

<<健康与疾病的营养270个怎么办>>

图书基本信息

书名：<<健康与疾病的营养270个怎么办？>>

13位ISBN编号：9787810347211

10位ISBN编号：7810347217

出版时间：1997-01

出版时间：北京医科大学/中国协和医科大学 联合出版社

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>

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

作者简介

刘存英 中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院营养科副主任。

1943年出生于北京，1963年毕业于北京协和医院护士学校，同期分配在北京协和医院营养科。

相继参加社会大学业余学习营养三年，并去香港、泰国等国家进修学习。

从事医院临床疾病营养研究与饮食治疗工作三十三年，积累了较丰富的经验，并在多种报刊杂志发表文章。

获得优秀论文奖及先进科普工作者。

参加编写人员  
于康

## <<健康与疾病的营养270个怎么>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一 营养基础知识

###### (一) 绪论

1.什么是营养和营养素？

2.什么是营养素的“三量”，即需要量、供给量和摄入量？

3.什么是食物的营养价值？

4.为什么要重视营养？

5.怎样才算合理营养？

###### (二) 热能

6.热能是怎样产生的？

7.人为什么需要热能？

8.热能来源是如何分配的？

9.一个人一天需要多少热能？

10.碳水化合物与热能有什么关系？

11.脂肪与热能有什么关系？

12.热能“入”与“出”的失衡对健康有何危害？

###### (三) 蛋白质

13.为什么说没有蛋白质就没有生命？

14.一个人一天需要多少蛋白质？

15.什么是氨基酸、人需要多少种氨基酸？

16.赖氨酸有什么重要的生理功能？

17.怎样评价蛋白质的营养价值？

###### (四) 脂肪

18.脂肪有什么营养功用？

19.什么是脂肪酸、哪种脂肪酸对身体好？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

20. 吃植物油多多益善吗？

21. 一个人一天需要多少脂肪？

(五) 维生素

22. 什么是脂溶性和水溶性维生素？

23. “雀蒙”症是因缺乏什么维生素引起的？

24. 得了口角炎怎么办？

25. 维生素C为什么能抗癌，可以多吃吗？

26. 维生素A为什么能抗癌，可以多吃吗？

27. 维生素E为什么能防衰老？

28. 维生素能代替蔬菜吗？

(六) 矿物质

29. 钾和钠在人体内起什么作用？

30. 铁对健康起什么作用？

31. 如何合理地补铁？

32. 为什么说“锌是生命的火花”？

33. 硒能抗癌吗？

34. 黄斑牙是怎么回事？

35. 为什么缺碘易患大脖子病？

36. 骨质疏松的原因仅仅是缺钙吗？

(七) 膳食纤维和水

37. 什么是膳食纤维、它们如何分类？

38. 膳食纤维有哪些重要的生理意义？

39. 水对人体健康有何意义？

40. 如何正确科学地饮水？

41. 为什么饮凉开水有益于健康？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

42.矿泉水对人体有何保健作用？

二 正常人的营养与饮食问题

(一) 婴幼儿

43.什么叫初乳，婴儿可以吃吗？

44.为什么母乳喂养好？

45.人乳与牛乳有什么不同？

46.人工喂养如何哺喂？

47.怎样添加婴儿辅助食品？

48.如何为婴儿添加辅助食品？

49.断奶后的小儿饮食如何安排？

50.如何为婴幼儿补充维生素A和D？

51.如何预防小儿佝偻病？

52.1~2岁的幼儿会贫血吗？

53.小儿厌食怎么办？

