

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787030257918

10位ISBN编号：703025791X

出版时间：2010-1

出版时间：科学出版社

作者：于康 编

页数：221

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>

## <<营养与健康>>

### 前言

这是一套实用而有意思的科普丛书，从中您会发现很多声名远扬的北京协和医院医学专家参与了最基础的文字编写。

数不清多少个日子，当人们已经吃完午饭享受午休时，他们还在门诊为患者排忧解难；当夜幕降临、万家灯火时，他们才刚刚拖着疲惫的步伐回家。

在如此高强度的辛劳之外，他们还致力于推动医学事业的最新进展，发表高深的专业论著……今天，在医学界头角峥嵘的他们，更是凭一颗真诚的心、满腔的热情，以专业的态度和亲和的文字，为广大普通读者撰写了这套优秀的科普丛书。

《协和名医健康指导丛书》按照多种常见、多发疾病汇编成册，在各个分册里您会了解到各种常见病的起因、症状、诊断、治疗、康复，以及健康行为指导与疑难问题解答等读者最为关心的话题。

作为协和的医生，他们深深地理解患者求医的心情。

《协和名医健康指导丛书》正是从提高读者对疾病认识的角度出发，希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识，更希望读者多关注书中健康行为指导的内容及早了解未病先防的重要性。

古人有言曰：“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”

我们相信，拥有健康的生活方式才是预防疾病的有效方式。

1996年，江泽民总书记莅临北京协和医院，欣然题写了“严谨、求精、勤奋、奉献”的指导思想，这也成为了北京协和医院的院训，协和人在院训的指引下正在为人民健康事业做出新的贡献。

恰逢祖国60华诞，在举国欢腾的日子里，望此套丛书成为北京协和医院医务工作者献给祖国人民的厚礼。

最后，需要强调的是，我们并不认为《协和名医健康指导丛书》能解决所有的健康问题，我们也不能拍胸脯说它是最好的，我们只知目前不可能更好了，因为，作者尽力了。

## <<营养与健康>>

### 内容概要

本书系统介绍了营养与食物的基础知识，解析了常见的营养热点问题，对糖尿病、癌症、肥胖等疾病提供了完整而实用的营养解决方案。

本书内容科学实用，语言通俗易懂，适用于社会各界人士阅读。

<<营养与健康>>

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科教授，北京医学会营养学会副主任委员，《中华临床营养杂志》副总编，中华医学会肠外肠内营养学分会委员，中华预防医学会健康风险评估与控制委员会委员，《中华健康管理学杂志》、《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》等杂志编委。  
擅长各类疾病的营

## &lt;&lt;营养与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

总序前言第1篇 营养 营养 营养素 食物的功效 食物的分类 能量——生命的动力 能量失衡可致病 怎么计算食物含多少能量？

氨基酸与蛋白质 蛋白质的功能 什么是“蛋白质的互补作用”？

脂肪 脂肪是“能量高手” 必需脂肪酸 看得见和看不见的脂肪 市面上常见食用油的保健功效 反式脂肪酸——人造的“坏”脂肪 关注“胆固醇” “一分为二”看胆固醇 脂肪过多有什么影响？

碳水化合物 碳水化合物的功效 认识维生素 维生素的命名 维生素的食物来源 脂溶性和水溶性维生素 维生素缺乏的原因 维生素A 维生素D 维生素E 维生素K 维生素B1 维生素B2 尼克酸 维生素B6 叶酸 维生素B12 维生素C 矿物质概述 矿物质的功效 钙 补钙问答 磷 镁 钠 钾 微量元素的功效 微量元素缺乏的原因 碘 铁 铜 锌 硒 氟 铬 烹调导致维生素和矿物质的损失及对策 认识多种复合维生素和矿物质补充剂 科学饮水 膳食纤维：人体的“清道夫” 自查营养状况第2篇 食物 解读新版《中国居民膳食指南（2007）》的五大新变化 各类食物的营养价值 伤“心”损“脑”的食品 不吃早餐对健康的损害 早餐的两宜两不宜 早餐的食物 每日饮食中最主要的一餐——午餐 晚餐与疾病 亚健康离您多远？

细嚼慢咽好处多 怎样才算细嚼慢咽呢？

怎样才能细嚼慢咽呢？

不健康的饮食习惯 保护胃动力第3篇 解析热点营养问题 “酸碱体质”和“酸碱食物”之说不科学 对“是否应该饮用牛奶”的几点认识 饮用牛奶的正确方法 喝牛奶的误区 饮用牛奶问答 您需要补充蛋白粉吗？

