第一图书网, tushu007.com

<<从饮食说健康>>

图书基本信息

书名：<<从饮食说健康>>

13位ISBN编号：9787802206007

10位ISBN编号：7802206006

出版时间：2009-12

出版时间：陶涛 中国画报出版社 (2009-12出版)

作者：陶涛

页数：262

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

前言

民以食为天”，吃饭是家庭日常生活的“头等大事”。
随着人们生活水平的提高，越来越丰富的美味佳肴出现在家家户户的餐桌上。
人们在遍尝美味的同时也出现了众多的营养问题：肥胖、心脑血管病、糖尿病、高血脂症、热量过剩、缺铁、缺钙、肿瘤、膳食纤维不足……这些营养问题都可归结为“营养缺乏”和“营养过剩”两大矛盾，其产生的根源就是吃得不合理、不平衡。
于是，健康饮食作为一种积极的生活观念逐渐深入人心。
在日常生活中，懂得一些必要的营养知识，将自己培养成为“家庭营养师”，既能让你得心应手地打理一日三餐，又能体现出对家人的无限关爱。
与专业营养师不同，家庭营养师并不以营养师为职业，他们主要是解决“吃什么、怎样吃”才能保证家人获得均衡营养的问题。
一名合格的家庭营养师能全方位地认识食物的特性，只有这样才可以扬长避短地选用对全家人有益的食物，更好地为全家人的健康服务。
家庭营养师还要全面了解家人的身体情况。
家人的身体状况、基本体质是判定日常饮食搭配原则的重要依据。
中医认为，饮食选择要有利于人体机质的阴阳动态平衡。
这样既可强身健体，又能有效地改善体质的偏颇，起到调整体质、防病治病的作用。
家庭营养师还会因家人的不同情况来改善家庭的饮食结构。
例如，为了防止家人出现骨质疏松的问题，应在家庭的饮食结构中多添加一些牛奶、豆制品等含钙多、易吸收的食物。
如果自己的家中没有特殊的病人，饮食就应平衡，在日常食物中还要多摄入微量元素，这样有利于增强人体免疫力。
总之，只要能运用自己所掌握的营养知识改善家人的饮食，让家人吃出营养，吃出健康，你就是最好的家庭营养师。

内容概要

“民以食为天”，吃饭是家庭日常生活的“头等大事”。
随着人们生活水平的提高，越来越丰富的美味佳肴出现在家家户户的餐桌上。
人们在遍尝美味的同时也出现了众多的营养问题：肥胖、心脑血管病、糖尿病、高血脂症、热量过剩、缺铁、缺钙、肿瘤、膳食纤维不足……这些营养问题都可归结为“营养缺乏”和“营养过剩”两大矛盾，其产生的根源就是吃得不合理、不平衡。
于是，健康饮食作为一种积极的生活观念逐渐深入人心。
在日常生活中，懂得一些必要的营养知识，将自己培养成为“家庭营养师”，既能让你得心应手地打理一日三餐，又能体现出对家人的无限关爱。

作者简介

陶涛：毕业于湖南师范大学。
饮食与健康研究者，在相关领域有着自己的见解与看法。
著作有《谁偷走了你的营养》、《谁说健康没有捷径》、《健康生活一点通》、《营养决定健康》、《女人抗衰老手册》。

<<从饮食说健康>>

书籍目录

第一章 家庭健康饮食课堂：你不可不知的营养常识测试：你家的饮食合理吗？
保障家人健康应做到膳食平衡人体必需的七大营养素家人餐桌上极易缺失的营养素读懂家人缺乏营养素的信号一日三餐有学问制定健康饮食方案，确保家人健康健康专家寄语：营养过剩也是一种营养不良第二章 食品安全，家人健康的基石测试：你会正确吃食物吗？
食物污染食品添加剂的是与非为家人购买安全的调味品科学选择健康食品保证食品安全的家庭五字法让家人远离假冒伪劣食品三聚氰胺VS婴幼儿奶粉安全为孩子选择健康的膨化食物天然有毒食物一览第三章 巧选食物，吃出全家健康测试：你家的饮食健康吗？
五谷杂粮：每餐必备的健康良药时令蔬蒂：家人健康原动力新鲜水果：人体健康的魅力先锋美味肉类：保证人体健康不可缺少的营养水产品：人体活力来源第四章 食药同源，让食物做家人的私人医生测试：你家的饮食习惯正确吗？
如何预防儿童食物过敏防止小儿龋齿的饮食方法预防腹泻饮食上要注意什么感冒的饮食预防饮食护胃保健康胆囊炎和胆结石的饮食预防对女性乳腺疾病的饮食预防女性痛经的饮食疗法家有高血脂症患者应该怎样吃哪些食物可以降血压饮食预防糖尿病的方法痛风病重在饮食调理冠心病的饮食预防用食物预防癌症家庭四季养生饮食远离肥胖的家庭营养套餐打败“三高”的家庭营养食谱女性更年期的营养方案儿童常见疾病的预防及治疗食谱便秘的饮食疗法第五章 科学进补，为家人健康加油测试：你能根据体质进步吗？
为家人补益气血的食物及食谱提高记忆力的食物为家人健脾养胃的食物及食谱滋阴壮阳食物及食谱排毒抗癌食物进补方案益寿抗衰食谱早知道为家人补钙的食谱为家人补铁的食谱为家人补碘补锌的食谱含有其他微量元素的食物及食谱附录1：食物健康搭配附录2：世界卫生组织的最佳食品榜附录3：世界卫生组织评选的十大垃圾食品