54.龋齿的发生与糖有什么关系？

(二) 青少年

55.小胖墩孩子的饮食应注意什么？

56.“豆芽”型孩子的饮食应注意什么？

57.不吃早餐就上学有什么不好？

58.青少年可以多吃巧克力吗？

59.吃零食到底好不好？

60.饮料对儿童的健康都有益吗？

61.青少年的均衡膳如何配制？

62.青少年易出现哪些营养问题？

63.营养与智力有关系吗？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

64.长高个儿有秘方吗？

65.儿童不宜吃哪些食品？

(三) 孕妇乳母

66.孕吐期间吃什么？

67.妊娠期间营养要注意什么？

68.孕期下肢痉挛是缺钙吗？

69.孕妇长胖好不好？

70.孕期贫血如何防治？

71.产妇喝红糖水有什么好处？

72.孕期得了糖尿病如何控制饮食？

73.为什么妊娠水肿要少吃盐？

74.妇女“坐月子”应该怎样吃？

75.乳汁分泌得又少又稀怎么办？

76.乳母的营养需要多少？

(四) 中老年人

77.什么叫平衡膳食？

78.怎样选择食物才能达到平衡？

79.我国的膳食指南是什么？

80.脑力劳动者也要讲究营养吗？

81.中年人营养保健应注意什么？

82.为什么中老年人易发胖？

83.预防肥胖对中老年人有什么保健意义？

84.肥胖单纯用饮食治疗能减肥吗？

85.老年人为什么要少吃糖？

86.更年期妇女的饮食要注意什么？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

- 87.老年人牙齿松动在饮食上应注意什么？
- 88.为什么老年人要注意补钙？
- 89.常见食物中的含钙量是多少？
- 90.老年人饮食营养要注意哪些问题？
- 91.老年人一日饮食应如何安排？
- 92.为什么注意铁的摄入对老年人健康很重要？
- 93.常见食物中的含铁量是多少？
- 94.为什么老年人比青年人更要注意补充维生素C？
- 95.为什么老年人还应注意补碘？
- 96.缺锰也会引起骨质疏松吗？
- 97.摄入过量铝会患老年痴呆症吗？
- 98.多吃鱼能益寿健脑吗？
- 99.蛋白质对老年人健康的意义是什么？
- 100.“有钱难买老来瘦”的说法对吗？
- 101.为什么节制饮食能长寿？
- 102.为什么老年人最好每日饮牛奶？
- 103.为什么酸牛奶益于健康长寿？
- 104.什么叫乳糖不耐受症？
- 105.老年人饮牛奶腹泻怎么办？
- 106.老年人便秘有什么好办法？
- 107.为什么常食玉米能益寿？
- 108.为什么说豆制品是老年人的长寿食品？
- 109.为什么老年人要少吃油炸食品？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

- 110.多吃红薯有益于长寿吗？
- 111.老年人吃素能长寿吗？
- 112.长寿老人的膳食有什么特点？
- 113.吃补品对延年益寿有帮助吗？
- 114.老年人多吃萝卜好不好？
- 115.老年人饮酒的利与弊？
- 116.延缓疲劳吃什么好？
- 117.患哮喘的老年人饮食如何调理？

### 三、疾病营养与饮食

#### (一) 介绍一些病理饮食的概念

- 118.什么是流食？
  - 119.什么是半流食？
  - 120.什么是少渣饮食？
  - 121.什么是限钠盐饮食？
  - 122.什么是低脂肪饮食？
  - 123.什么是低蛋白饮食？
  - 124.什么是管饲？
  - 125.什么叫匀浆混合奶？
  - 126.什么叫要素膳？
  - 127.什么叫静脉营养？
- #### (二) 高血压、高脂血症
- 128.高血压为什么要限盐？
  - 129.常用食物中钠的含量有多少？
  - 130.如何调节膳食中的钠盐量？
  - 131.高血压病人为什么要忌酒？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

