

<<多彩膳食健康全解码>>

图书基本信息

书名：<<多彩膳食健康全解码>>

13位ISBN编号：9787810716260

10位ISBN编号：7810716263

出版时间：2008-1

出版单位：北京大学医学

作者：赫伯

页数：238

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

中国在世界营养学方面有着悠久的历史。

以水果、蔬菜和大豆为基础的膳食，中国给世界树立了健康饮食方式和健康膳食的典范。

20年前开展的著名的康乃尔—牛津—中国营养项目研究，证明中国居民的膳食远比西方膳食好许多。

这一研究项目开展了中国大陆和台湾一万多户乡村家庭的膳食、生活方式和疾病的调查。

那时，中国乡村居民碳水化合物的摄入量占能量摄入量的70%，相比之下，美国只占约40%。

中国乡村男性只有约15%的能量消耗来自脂肪，而美国当时几乎已达到40%。

虽然中美两国的蛋白质摄入总量近似，但蛋白质来源则差异很大。

在美国，超

## <<多彩膳食健康全解码>>

### 内容概要

《多彩膳食健康全解码》不是要代替医疗建议，或者取代医生，如果你患有疾病，或者怀疑自己患有疾病，就应谊去看医生。

如果你正在服用处方药物，在没有咨询你的医生以前，不要改变膳食或者锻炼的状态，因为这些改变会影响处方药物的代谢。

预防总是最好的药物，但是预防只有通过个体才能实施，包括正确饮食和经常锻炼，这是健康生活方式的基础。

虽然《多彩膳食健康全解码》是谈论膳食和锻炼的。

作者和出版者明确声明，因遵循《多彩膳食健康全解码》建议，但没有采取适当医学监督而引起的负作用，不承担任何责任。

<<多彩膳食健康全解码>>

作者简介

作者：(美国)赫伯(Heber D.) 译者：张玉红 柴巍中

## &lt;&lt;多彩膳食健康全解码&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 颜色保护你的身体免受氧损害[1]垃圾食品和垃圾膳食[2]重新调整 你的膳食[2]水果蔬菜增加营养减少热量[2]本书有哪些关于水果蔬菜的新内容[3]为什么编写本书？  
 [4]了解为何这样做[4]我想帮助 你的个人理由[5]配制膳食的颜色 你的膳食颜色如何？  
 从褐色到彩虹色[10]DNA和四个碱基组成的语言[10]DNA与基因 [11]DNA损伤和如何应对这种损伤[11]膳食对DNA的保护作用 [12]DNA损伤和常见病[13]世界经验[14]DNA编码和水果蔬菜 的颜色编码[15]重新设计膳食，控制饮食过量[15]用颜色编码来配 制膳食色彩[16]基因和膳食：你为何有风险[16]总结各种方法来创 造膳食色彩[17] 配制自己的膳食颜色 热量供给与身体需要匹配[18]蛋白质摄入与身体需要匹配[18]控制 脂肪摄入[19]蔬菜、水果和调料：你的花园药房[19]水果蔬菜的颜 色编码系统[20]为什么说这不是“一句话”的膳食计划[22]挑选的 食物就是你吃的食物[23]颜色编码膳 食计划[24] 使用颜色编码 不买它，你就不会吃它[45]彻底清理厨房[45]减少多余的脂肪 [46]重新设计晚餐幕盘[47]色彩厨房的核心：水果和蔬菜[47]容 易获得的颜色编码食品[49]调料和其他原料[50] 超级大豆蛋白解决 方法[51]有时候你会喜欢坚果[51]用爆玉米花填饱肚子[52]颜色 编码食谱[52]一周 有色食物原料采购清单[73] 使用颜色编码旅行和就餐 避免大盘特价促销菜[78]关注脂肪：餐厅风 格[79]国际颜色编码 [79]点你想吃的[83]用颜色编码去旅行[84]家庭聚会和假日时的 饮食[84] 起床 锻炼 建造肌肉[86]健美[287]健康“成瘾” [87]循环训练来建造和保持 