

<<平衡膳食健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<平衡膳食健康忠告>>

13位ISBN编号：9787117137300

10位ISBN编号：7117137304

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：赵霖

页数：220

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>

<<平衡膳食健康忠告>>

内容概要

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副理事长、中国老年保健协会专家委员会委员、中国食品科技学会理事，中华医学会微量元素分会理事、中国生物物理学会“镁”研究会副主任委员、中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事、农产品加工分会常务理事、中国烹饪协会美食营养委员会委员。

1994年被欧洲出版的学术杂志《Trace

Elements in Medicine and

Biology》聘为顾问委员会委员。

2001年被香港特区保健协会聘为医学顾问。

2002年被聘为国家农业部“绿色食品专家库”专家成员。

曾获“军队科技进步奖”二等奖1项、三等奖4项。

先后在国内外专业杂志发表论文80篇，科普文章30余篇，参加8本书籍的撰写和翻译，其中《中国人怎么吃》一书于2001年获“第四届全国优秀科普作品”二等奖。

<<平衡膳食健康忠告>>

作者简介

赵霖，教授、研究员，博士生导师。

现任全军保健医学专业委员会副主任；中央保健委员会预防保健会诊专家；中华中医药学会首席健康顾问；中国食品科技学会常务理事；国家中医药文化建设和科学普及专家委员会委员等职。

2003年参加“相约健康社区行”健康教育巡讲活动，被中央文明办与卫生部聘为“首席健康教育专家”。

赵霖教授在国内外专业杂志发表论文近百篇，先后获国家和军队科技进步二等奖各一项，指导博士和硕士研究生10余名。

2008年，中央电视台《健康之路》栏目的系列讲座《民以食为天》的光盘及图书，被授予“建国60周年中医药科普图书著作奖一等奖”。

从2009年到2011年期间，与鲍善芬研究员共同编著的《蔬菜、营养、健康——三天不吃青，两眼冒金星》、《油脂、营养、健康——厨中百味油为贵》，以及《食以善人，食亦杀人——我们的孩子该怎么吃》等新书相继出版。

2007年被中央文明办、民政部、新闻出版署、广播电视部联合授予“先进个人奉献奖”。

2010年，被中国老年保健协会授予“老年保健突出贡献奖”。

<<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
- 二、饮食误区导致“文明病”泛滥
- 三、“物无美恶、过则为灾”，傻吃的危害
- 四、中华民族传统膳食结构的特点和优势
- 五、中餐烹饪术的科学、文化内涵
- 六、平衡膳食是健康的基础
- 七、膳食平衡、远离癌症
- 八、健康美丽需要“三大营养”——饮食营养、心理营养、行为营养
- 九、防治肥胖要“管住嘴，迈开腿”
- 十、老年营养配膳要注意突出“变”字
- 十一、中华民族传统饮食的“金科玉律”
- 十二、“先进厨房，后进药房”，营养免疫筑起防病大堤
- 十三、食品安全，无国界的全球性话题
- 十四、食物是最好的药物

<<平衡膳食健康忠告>>

章节摘录

版权页：插图：所谓“四性”就是指天然食物的食性——寒、热、温、凉四性。

前几年辽宁兴城闹过食物中毒，调查时发现，当地居民吃海鲜时不爱搭配生姜，这是不对的。

吃螃蟹一定要搭配生姜，因为海鲜大都食性寒凉，吃螃蟹时如搭配生姜，就保证了食物食性寒、热的平衡。

如果没有生姜，光吃螃蟹，吃完过一会儿，就得上厕所。

为什么？

因为螃蟹食性寒凉，肠胃功能差的人食用后很容易腹泻。

《神农本草经》云：“疗寒以热药，疗热以寒药”。

凡属食性寒凉的食品，如绿豆、芹菜、马兰头、枸杞头、柿子、梨、香蕉、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉等都有清热、生津、解暑、止渴作用，适于阳气盛、内热偏重的人食用；而羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等食物有温中、散寒、补阳、暖胃之功，适于阳虚、畏冷、虚寒主人食用，阴虚火旺者应忌食。

这就是所谓“审因施食，辨证用膳”。

食性还要与自然四时气候相适应，饮食宜忌要随四季气温而变化。

冬季要少吃食性寒凉之物，夏季则要少吃食性温热之物，为什么夏天要喝绿豆汤，冬天才吃涮羊肉呢？

就是立足不同的季节气候环境，根据食物食性平衡进行选择的结果。

<<平衡膳食健康忠告>>

编辑推荐

《平衡膳食健康忠告(第3版)》：本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、常见病防治等百姓关心的话题和必备的知识。

本套书语言精辟，耐人回味；言辞通俗，使人永记。

本套书融权威性、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。

本套书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”，寓医于食、凡膳皆药——食物是最好的药物。

<<平衡膳食健康忠告>>

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>