132.高血压病人的饮食原则是什么？

133.高血压病人为何要多补钙？

134.什么是高脂血症？

135.吃糖多会诱发高脂血症吗？

136.怎样看待食物中的胆固醇？

137.常用食物的胆固醇含量是多少

138.高脂血症病人的饮食如何安排？

(三) 冠心病

139.脂肪与冠心病有何关系？

140.冠心病患者能吃鸡蛋吗？

141.多吃鱼对冠心病有好处吗？

142.海藻食物对冠心病有什么好处？

143.饮茶可以防治冠心病吗？

144.冠心病病人可食与忌食哪些食物？

145.冠心病病人的饮食原则是什么？

146.心肌梗塞病人的膳食原则是什么？

147.心力衰竭病人的膳食原则是什么？

148.心力衰竭病人可用和忌用哪些食物？

149.维生素C 镁 碘与心肌梗塞的关系？

(四) 单纯性肥胖

150.什么叫理想体重？

151.我国正常成人男女身高与体重表

152.超重与肥胖如何区别？

153.肥胖与能量代谢的关系如何？

154.肥胖与饮食有什么关系？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

155.肥胖者应如何减肥？

156.肥胖者如何选择食物？

157.一日1400千卡膳食举例

158.痛风与肥胖有关系吗？

159.痛风病患者的饮食应如何安排？

160.哪些食物含嘌呤高，不宜痛风病人食用？

(五) 脑血管病

161.为什么多吃含钾食物可预防脑血管病？

162.为什么多食果菜可减少中风危险？

163.为什么补镁有利于防止脑血栓？

164.为什么多吃豆制品有利于防止中风？

165.长期卧床病人的饮食如何调理？

166.脑血管病人的饮食治疗原则是什么？

(六) 胃、肝、胆、胰疾病

167.急性胃炎病人饮食怎么办？

168.得了痢疾饮食怎么办？

169.慢性腹泻病人饮食如何调理？

170.慢性浅表性胃炎病人的饮食如何调理？

171.慢性萎缩性胃炎病人的饮食如何调理？

172.消化性溃疡急性发作期病人的饮食如何安排？

173.消化性溃疡恢复期病人的饮食如何安排？

174.消化性溃疡出血病人的饮食如何安排？

175.溃疡病人不宜喝哪些饮料？

176.溃疡性结肠炎病人的饮食怎样调配？

177.克隆氏病人饮食怎样调配？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

178. 伤寒病人的饮食如何调配？
  179. 得了肝炎是不是营养越高越好？
  180. 肝炎病人的营养原则是什么？
  181. 肝硬化病人为什么要吃高蛋白饮食？
  182. 肝硬化腹水病人饮食为什么要限盐？
  183. 食道静脉曲张的病人饮食应注意什么？
  184. 为什么肝昏迷病人要限制蛋白质？
  185. 慢性胆囊炎 胆结石病人为什么要少吃油腻食物？
  186. 胆囊造影为什么要吃油煎鸡蛋？
  187. 急性胆囊炎、胆绞痛病人饮食怎么办？
  188. 胆囊切除后的饮食应注意什么？
  189. 有慢性胆囊疾病的人饮食应注意什么？
  190. 为什么暴饮暴食会引起急性胰腺炎？
  191. 急性胰腺炎的饮食要求是什么？
  192. 慢性胰腺炎病人的饮食应注意什么？
- (七) 肾脏疾病
193. 急性肾炎病人的饮食怎么办？
  194. 慢性肾炎病人的饮食应如何注意？
  195. 慢性肾功能不全病人如何控制蛋白质？
  196. 肾功能不全病人为什么不能吃豆制品？
  197. 为什么尿毒症病人要用纯淀粉做主食？
  198. 如何制备淀粉食品？
  199. 尿毒症病人的食谱如何安排？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

200.怎样烹制限盐的菜？

201.肾功能衰竭病人血钾高应如何选择食物？

202.常用食物含钾量是多少？

203.肾透析病人的饮食应注意什么？

204.肾结石病人饮食应注意什么？

(八) 糖尿病

205.糖尿病病人为什么要控制饮食？

206.控制饮食就是少吃主食吗？

252.家庭如何自制管喂匀浆混合奶？

253.管喂的途径和注意事项是什么？

四、介绍几种保健食品

254.大蒜对健身防病有何益处？

255.为什么说海带是“长寿菜”？

256.芦笋有何奥妙与功用？

257.魔芋有什么防病保健作用？

258.银耳的营养功能有哪些？

259.香菇为什么被誉为“山珍”？

260.核桃为什么被誉为“长寿果”？

261.猕猴桃为什么被誉为“抗癌果”？

262.大枣为什么既补身又防癌？

263.蜂王浆是防癌抗癌的保健佳品吗？

264.胡萝卜为什么能抗癌？

265.饮茶也可以防癌吗？

266.说说芝麻的保健作用？

267.说说洋葱的保健作用？

<<健康与疾病的营养270个怎么>>

268.吃鳖（甲鱼）是大补吗？

269.蜂蜜之保健作用如何？

270.海参有何保健作用？

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>