

<<营养科普系列丛书>>

图书基本信息

书名：<<营养科普系列丛书>>

13位ISBN编号：9787811161328

10位ISBN编号：781116132X

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：翟凤英

页数：198

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>

<<营养科普系列丛书>>

内容概要

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

作者简介

翟凤英，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所原副所长、研究员、博士生导师，中国营养学会秘书长，中国营养学会公共营养分会主任委员。

主持了《中国营养改善条例》的起草工作。

主持30多项国家级重点项目和国际合作课题。

曾获卫生部科技进步、北京市科技成果、中华医学科技

书籍目录

- 第一篇 你先不要着急 最好了解一下 中国居民膳食营养素参考摄入量 你了解营养素的分类吗？
- 什么是膳食营养素参考摄入量？
 - 国外的“膳食营养素参考摄入量”是怎样的？
 - 中国居民的“膳食营养素参考摄入量”是怎样发展起来的？
 - 营养素参考摄入量包括哪些内容？
 - 什么是血糖生成指数？
- 膳食指南 什么是膳食结构？
- 四种膳食结构有什么特点？
 - 中国居民传统膳食结构有哪些特点？
 - 为什么要制定适合中国人的膳食指南？
 - 你了解新版中国居民膳食指南的十条内容吗？
- 适合中国人的居民平衡膳食宝塔 美国的饮食金字塔是怎样的？
- 加拿大的饮食彩虹图是怎样的？
 - 澳大利亚的圆盘图是什么？
 - 什么是日本的饮食陀螺图？
 - 香港的饮食金字塔是怎样的？
 - 适合中国居民的膳食平衡宝塔是怎样发展起来的？
 - 2007年新修订的、中国居民平衡膳食宝塔与1997年相比有何异同？
 - 2007年中国居民平衡膳食宝塔的整体结构如何？
 - 宝塔建议的摄入量指的是食物的生重还是熟重？
 - 2007年平衡膳食宝塔的第一层有哪些食物？
 - 2007年平衡膳食宝塔的第二层有哪些食物？
 - 2007年平衡膳食宝塔的第三层有哪些食物？
 - 2007年平衡膳食宝塔的第四层有哪些食物？
 - 2007年平衡膳食宝塔的第五层有哪些食物？
 - 宝塔图中哪一部分表示身体活动？
 - 每天的运动量该如何掌握呢？
 - 如何判断自己的运动是否是中度身体活动呢？
 - 宝塔图关于多饮水的提示在哪里？
 - 如何判断自己的能量水平？
 - 如何根据自己的能量水平选择食物摄入量？
 - 每天都要达到宝塔建议的种类和摄入量吗？
- 第二篇 我了解我认识 我平衡我膳食 食物多样，谷类为主，粗细搭配 多样化食物指的是什么？
- 怎样理解，没有不好的食物，只有不合理的膳食”？
 - 你知道食物多样化有助于摄入植物化学物质吗？
 - 谷类食物的营养特点有哪些？
 - 常见的谷类食物有哪些？
 - 什么是精制粮？
 - 什么是粗粮和杂粮？
 - 吃粗粮有什么好处？
 - 粗粮吃得越多越好吗？
 - 主食为什么要做到粗细搭配？
 - 平衡宝塔对谷类食物的每日摄入量是怎么建议的？
 - 如何科学选择主食？
 - 吃碳水化合物就容易发胖吗？