章节摘录

插图：书摘插图第一章　家庭健康饮食课堂：你不可不知的营养常识保障家人健康应做到膳食平衡人体是一台精密的仪器，它的运转需要有能量作为动力，正如汽车行驶需要汽油一样，人体也需要能量支持。
人体的能量是通过食物来提供的。
调查研究发现，一个男性，如果寿命是70岁，那么他一生会摄入包括水在内的食物多达50吨。
如此庞大的食物量从我们的身体通过，会直接影响我们的身体健康状况。
可以说，一个人的饮食情况在相当大的程度上决定了他的健康走向。
合理营养、平衡膳食所谓合理营养、平衡膳食，就是合理选择与搭配食物，所吃食物种类要齐全、数量要充足又不过剩，营养素之间的比例适当，做到全面、均衡、适度。
并且三餐安排要科学，比例要适当。
全面：平衡膳食的首要要求是营养全面，即食物多样化。
人体不可缺少的营养素近50种，没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养素，因此要摄取多种食物，每天都要尽可能多样化地摄入。
均衡：就是我们每天吃的食物的比例要合适，接近人体需要的模式。
正常人三大产能营养素的合理比例应该是这样的：碳水化合物占每天总能量的55%～65%；蛋白质占11%～15%；脂肪占20%～30%；油脂以三分之二植物油、三分之一动物油为宜。
另外，同类食物中也要多变换，如米饭、面食可经常互相交替；肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鱼、虾等也要经常调换，以保证各种营养素都能充分均衡地摄入。
适度：每天摄入的食物量要和人体的需要量相适应，人体每天需要从食物中摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素，水、膳食纤维等7大类40多种营养素，摄入量一定要适度，太多或太少都不行，都会妨碍正常的生理机能，过犹不及的道理在这里同样适用。

编辑推荐

《从饮食说健康:家庭餐桌上的密码》：让家人吃出营养，吃出健康。
健康时报特别推荐，39健康网专栏推介。
健康时报，人民日报社主办，39健康网，联合重点推荐健康系列。
家庭健康从关注细节开始，食品安全，家人健康的基石；巧选食物，吃出全家健康。
家庭饮食养生歌多样进食营养好，平衡膳食最重要。
饭前先喝口热汤，保护肠胃不受伤。
每日清晨一杯水，生津解渴润脾胃。
午饭要吃鸡鱼肉，晚餐最好熬点粥。
饭菜清淡好处多，少盐少油不用说。
五谷杂粮当主食，鸡蛋牛奶天天吃。
谷物蔬菜养身宝，强身健体寿命高。
红薯食来好处多，香菇赛过抗癌药。
盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
少吃咸盐多吃醋，大豆制品多吃好。
常吃萝卜开脾胃，芹菜能降血压高。
新鲜水果要常吃，洗净消毒要做到。
富钾败火是香蕉，苹果消食养分高。
黄瓜减肥清热好，瓜一豆消肿又利尿。
芋头散热治淤肿，豆腐清眼能明目。
番茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
虾皮海带不可缺，姜葱蒜韭不能少。
大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑最为妙。
补中益气马铃薯，抗湿开胃红辣椒。
宁让餐桌饭菜剩，千万别让胃胀撑。
醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐尤戒多。
同时劝君多食疗，一粥一汤有门道。
家庭饮食做好了，不用打针和吃药。

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