肌肉[88]安排锻炼前后的食 物[91] 补充剂：有利于健康的丸剂和食品 维生素和矿物质的核心组别[94]松果菊[97]中国红曲米[97] 小白 菊[98]锯状矮棕榈[98]人参[99]大蒜[100]白果[100]卡瓦胡 椒[101]缙草[102]贯叶连翘[102] 探索 植物性食物的王国 扩展乏味的膳食[104]试用某些新型的水果和蔬菜[105]你还没有了解到全部[111] 你能种植和采集的草药和调料[112]种植自己的草药[112] 胡椒、辣椒和辣椒油[115]吃一些坚果[116]只 是一个开始[118] 15个最常见的营养谬误 为什么对食物有如此多的困惑[119]谬误一：减少体重要做的 唯一事 情是少吃喜欢的食品[119]谬误二：去掉膳食中的所有脂肪是唯一需 要做的事情[120]谬误 三：去掉膳食中的糖是要做的唯一事情[121] 谬误四：摄入的热量太少会使身体进入饥饿状态并会停 止减重[121] 谬误五：高蛋白膳食引起酮症，减少饥饿[122]谬误六：唯一所做的 是采用锻炼减肥， 因为膳食不起作用[122]谬误七：食用四组基本食 物会获得身体所需的维生素和矿物质[123]谬误八： 胡萝卜和香蕉是 发胖食品[124]谬误九：花生酱是蛋白质的良好来源[124]谬误十： 猪肉是一种白 肉[124]谬误十一：多食用人造黄油和植物油能降低胆 固醇[125]谬误十二：吃三文鱼降低胆固醇水 平[125]谬误十三：虾 会升高胆固醇水平[126]谬误十四：奶酪饼干是钙的良好来源[126] 谬误十五： 冷冻的蔬菜不如新鲜的好[126]膳食色彩有助获得最佳健康 DNA损伤如何产生疾病 常见疾病有常见 原因[132]氧自由基导致细胞损伤、细胞死亡和癌症 [132]吸烟产生氧自由基并吞噬抗氧化剂[133]污染 和氧气对DNA 的损害[133]为什么DNA的损伤是致命的[134]抗氧化剂防卫系统 [136]炎症的常见危 害[137]膳食和发炎：阿司匹林的启示[137]水 果蔬菜是如何保护你的DNA的[140]令人惊讶的脂肪细 胞：远不只是一包脂肪 脂肪细胞发挥白细胞样的作用[141]为小鼠和人制定的最好计划 [142]瘦素可 以治疗肥胖吗[142]瘦素是免疫系统的一部分[143]脂 肪细胞储存有色的化学保护物质[143]脂肪细胞、 脂肪细胞——到处 存在[143]你需要多少脂肪细胞[144]不消失的脂肪细胞[144]认 真看待脂肪细 胞[145]小孩有时候会长成肥胖[145]人类更适应饥 饿，而不是营养过剩[146]脂肪会使你更性感[146]脂 肪会维持你的 生育功能[147]古代的优势变成了现代疾病[147]多少体脂才算正 常？ [148]颜色编码有何帮助[148] 心脏病、胆固醇和你的DNA 什么是胆固醇？ [150]心脏病的产生[151]有高胆固醇的基因吗 [153]他汀类药物和红曲米[154]载脂蛋白B[155]同型半胱 氨酸 [157]纤维蛋白原、发炎和感染[158]植物食品的益处[160]心脏病 是可以预防的[161] 癌症是一种DNA疾病 癌症是一种文明病[163]癌症是怎样产生和扩散的[164]高风险、低 风险：膳食和环境的作用[165]前致癌物到致癌物的转化[165]限制 热量来减缓癌症生长[166]氧化、抗氧化剂和癌症[166]为 何烟草并 不总是引起癌症[167]增加癌症风险的膳食模式[168]一些植物微量 营养素的防癌效果[170] 脂肪和脂肪酸平衡[172]用益生菌调节免疫 功能[172]早期诊断的重要性[174] 衰老、性欲、记忆功能和DNA 为什么我们会衰老[175]我们已经比过去活得更长了[176]衰老理论 [176]端粒缩短[176]细胞周 期检测点和DNA突变[177]限制热量 延缓衰老[178]抗氧化剂延缓衰老[179]多余的肌肉，而不是多余