<<营养科普系列丛书>>

- 主食吃得越少越苗条吗？
- 什么是酸性食物和碱性食物？
- 为什么“食物酸碱平衡论”缺乏科学依据？
- 多吃蔬菜水果和薯类 什么是膳食纤维？
- 你了解蔬菜的分类吗？
- 吃蔬菜对健康有什么好处？
- 为什么深色蔬菜的营养价值高？
- 蔬菜怎样吃才不会损失营养素？
- 干菜能代替新鲜蔬菜吗？
- 咸菜和酸菜吃多了好不好？
- 什么是“无公害蔬菜”？
- 你吃过彩色蔬菜吗？
- 你了解野菜的家族吗？
- 你知道今天吃什么蔬菜吗？
- 你了解水果的分类吗？
- 你知道水果的营养特点吗？
- 你知道哪些水果含糖量高吗？
- 什么时候吃水果比较好？
- 老年人和婴儿怎么吃水果？
- 蔬菜和水果能互相替代吗？
- 你对蔬菜、水果中的植物性化学物质知多少？
- 蔬菜、水果为什么可以预防癌症？
- 蔬菜、水果为什么可以预防心血管疾病？
- 蔬菜、水果为什么可以控制体重及防治便秘？
- 薯类含有哪些主要的营养素？
- 你对薯类的好处知多少？
- 薯类食物怎样烹制才有营养？
- 红薯需要天天吃、顿顿吃吗？
- 你对食用菌藻类的营养价值知多少？
- 干、鲜食用菌的营养价值有什么不同？
- 为什么吃菌类食物时要防止中毒？
- 每天吃奶类、大豆或其制品 常见的奶及奶制品有哪些？
- 你知道牛奶和奶制品的营养价值吗？
- 经常饮奶有什么好处？
- 喝牛奶真的会致病吗？
- 什么时候饮用牛奶比较好？
- 酸奶有哪些营养特点？
- 你知道酸奶的保健作用吗？
- 乳糖不耐受是怎么回事？
- 乳糖不耐受者就不能饮奶了吗？
- 乳饮料是奶制品吗？
- 什么是奶酪？
- 什么是还原奶？
- 什么是配方奶粉？
- 选择奶及奶制品要“鲜”字当头吗？
- 奶及奶制品吃多少才合适？
- 大豆有什么营养特点？

<<营养科普系列丛书>>

- 豆制品是什么样的食物？
- 牛奶和豆浆的营养价值谁更高？
- 怎样正确喝豆浆？
- 豆腐和豆腐干有营养吗？
- 腐乳是有营养的豆制品吗？
- 大豆中的雌激素对人体有害吗？
- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 鱼类有什么营养价值？
- 蟹、虾、贝类等水产品有什么营养价值？
- 禽类有什么营养价值？
- 蛋类及蛋制品有什么营养价值？
- 蛋黄和蛋清哪部分更有营养？
- 鸡蛋生吃有营养吗？
- 皮蛋有什么营养特点？
- 毛蛋和臭蛋为什么不能吃？
- 鸡蛋怎么吃才有营养？
- 哪些人不适宜吃蛋类食品？
- 一天吃几个鸡蛋才合适？
- 什么是胆固醇？
- 吃鸡蛋会提高胆固醇吗？
- 畜肉类有什么营养价值？
- 食用动物内脏好不好？
- 动物血制品有什么营养价值？
- 如何合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉？
- 减少烹调油用量，吃清淡少量膳食 你了解烹调用油的家族吗？
- 你知道食用油的营养成分吗？
- 如何控制烹调用油量？
- 动物（荤）油为什么不能多吃？
- 植物油是不是就可以多吃？
- 动物油和植物油为何要搭配食用？
- 花生油适宜哪些人群食用？
- 适量的芝麻油对人体有什么益处？
- 豆油、菜籽油的营养特点有哪些？
- 色拉油是什么油？
- 什么是调和油？
- 你了解橄榄油吗？
- 什么油不能吃？
- 为什么要少吃油炸食品？
- 什么是起酥油？
- 碘盐的合理食用方法是什么？
- 食不过量，天天运动，保持健康体重 怎样理解食不过量？
- 怎样才能“吃不成胖子”？
- 什么是体质指数（BMI）？
- 怎样用BMI判断体重是否健康？
- 如何判断7-17岁儿童青少年的体重是否健康？
- 体重与能量平衡有什么关系？
- 过分纤瘦对女性会有哪些危害？
- 过分纤瘦的孕妇对下一代有哪些危害？

