 7. 合理营养是预防儿童缺铁性贫血的关键 8. 预防儿童缺铁性贫血, 这些方法也有效 9. 铁 女性容易缺乏的微量营养素 10. 女性怕冷与缺铁有关 11. 少女缺铁, 情绪会变坏 12. 老人贫血多见, 饮食预防是关键 13. 老人经常忘事跟缺铁有关 十、硒 重要的生命元素 1. 硒有哪些重要的功能? 2. 缺硒引起“克山病” 5. 如何预防硒缺乏 十一、肥胖 不都是营养过剩 十二、核黄素 皮肤的维他命 1. 核黄素的功能有哪些? 2. 为什么会缺乏维生素B2? 5. 核黄素的来源有哪些? 4. 预防口角炎, 应补充核黄素 5. 核黄素有治疗脂溢性皮炎的作用 6. 核黄素缺乏可致阴囊皮炎 7. 核黄素缺乏可诱发食道癌 十三、锌 “生命之花” 1. 锌为什么会有那么重要的生理功能呢? 2. 哪些原因会导致锌缺乏? 5. 怎样预防锌缺乏? 4. 锌虽重要, 不可滥补 5. 如何摄锌最合理? 6. 怪异的现象 锌缺乏 7. 孩子厌食, 查查看是否缺锌 8. 锌有助于伤口愈合 9. 锌与肠病性肢端皮炎 10. 锌有助于保护视力 11. 补锌可减轻反复呼吸道感染 12. 儿童缺锌与学习记忆 13. 缺锌性侏儒病 14. 儿童饮食“八戒” 15. 锌与性器官发育不良 16. 锌与前列腺密切相关 十四、叶酸是什么? 1. 哪些情况会引起叶酸缺乏? 2. 叶酸与巨幼红细胞贫血 5. 哪些食物富含叶酸呢? 4. 叶酸与出生缺陷 5. 神经管缺陷 最严重的出生缺陷 6. 我国育龄妇女缺乏叶酸较为严重 7. 孕妇盲目补充叶酸反而过犹不及 8. 叶酸与“兔唇”宝宝 9. 叶酸与先天性心脏病 10. 叶酸缺乏与老年痴呆 11. 叶酸缺乏与心脑血管疾病 12. 叶酸与防癌 15. 叶酸可缓解老年听力衰退 十五、补充微量元素有助于治疗青春痘 十六、营养预防儿童多动症 1. 儿童多动症有哪些表现? 2. 儿童多动症是怎么产生的? 5. 儿童多动症的营养预防 第二篇 营养过量 健康有忧一、维生素A 过量会中毒 1. 维生素A适量好处多多 2. 维生素A过量殃及骨骼 3. 儿童谨防服鱼肝油过量 4. 狗肝吃多危害大 5. 孕妇维生素A过量危及胎儿 二、补铁过量危害大 1. 铁过量易导致婴儿猝死 2. 成人补铁慎防过量 5. 铁过量与癌症 三、不容忽视的氟中毒 1. 发黄易碎有小坑 过量氟“伤”牙 2. 可致残疾的氟骨症 5. 喝茶也会导致氟过量? 四、慎防维生素D过量 1. 儿童补充维生素D要警惕中毒 2. 孕妇慎用维生素D制剂 3. 过量补充钙和维生素D易患肾结石 4. 如何预防维生素D过量 五、补充维生素E的误区 过犹不及 1. 维生素E对寿命的影响, 2. 维生素E过量对老年人群的影响 5. 维生素E过量对孕妇的影响 六、平淡是“真” 盐过量有损健康 1. 盐过量与高血压 2. 清淡低盐饮食有助于预防高血压 七、从身体到精神的腐蚀 饮酒过量危害大 1. 酒虽好喝, 可不能贪杯 2. 急性酒精中毒伤及心脏 5. 慢性酒精中毒损害神经系统 4. 酒精伤肝, 后果严重 5. 大量饮酒, 小心你的胃 6. 长期过量饮酒与“三高” 八、甜食过量危害健康 1. 糖过量易导致肥胖 2. 糖过量增加糖尿病危险 5. 糖过量与龋齿 4. 糖过量对眼睛还有影响? 5. 肝脏疾病患者不宜多吃糖 九、过量脂肪危害健康 1. 什么是脂肪? 2. 摄入脂肪过多导致肥胖 3. 脂肪过量损害肝脏 4. 脂肪过量导致心脑血管疾病 5. 脂肪过量增加糖尿病风险 6. 脂肪过量也可诱发痛风 十、蛋白质虽好也不宜过量食用 1. 蛋白质是生命的基石 2. 蛋白质吃多了也会中毒 5. 长期高蛋白饮食危害健康 十一、补钙不慎危害健康 1. 补钙过量危害多 2. 孕妇补钙需谨慎 3. 补钙谨防入误区 4. 科学补钙是关键 十二、补锌过量易导致锌中毒 1. 让我们来认识一下“锌” 2. 锌越多越好吗? 5. 补锌要注意“过犹不及” 4. 生长发育期的孩子如何正确补钙和锌 第三篇 合理营养 可防疾病一、矫捷身躯吃出来 饮食防肥胖 1. 肥胖 因“