<<多彩膳食健康全解码>>

的 脂肪可能是一个优势[179]钙、维生素D和维生素B1？

补充剂[180] 活得更长。

感觉更好[181]维持你的视力[181]预防骨骼变薄和破碎 [182]某些植物雌激素有帮助[183]你只有摔倒才会造成骨盆破裂 [183]保持性欲[184]维持你的记忆力[185]阿尔茨海默病和抗氧化 剂[185]共同分母[186]你的基因和食物：昨天、今天和明天 基因-膳食失衡和对DNA的损害 生命早期的平衡营养[189]断奶后[190]不饥饿时吃饭[191]吃饭 不像真正的吃饭了[191]好吃不饱腹[192]为你的味蕾而战[192] 调整味道的科学[193]变大的美国餐盘[193]多巴胺和食物“成瘾” [194]5-羟色胺，愉快激素[194]触发食品和压力[195]暴饮暴食 [196]饮食过量和糖尿病、心脏病以及癌症的危险[196]大鼠给我们的启示[197]脂肪细胞和调定点[198]为什么女人比男人胖[198] 大背景[199] 文化演变和伊甸园的失落 地球人类的早期历史概述[200]人类探索地球[201]一个欢乐大家庭 [201]爸爸的Y染色体和妈妈的线粒体[202]祭司和入侵的军队 [203]一个非洲遗失部落的基因证据[203]沿尼罗河迁徙[203]处方 药、植物食品和基因[204]动物和植物的共同进化[205]现代电视商 品广告轰炸[205]人类破坏了伊甸园[206]农业的出现[207]冰川 期和变异的植物食品[207]植物的驯化[208]从发现新大陆到烹调风格的融合[209]早期的美国食物[210]接管中西部[210]美国农业 部膳食金字塔：马、骆驼还是肥胖处方[211]食物演变和农业经济 炸薯片的历史[214]不要拿走我的油炸圈饼！

[215]又红又热的腊肠 和索尔兹伯里牛排[216]调味番茄酱或者烹调酱[217]花生酱的发明 [218]不要吃圣代[218]问题的关键是什么[219]狩猎采集者的膳食 指导委员会[219]古代农业与现代食品的生产 and 销售[220]烹饪熔炉 [222]恢复膳食的多样化[224]1950年代欢乐谷膳食引起了膳食书籍 的畅销[224]维生素补充剂和减肥产业的兴起[225]学术界、食品企 业与政府[225]应用RDA的困惑[226]营养的政治学[227]选择新 的食品仍然是可能的[228]蔗糖聚酯的故事，无脂的脂肪[228]农业 对消费者的回应[229]消费者是上帝[229]预防处方正在优化我们的 膳食[230]附录1 检测你的热量和蛋白质需要附录2 配制膳食的工具致谢

## <<多彩膳食健康全解码>>

### 章节摘录

你的膳食是什么颜色？

褐色，还是白色？

大多数美国人很少吃有颜色的食物。

调查显示，每个美国人每天平均吃三份水果和蔬菜，一份相当于半杯煮熟的蔬菜，或一杯生蔬菜，或者一片水果，可以简称为两份蔬菜一份水果。

如果这三份蔬菜水果由卷心莴苣、炸薯条和少许调色的番茄酱组成，那你的健康就会遇到大问题！

多数美国人的膳食主体是谷物和肉。

一大块肉排或一大块鸡肉是一顿饭的核心。

10%的美国人根本不吃水果蔬菜。

几乎所有食物都有值得推荐的地方，但是许多食物实际上已去除了有效用的有色化合物，这些有色化合物可以保护你的基因、视力和心脏，减少身体炎症、预防常见癌症和其他衰老疾病。

颜色保护你的身体免受氧损害食物有颜色，是因为食物含有可以吸收可见光的化合物，这些被称为“植物营养素”的化合物的碳原子间具有化学“双键”。

化学键实际上是一团电子云，它能吸收环绕在活性氧原子（氧自由基）周围并具有破坏作用的脱轨电子。

氧自由基不会对学院的管理大楼造成毁坏威胁，但能对人们身体活细胞的多数部位带来烧伤状的损害，包括损害组成基因的关键化合物——DNA。

并不是植物中有保健作用的化合物都能吸收颜色，但如果足够多的化合物能够吸收颜色，并给你的膳食带来尽可能多的不同颜色，这就很有意义了。

## <<多彩膳食健康全解码>>

### 编辑推荐

《多彩膳食健康全解码》许多人都在错误地选择食物，每天食用不适合身体基因组成的食物。

《多膳食健康全解码》教你如何为基因而吃饭，帮助你过上长寿、强健和有活力的生活。

著名的营养学家大卫·赫伯博士介绍的“为基因而吃饭”的饮食计划，结合了营养和基因研究方面最新的突破性成果和他独特的健康7色食物选择系统。



<<多彩膳食健康全解码>>

名人推荐

<<多彩膳食健康全解码>>

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>