中国人磷、铜超标吗？

魔术师大卫·布莱恩“幸运”绝食给我们的启示 “克里姆林宫的解密食谱”真能减肥吗？

马铃薯真的能减肥吗？

辩证看饮酒第4篇 常见疾病的营养治疗 糖尿病的营养原则 糖尿病饮食治疗的历史 食品交换份法的核心 糖尿病营养治疗的十大法则 糖尿病患者的体重控制 糖尿病患者如何计算理想体重 计算“体质指数（BMI）” 体重轻、消瘦的糖尿病患者是否不用控制饮食 确定糖尿病能量需要的“二要素”，计算每日总热量 主食对糖尿病患者的益处 不吃主食的危害 糖尿病患者减少脂肪摄入的窍门 糖尿病患者选择优质蛋白质的原则 减少单糖及双糖食物摄入 少量多餐，定时、定量、定餐 口服降糖药或胰岛素患者的餐次安排 糖尿病患者要多饮水 糖尿病患者能饮酒吗？

红葡萄酒能预防心血管疾病吗？

糖尿病患者空腹饮酒危害大 “食品交换份” 糖尿病患者主食量的确定 糖尿病患者副食量的确定 糖尿病饮食的等值生熟互换 糖尿病饮食的等值互换 血糖指数 “低血糖反应”的饮食防治 走出糖尿病营养治疗的误区 癌症的营养治疗 饮食预防大肠癌 合理营养预防老年痴呆 肥胖的营养治疗 肥胖的临床表现 预防肥胖的5个要点 减肥与食物多样化 主食与减肥 荤素搭配与减肥 节食减肥者的必备物品 减肥饮食原则 节食减肥的要点 进餐次数与减肥 科学消除饥饿感 减肥速度 减肥贵在坚持 培养良好的进餐习惯 走出减肥误区 减肥常见问题及解答 不当节食常发生哪些不良反应？

节食减肥容易失败的常见原因有哪些？

为什么单纯节食减肥容易“反弹”？

小儿肥胖的营养对策

## &lt;&lt;营养与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第4篇 常见疾病的营养治疗走出减肥误区误区一：肥胖代表生长发育良好很多家长有这样一种观念：“我的孩子虽然胖一点，但是这正说明孩子营养好，营养好就有利于孩子的生长发育”。其实这种观念是不正确的。

儿童肥胖可以给生长发育带来一系列的问题：（1）小儿早期发胖会使开始行走的时间推迟。

（2）因为体重超标，加上缺钙，容易发生膝内翻（X形腿）、膝外翻（O形腿）及扁平足等畸形。

（3）早期发胖还可以使生长加速，尤其是骨头的生长变快，导致骨年龄提前，这样有可能导致骨头发育过早停止，骨骺过早关闭，从而使胖孩子小的时候显得比较高，到了别人蹿个时反而长得慢，最后的个头反而不如体重正常的孩子。

