

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

图书基本信息

书名：<<漫谈生活方式与心脏健康>>

13位ISBN编号：9787811364002

10位ISBN编号：781136400X

出版时间：2010-12

出版时间：中国协和医科大学

作者：胡大一//李觉//王兰芳

页数：145

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>

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

内容概要

目前，科普图书市场空前繁荣，与心血管疾病相关的书更是层出不穷。本书老话重提，却是从不同的角度：更多地关注和帮助心血管疾病患者提高生活质量；借此帮助没有患病的人群尽可能推迟患病时间，甚至终生不患病；而更为重要的是，孩子将作为心血管疾病预防的最前沿和贯穿于全文的主线。

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

作者简介

李觉，男，同济大学医学院预防医学研究室教授。

研究方向：心血管疾病流行病学、营养与代谢流行病学、疾病与健康。

王兰芳，女，同济大学医学院副教授。

研究方向：营养与食品卫生。

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

书籍目录

测测您的心血管系统健康不健康健康饮食 第一章 饮食健康,从小培养 第二章 每餐不要十成饱,一定要吃好 提高饮食质量是我们可以为健康 做的一件最好的事情 营养不均衡孕育了新的健康问题 三大营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪 脂肪——健康的双刃剑(低脂饮食有益健康) 有益的营养素——膳食纤维和植物固醇 第三章 平衡膳食宝塔和膳食指南 中国居民平衡膳食宝塔 一般人群膳食指南 第四章 营养与心脏健康 有益于心脏健康的4种食物 多吃水果有益心脏健康 心血管疾病患者的饮食禁忌 有助于心脏健康的烹饪方法 高血压患者的饮食 高血脂患者的饮食 糖尿病患者的饮食 冠心病患者的饮食 第五章 日常营养科学饮食 合理安排一日三餐 暴饮暴食的危害 十大垃圾食品 “洋快餐”也是垃圾食品 多吃粗粮有利健康 食用油的选择 菜籽油不宜长期食用 合理烹调蔬菜 动物性食物的选择 怎样用少量盐做出美味佳肴?

选择适合自己的奶及奶制品 饮料的选择 饮酒与健康的矛盾 科学补钙 科学补铁 怎样健康吃火锅?

科学运动 第六章 健康未来不是梦 有氧代谢运动是增进健康的最佳方式 不能改善心血管系统功能的运动方式 有氧代谢运动的“质”与“量” 体检在先 有氧代谢运动的过程 使运动成为兴趣和生的一部分 有氧代谢运动,快走为先 “心血管体操”——与山共舞 谨防过度运动 运动为智慧与健康添翅膀 第七章 有氧代谢运动与儿童、青少年 孩子们身处危险之中 体育锻炼是否一定有明显的成效呢?

开始锻炼的最佳年龄是几岁?

意志力的磨练和自信心的培养 有氧代谢运动促进家庭和睦 儿童体重控制的重点是防止体重增加,而不是积极减轻体重 行动起来,珍惜健康 第八章 体重管理 减肥不是时尚 当减重成为需要追求健康,也要量体裁衣 唯一的正确时间是现在 预备,跑 制定长远目标 制定行动计划 计划跟进 奖励自己 健康饮食与体重管理 锻炼与体重管理 持之以恒 相信自己 “体重管理”和“减肥风潮”不同 远离烟草 第九章 别让孩子们被烟草埋葬 吸烟成瘾的真相 吸烟也是病 烟瘾源自少年时 我国青少年吸烟问题严重 第十章 戒烟 你是如何看待吸烟的?

借口 编制计划 戒烟合同 戒烟 遭遇抵抗 坚持 四种技巧 未来附录 心情也是生活方式(压力管理) 活出好心态,实现全面的身心健康 故事的开端:压力无处不在 每个人的紧张都是独一无二的 如何克服紧张?

聆听内心的声音 压力缓冲器 制定切实可行的目标

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

章节摘录

我们已经告别缺衣少食的年代很多年了，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，营养不良和营养缺乏患病率继续下降。

在我国，婴儿平均出生体重6斤多，低出生体重率为3.6%，已经达到发达国家水平。

全国城乡3~18岁的儿童和青少年各年龄组身高比1992年平均增加3.3厘米。

儿童的营养不良患病率显著下降。

5岁以下儿童生长迟缓率为14.3%，比1992年下降55%，其中城市下降74%，农村下降51%；儿童低体重率为7.8%，比1992年下降57%，其中城市下降70%，农村下降53%。

从饮食结构上讲，我国城乡居民能量及蛋白质的摄入得到了基本的满足，肉、禽、奶、蛋等动物性食物的消费量明显增加，优质蛋白质比例上升。

城乡居民动物性食物分别由1992年的人均每日消费210克和69克上升到248克和126克。

与1992年相比，农村居民膳食结构趋向合理，优质蛋白质占蛋白质总量的比例从17%增加到31%，脂肪供能比由19%增加到28%，碳水化合物供能比由70%下降到61%。

另外，居民贫血患病率也得到了一定改善。

城市男性由1992年的13.4%下降到10.6%；城市女性由23.3%下降到17.0%；农村男性由15.4%下降至12.9%；农村女性由20.8%下降至18.8%。

营养不均衡孕育了新的健康问题然而，吃得多不等于吃得好，营养缺乏与营养过剩的情况同时存在，产生这种现象的主要原因是营养摄入不均衡造成的。

居民营养和健康问题仍然不容忽视。

还是以少年儿童为例。

根据首次全国学龄少年儿童营养状况调查的结果：目前，我国少年儿童糖尿病患者达59万人，空腹血糖升高人数达70万人，血脂异常人数达563万人，高血压患者达1790万人。

平均每100名少年儿童中，3人患代谢综合征，7人有高血压，2人血脂异常。

我国城市与乡村少年儿童超重率分别为8.1%和3.1%；肥胖率分别为3.4%和1.3%；与1992年相比，2002年超重率和肥胖率分别增加了19.4%和5.9%。

少年儿童处于身体生长发育时期，各种营养素的补给必须充足。

但并不意味着孩子在这个时期获得的营养补充越多越好，多多益善。

这种错误的认识使得众多少少年儿童每日总热量摄入过多，加上户外活动减少，热量消耗不够，多余的热量转化为脂肪蓄积在体内，转变为一大堆白花花的肥肉，成了许多疾病产生的温床。

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

媒体关注与评论

安全感和信任感，也就是医生应该给患者的东西。
我们的工作使不适合生存的人变得适合生存。

——卫生部首席健康教育专家 胡大一

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

编辑推荐

《漫谈生活方式与心脏健康》：中国医学科学院健康科普研究中心推荐，中华医学会心血管分会心脏病科普工具书。

管信嘴，迈开腿，健康从心做

<<漫谈生活方式与心脏健康>>

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>