## &lt;&lt;营养成就健康&gt;&gt;

何”而来? 2.肥胖危害不可忽视 5.控制总热量是防肥胖的关键 4.学会合理分配热量 5.纤维素 不可忽视的第七营养素 6.饮酒可要谨慎 7.零食 给你体重加砝码 8.体育锻炼 预防肥胖不可少, 9.不合理减肥害处多 10.女性减肥“三不宜” 11.维生素、矿物质有助于减肥 12.您的孩子是“小胖墩”吗? 13.童年补钙可防肥胖二、吃出你的“护身符” 预防高血压 1.明明白白认识高血压 2.高血压 人类健康“无声的杀手” 5.合理营养, 构筑“高压”防护墙 4.补钾添钙亦有助于防“高压” 三、吃饱又吃好, 预防高血脂 1.高血脂给我们带来了什么? 2.几种易患高血脂的人 看看你是否在其中 3.教你“三招”控血脂 4.多吃鱼和豆制品有利于降血脂 5.“纤维”助你降血脂 6.维生素 量小作用大四、这样吃 防贫血 1.你了解贫血吗? 2.血细胞一“走”, 多系统受累 5.女性每5人中就有1人贫血, 你信吗? 4.“吃出来”的儿童贫血 5.贫血会影响学习成绩吗? 6.防贫血 造血原材料不可少 7.补铁要适量, 慎防“血色病” 8.铜墙乏也可导致贫血 9.红色维生素 维生素B<sub>12</sub>与贫血 10.叶酸 阻断儿童贫血路 11.防贫血不可忽视的食物因素 五、脑血管意外可怕, 营养预防做好 1.何为脑血管意外? 2.危险因素, 要警惕 15.防治高血压是减少脑血管意外的关键 4.饮食调养消除意外 5.养成这些好习惯有助防意外 6.中风不是老年人的“专利” 六、你的大脑 预防早老性痴呆 1.什么是早老性痴呆? 2.早老性痴呆 21世纪的灾难 5.人老了, 就一定会“弦也调不准了”吗? 4.怎样早期发现早老性痴呆症? 5.‘控制热量, 预防早老性痴呆 6.多吃蔬菜, 减少患早老性痴呆症危险 7.学会选择日常食物, 远离早老性痴呆 8.EGCG 防治早老性痴呆的新途径? 9.研究发现: 多吃咖喱可预防早老性痴呆 七、饮食预防“石从胆内生” 胆石症 1.认识一下你胆中的小石头 2.小石头是怎么跑到你的胆管里去的呢? 5.钙是引起胆石症的罪魁祸首? 4.预防胆石症, 饮食有“三忌” 5.蔬菜水果帮你抗胆结石 6.不吃早餐为你埋下“生石”大患 7.饮水、运动也可防结石 8.这些食物能“克石” 9.干面防胆石应从娃娃抓起 八、扫清你的“水路”障碍 预防肾结石 1.水路上是如何长“石头”的? 2.让水冲走“拦路”结石 3.钙 结石的“敌”还是“友”? 4.防肾结石饮食“三忌” 5.“维他命”补过了也会惹麻烦 6.“镁”你听说过吗? 7.适时饮食是尿路通畅的重要保证 九、教你如何拥有强壮骨骼 预防骨质疏松 1.你的骨骼怎么会变脆呢? 2.哪些人要警惕骨质疏松? 3.女性尤其要警惕骨质疏松 4.这样诊断骨质疏松, 对吗? 5.走出壮骨和补钙误区 6.骨质疏松症患者静养能防骨折吗? 7.预防骨质疏松症要从小抓起 8.多晒太阳可壮骨 9.高盐饮食是产生骨质疏松的帮凶 10.运动锻炼是防治骨质疏松的一剂良药 11.教你正确补钙 12.