

<<首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告>>

13位ISBN编号：9787117079174

10位ISBN编号：7117079177

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：赵霖

页数：256

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>

<<首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告>>

内容概要

本修订版书进一步阐述了合理膳食是健康的物质基础，介绍了世界卫生组织（WHO）推荐的“地中海式饮食”，以及美国“食物指南金字塔”，进而分析了人类疾病模式的多样性与现代营养学的局限性。

世界卫生组织（WHO）提供的数据表明，膳食因素对健康的作用远大于医疗因素。

吃饭是再平常不过的事，然而人类通过漫长的历程，才从“吃饱求生存”发展到“好吃求健康”。

所以普及营养知识意义重大。

本套书为中央文明办，卫生部特聘的全国著名健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

全套书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食，适量运动，平衡心理，常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟，耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

本书将由首席专家赵霖为你谈平衡膳食健康知识。

<<首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告>>

作者简介

赵霖，研究员、博士生导师。

1969年毕业于中国科学技术大学。

20世纪70年代在河北省医学科学院从事生物化学等研究。

1985年调入中国人民解放军总医院，创建微量元素研究室并担任该室主任。

1999年后兼任中国人民解放军总医院营养科副主任。

现任中华中医药学会微量元素分会

<<首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告>>

书籍目录

一 人类需要三大营养——膳食营养，行为营养，心理营养 (一) 平衡膳食是健康的物质基础 (二) 文明人吞进了“文明病”，用自己的牙齿制造坟墓 (三) “一方水土养一方人” (四) 疾病的多样性与现代营养学的局限性 (五) 健康促进发展，牢记“营养经济学”二 饮食误区导致“文明病”泛滥 (一) “洋快餐”危及食品慢性安全 (二) “腰带长，寿命短”，一胖百病缠 (三) “身土不二”，继承中华民族传统饮食文化 (四) “欲得小儿安，须带三分饥和寒” (五) 北京居民存在的饮食误区三 “物无美恶，过则为灾” 傻吃的危害 (一) “常常登高座，渐渐入祠堂” (二) 不吃粗粮，饭白了脸却黄了 (三) 嗜甜食无度，“徒取其适口，而阴受其害” (四) 儿童“果汁饮料综合征” (五) “口重”诱发高血压 (六) 油炸食物危害健康 (七) 筵席美食的误区 (八) 每天吃多少肉才适合 (九) “沙发土豆文化”威胁人类健康 四 中华民族传统膳食结构的特点和优势 (一) 平衡膳食理论——20世纪营养学的最大贡献 (二) “食药同源”——食物的四性、五味和归经 (三) “凡膳皆药”——药补不如食补 (四) “杂食者、美食者，广食者、营养也” 五 中餐烹饪术的科学、文化内涵 (一) “养、助、益、充循自然” (二) “五味调和求本味” (三) 中餐低温烹饪保证食品安全 (四) 中餐烹饪术的科学内涵 (五) “畅神悦志”的美食观 六 平衡膳食是健康的基础 (一) 平衡膳食的原则 (二) 平衡膳食的基本条件 (三) “饮食有节，身心无灾”，膳食的“十大平衡” (四) 科学配套的原则 七 膳食平衡、远离癌症 (一) 预防癌症不能依靠营养素，而要依靠食物 (二) 有利于预防癌症的食物 (三) 受膳食因素影响最大的两类癌症 (四) 食疗“润物细无声，王道无近功” 八 “有诸内者、必形于外”，美容绝非表面处理 (一) 形体美是机体美的表像 (二) 根据面色进行饮食调理 (三) 对症下“汤”，能让女性神采各异 (四) 不用化妆的美容方法 (五) 饮食与美发 (六) “女子不可百日无(红)糖” 九 防治肥胖要“管住嘴，迈开腿” (一) 肥胖的判定标准——体质指数(BMI) (二) 发生肥胖的原因 (三) 有利于减肥的健康饮食习惯 (四) 减肥的秘诀——“节食”加“运动” 十 老年营养配膳要注意突出“变”字 (一) 老年人营养的侧重点 (二) 安排老年食谱要注意多“变” (三) 常食药粥有益老年人养生 (四) “人衰先走脑，脑衰人自老” (五) “多寿只缘餐饭少” 十一 中华民族传统饮食的“金科玉律” (一) “食，不可无绿！” (二) “五果当为助”，水果不能代替蔬菜 (三) “可一日无肉，不可一日无豆” (四) “粗茶淡饭，青菜豆腐保平安” (五) 吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的 (六) “男子不可百日无姜” (七) “酒为百药之长，饮必适量” 十二 “先进厨房，后进药房”，营养免疫预防疾病 (一) 树立“营养免疫学”的观念 (二) “寓医于食”，预防胜于治疗 (三) 具有“食养”或“食疗”作用的膳食 十三 食品安全，无国界的全球性话题 (一) 人类破坏自然生态食物链受到的惩罚 (二) 人类正变成“下毒高手” (三) 重金属污染，“食品安全”的公害 (四) “成也萧何，败也萧何”，污染食物链的抗生素 (五) 警惕食源性毒物 (六) 从“祖母的面包”谈起 (七) 食物中的有毒天然成分 (八) 食品包装如何保证安全 (九) “绿色餐洗剂”带来健康福音 十四 食物是最好的药物 (一) 食品的功能与“功能食品” (二) “药片文化”还是饮食文化 (三) “亚健康状态”与保健食品 (四) “食疗”是宝贵的文化财富

<<首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告>>

编辑推荐

《首席专家赵霖谈平衡膳食健康忠告(第2版)》讲解了营养不良易感传染病，饮食误区导致“文明病”的问题；介绍了“洋快餐”的由来，解释了其被称为“能量炸弹”和“垃圾食品”的原因，剖析了现在的饮食误区。

重点增加了美容健身、防治肥胖、防老抗衰的饮食原则和方法。

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>