<<营养科普系列丛书>>

- 孕妇超重和肥胖对下一代有哪些影响？
- 有氧耐力运动对健康有什么有益作用？
- 肌肉力量训练对健康有什么有益作用？
- 为什么要坚持运动？
- 健康成年人的适宜身体活动量是多少？
- 如何把握适宜的运动强度？
- 你知道运动时要注意的安全事项吗？
- 你了解减肥不当的危害吗？
- 你知道减肥要讲科学吗？
- 三餐分配要理，零食要适当 一日吃几餐比较合理？
- 如何科学安排一日三餐？
- 一日三餐如何合理搭配？
- 一日三餐要避免哪些坏习惯？
- 不吃早餐的危害有哪些？
- 怎样判断你的早餐是否营养充足？
- 早餐没有食欲怎么办？
- 为什么不建议吃冷的早餐？
- 你知道午餐如何科学搭配吗？
- 晚餐如何做到科学与合理？
- 应该怎样正确看待零食？
- 老百姓应该如何选择零食？
- 在校学生要不要吃课间餐？
- 3-5岁的儿童如何正确选择和消费零食？
- 6-12岁的儿童如何正确选择和消费零食？
- 13-17岁的儿童青少年如何正确选择和消费零食？
- 怎样理解零食指南扇面图？
- 每天足量饮水，合理选择饮料 水有什么功能？
- 人体内水的来源及消耗是怎样的？
- 饮水不足有什么危害？
- 每人每天该喝多少水？
- 你知道怎样饮水吗？
- 今天的市场上出现了哪些“水”？
- “回锅水”为什么不能喝？
- 我国对饮料是怎样分类的？
- 如何选择饮料？
- 含糖饮料对健康有什么影响？
- 什么是功能饮料？
- 功能饮料适合所有人吗？
- 喝茶的好处是什么？
- 如何科学饮茶？
- 咖啡是健康饮品吗？
- 咖啡怎样喝才科学呢？
- 如饮酒应限量 酒是如何分类的？
- 酒能提供什么营养素？
- 过量饮酒有什么危害？
- 哪些人不宜饮酒？
- 在酒席上如何拒绝饮酒？

<<营养科普系列丛书>>

饮酒如何限量？

你知道科学的饮酒方法吗？

吃新鲜卫生的食物 为什么要吃新鲜食物？

如何采购到新鲜卫生的食物？

什么样的蔬菜和水果是不新鲜的？

腐烂、霉变的水果还能吃吗？

激素水果、蔬菜对人体会有什么影响？

如何避免食用激素水果呢？

如何判断蔬菜水果可能有农药残留？

买了有农药的蔬菜水果该怎么处理？

如何识别受污染的鱼类？

不同污染物污染的鱼有什么特点？

如何识别变质的蛋类？

“胖听”罐装食品还能不能吃？

为什么要限量食用熏制、腌制、酱制食品？

用冰箱冷藏食物一定安全吗？

食物储藏有什么原则？

你了解保鲜膜吗？

怎样防止河豚中毒？

怎样防止氰苷类植物中毒？

怎样防止发芽马铃薯中毒？

怎样防止鲜黄花菜中毒？

怎样防止四季豆中毒？

第三篇 特殊年龄人群 特殊膳食指南第四篇 我职业我对号 我吃出我健康第五篇 特殊时候美食 特别当心时刻参考文献附录

章节摘录

对于营养素参考摄入量标准，不同国家使用的词汇及推推荐存在较大差异。

因为种族与地区的差异，这个标准不能通用，中国应该制定适合中国人的参考值。

我国从1937年开始研制膳食营养素需要量标准，第一个膳食营养素供给量——《中国民众最低限度之营养需要》是由侯祥川主要负责制订。

1938年，中华医学会公共卫生委员会公布了营养素参考摄入量，当时尚没有足够的研究数据来支持各种营养素定量的建议。

1941年郑集发表了《中国民众最低限度营养需要之管见》。

1952年，中央卫生研究院营养学系编著出版了《食物成分表》附录——营养素需要量表（每天膳食中营养素供给标准）。

1962年，中国生理学会生物化学、营养学学术讨论会将推荐的每日营养素摄入量定名为“推荐的每日膳食营养素供给量”。

随后于1976、1981年陆续做了修订增补。

编辑推荐

《我的平衡膳食》由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

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>