在胖孩子体内，生长激素的水平并不高，甚至偏低，而游离的胰岛素样生长因子-1的水平增高，这很可能是胖孩子生长加速的原因。

肥胖对青春发育也有很大影响。

肥胖女孩可出现青春期提前，过早初潮及过早乳腺发育，可能比普通孩子提前1~2年。

但她们在成年以后，反而容易发生排卵障碍、卵子发育不良，雌激素和孕激素水平低下，结果导致不孕。

男孩子的情况则较为复杂，肥胖男孩既可以出现早熟，又可能出现青春发育延迟。

严重肥胖更多的是延缓青春发育的步调。

乳房发育是肥胖男孩的最大麻烦。

不少正常男孩在青春期也有乳房发育，但不严重，一般2~3年后就缓解了。

胖男孩乳房发育的发生率明显高过普通男孩，而且消退要晚得多。

有人观察发现，胖男孩中睾丸萎缩、阴茎短小、前列腺发育较差者常见，这样的孩子长大成人后容易发生性功能低减。

胖孩子青春发育异常的原因尚不清楚。

最新研究表明，瘦素水平的变化很可能是肥胖影响青春发育的一个重要机制。

误区二：节食使局部减肥很多减肥者希望通过节食减肥减掉某一部位的脂肪，其他部位不受影响，如最好能减掉腰部、臀部和腿部的脂肪，而不要影响肩部的圆润和胸部的丰满。

其实，单纯节食减肥与运动或按摩减肥有很大差别。

按摩减肥有可能减掉局部的脂肪，如果通过节食减掉多余的能量，体内丢失的脂肪将是全身性的，而不会按您所需只减腰围或腹围。

误区三：急速减肥。

立竿见影听到不切实际的宣传，幻想一周内迅速减肥。

其实，急速的减肥一定会“还原”，而反复的减肥活动将使减肥变得更难。

误区四：人不吃肉会饿死多数减肥者节食期间总有疑虑，每天只吃这么少的肉类，是否会发生营养不良，不吃肉会被饿死吗？

其实，除了肉类，还有许多味道精美、营养丰富而且低脂肪的食物可以选择。

科学地选食也不会发生营养不良。

误区五：肥胖是天生的，后天减不掉很多肥胖者最喜欢说的话就是：“没办法，我这胖是遗传的，我们一家都胖。

”似乎这就成了任意发胖的最佳理由。

当然，肥胖是有一定遗传性的，但更多的是“遗传”整个家庭不良的生活习惯，摄取高脂肪，好吃懒动，又怎能不全家通胖呢？

误区六：少吃主食，多吃副食就可以减肥很多节食减肥者误认为主食是导致肥胖的罪魁祸首，也就简单地将减少主食作为节食的主要手段，认为减肥就是不吃或少吃饭。

谁知经过一番痛苦的煎熬，不但没瘦反而增肥。

于是就慨叹减肥太难而怅然放弃。

其实，这只是因为真正掌握节食减肥的科学方法，导致盲目减肥，吃了苦却没有收到效果。

## &lt;&lt;营养与健康&gt;&gt;

主食就是五谷杂粮，它们负责产生人体需要的大多数能量，如果过多就容易转化为脂肪在体内储存，但是如果摄入太少也会导致能量过低而发生营养不良，甚至发生各种疾病。

副食可分为纯蔬菜和肉、蛋、奶、豆类，前者产热很低可以放心食用，而后者由于脂肪含量高同样产生很多能量，也会引起发胖。

减肥者在少吃主食的同时，自然而然就需要多吃副食来得到每日所必需的能量，再加上炒菜时放入的大量烹调油，就生成超量的能量更加容易发胖。

因此，单纯少吃主食并不能减肥，关键还是要限制每天吃饭产生的总能量。

既满足日常生活所需又做到收支平衡，不至于发胖，再辅以运动锻炼才会做到真正减肥。

主食和副食要同时控制，才能达到减肥效果。

误区七：少吃饭菜，多吃点零食能减肥有些节食减肥者经常感到很奇怪：吃饭的时候已经很注意了，饭菜都吃得很少，也注意体育锻炼，减肥效果仍不明显，甚至体重增加。

仔细询问他们的饮食习惯，发现他们饭菜吃得确实不多，有的还低于正常营养需要。

但是他们在茶余饭后常与零食为伴，吃零食的原因也很简单，零食体积很小，吃着也不甜，适当吃点还会缓解饥饿。

其实，这也正是他们减肥效果欠佳的原因。

所谓零食包括膨化食品、硬果类食品、水果、果脯类、冷饮等。

膨化食品体积较大，香脆可口，但是一般都要过油，因此含油量很高。

硬果类食品，如花生、瓜子、核桃、松仁等，体积小，口感好，饱腹感强，但是它们本身含有极高的脂肪，产能量很高。

水果、果脯、冷饮等含有较高的糖分，摄入太多也会导致能量超标。

看电视、读报纸时很难将花生或者瓜子控制在“一把”之内，结果不知不觉就摄入了极高的能量。

虽然三餐吃得并不多，但每日所吃食物的总能量已经超过身体的需要，减肥效果欠佳的原因就在于此。

因此，节食减肥最重要的是计算每日进食所有食物的总能量，达到身体平衡需要。

## <<营养与健康>>

### 编辑推荐

《营养与健康》：在人们对营养和健康空前关注的今天，平衡膳食及合理营养的重要性已毋庸置疑。然而，对很多人而言，究竟如何在满足美味和追求营养间寻求平衡、如何在“健康食品”和“垃圾食品”间辨别良莠、如何进行膳食的合理搭配和利用等，仍是没有解决的系列问题。这本科普小书，正是在此背景下，针对目前的很多热点问题提供了营养解决方案。与以往编写的众多科普书籍有所不同的是，《营养与健康》结合最新的研究信息和疾病变化特点，将相关内容进行了延展和深化。

高血压病、糖尿病、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病已成为目前威胁大众健康的首要问题。关注生命、维护健康、预防慢性疾病，已经刻不容缓。在合理营养的大背景下，突出营养在慢性疾病防治中的基础地位具有很强的针对性和现实意义。



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>