如何慎选钙制剂? 十、跟我吃, 远离心血管疾病 1.冠心病是“吃”出来的, 你相信吗? 2.什么是动脉粥样硬化? 5.一次可怕的经历…… 4.养成良好的饮食习惯, 远离冠心病 5.养成多吃鱼的好习惯 6.多吃大豆及豆制品有利于预防心血管疾病 7.预防冠心病, 大蒜和洋葱要多吃 8.预防冠心病, 抗氧化剂来了 9.维生素E 消除对人体有害的胆固醇 10.维生素C 减少动脉粥样硬化形成 11.科学摄入维生素C 12.β-胡萝卜素 可预防心脏病发作的抗氧化剂 15.你会吃胡萝卜吗? 14.原花青素 有利于预防冠心病的抗氧化剂 15.科学饮酒有助预防冠心病 16.不妨喝点红葡萄酒 17.防心血管疾病应多吃“镁”食 18.容易被人忽略的镁缺乏 19.维生素D可预防冠心病 20.如何获得维生素D? 21.怎样预防凶险的心绞痛 22.适量补充维生素E 预防心绞痛发作 25.硒也可以预防心绞痛的发生 十一、营养抗衰老 1.蔬菜和水果 有效的抗衰老武器 2.你知道哪些物质会催人衰老吗? 5.长期大量饮用啤酒的人要注意了 4.茶 中国传统的抗衰老饮料 5.Omega-3多不饱和脂肪酸 抗衰老海洋鱼油 6.关于鱼油的几个问题 7.抗衰老, 洋葱和大蒜不能少 十二、远离皱纹和老年斑 1.自由基与皮肤衰老 2.健康年轻的皮肤来源于维生素C 5.与维生素C有关的几个常见生活误区 4.时令果蔬的维生素C含量就丰富吗? 5.维生素E 延缓皮肤衰老的有力武器 十三、延缓衰老, 老年人应该怎么吃? 1.影响老年人摄取营养素的因素 2.老年人要适当减少热能摄入量 5.增加优质蛋白摄入 4.糖类适量, 增加膳食纤维摄入 5.控制动物脂肪摄入, 多食植物油 6.控制食盐摄入, 慎防缺钙 7.摄入充足的维生素 十四、守护生命 肿瘤的营养预防 1.中国居民防癌饮食建议 2.蔬菜和水果 远离癌症的最佳食物 5.养成喝茶的好习惯有助防癌 4.多吃葱蒜, 远离癌症 5.良好饮食模式有助食管癌预防 6.与食管癌密切相关的饮食因素 7.食管癌的饮食预防措施 8.平衡膳食, 远离胃癌 9.维生素C 减少胃癌危险性的有效膳食成分 10.葱属化合物 降低胃癌危险 11.养成常饮绿茶的好习惯有利于预防胃癌 12.结肠、直肠癌的饮食预防 15.高脂肪膳食增加结肠、直肠癌的发生率 十五、到底要不要吃零食? 十六、方便面: 要方便, 更要营养

## <<营养成就健康>>

### 编辑推荐

本书包括“大头娃娃”敲警钟，营养不良找原因；预防夜盲症，维生素A不可少；坏血病——维生素C严重缺乏；海边居民同样会缺碘；如何防治脚气病？铁——女性容易缺乏的微量营养素；锌虽重要，不可滥补；孕妇慎用维生素D制剂；脂肪过量也可诱发痛风；饮食调养消除意外等270多个与日常饮食和健康相关的知识点，介绍了如何通过科学营养、合理膳食进行疾病的有效防治，目的是让读者全面了解营养与健康的基本知识，防止营养缺乏和过量，以维持机体良好的营养和健康状态。

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>