

<<健康生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<健康生活小百科>>

13位ISBN编号：9787117144742

10位ISBN编号：7117144742

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：罗凤基 编

页数：140

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>

<<健康生活小百科>>

内容概要

提倡科学膳食是指平衡膳食，这是每一个人每一天都应该遵循的，是保证健康最为重要的一点。当人们的膳食结构长期不合理时，不仅造成营养不良性疾病（包括营养缺乏和营养过剩）；还引起机体抵抗力下降，使传染性、感染性疾病发病率升高。

由罗凤基编著的《健康生活小百科——科学膳食》的目的是希望读者不被“伪科学”误导，正确认识科学膳食对于健康的作用，在享受美味的同时也增进健康。

作者简介

罗凤基，研究员，中国协和医科大学公共卫生专业硕士。

1996～2001年全国爱卫办世行贷款中国农村供水与环境卫生项目办公室国家项目办综合财务处副处长。

1995～1996年在日本新泻大学医学部公共卫生教研室进修流行病学（客座研究员）。

2001～2003年在北京生物制品研究所流行病学研究室从事疫苗研究工作。

现任北京市朝阳区疾病预防控制中心主任。

2009年起主持科技部、国家发改委和财政部联合组织的“十一五”北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究科技重大专项。

在各类国家级刊物发表论文30余篇。

<<健康生活小百科>>

书籍目录

食疗篇

- 1.为什么说营养均衡化可以防止亚健康
- 2.为什么说五谷杂粮有药性
- 3.十类食物可御寒
- 4.醉酒后吃香蕉可以解酒
- 5.吃蔬菜可以保护前列腺
- 6.鲍鱼可以美食健体
- 7.不要低估了新鲜蔬菜和水果
- 8.调节饮食预防耳聋
- 9.吃好也能辅助治疗糖尿病
- 10.糖尿病病人早餐不宜单纯喝粥
- 11.酱油腐乳能降血糖
- 12.糖尿病患者也能过好中秋节
- 13.糖尿病儿童要学会怎么吃
- 14.糖尿病患者享受水果有四要素
- 15.糖尿病患者要少吃木糖醇
- 16.糖尿病患者宜先吃蔬菜后喝汤
- 17.高血压患者要注意食疗
- 18.防治高血压要吃低钠盐
- 19.合理膳食可防血栓
- 20.会吃可以减少女性患冠心病的几率
- 21.为什么不吃肥肉也得了脂肪肝
- 22.巧选食物可以应对高血脂
- 23.晚餐少吃才能降血脂
- 24.如何在饮食中合理控制胆固醇
- 25.血脂是否越低越好
- 26.高盐饮食会增加幽门螺杆菌的毒性
- 27.合理饮食可以缓解抑郁症
- 28.萝卜的食疗功效
- 29.适当吃肉的老人更精神
- 30.为什么说大肠癌是吃出来的
- 31.木瓜亦食亦饮
- 32.预防便秘宜常吃薯类
- 33.营养过剩影响健康

饮食习惯篇

- 1.为什么说健康是吃出来的
- 2.为什么要把食物分五类
- 3.为什么要辨体质择饮食
- 4.弄清楚食物功效成分与健康的关系
- 5.饮食要注意五味和“三多两少”
- 6.三种膳食模式中“地中海式”最优
- 7.“七彩食物”为健康增色
- 8.要提倡科学选餐
- 9.食物搭配禁忌不足为凭
- 10.食物里有抗衰老卫士

<<健康生活小百科>>

- 11.蔬菜要讲究营养和吃法
- 12.这样吃会让蔬菜更美味
- 13.要用血糖生成指数选食品
- 14.我们需要重新认识糖
- 15.要慎重选用无糖食品
- 16.健康饮食要从娃娃抓起
- 17.改善儿童营养要解决五大问题
- 18.婴儿喂养最新观点
- 19.做汤常用有四法
- 20.吃法不同会营养迥异
- 21.吃饭时不要看书
- 22.吃饭时不要说话
- 23.走路时不要吃东西
- 24.冰箱应定期消毒
- 25.不能暴饮暴食
- 26.不要总吃一种油
- 27.吃火锅易上火
- 28.吃肉当选冷却肉
- 29.吃肉添点儿肉伴侣好
- 30.吃味精要注意六点
- 31.冬天吃火锅要做到“六少”
- 32.儿童吃水果要有讲究
- 33.喝酒要以克计量
- 34.每天喝牛奶可以强壮全家人
- 35.牛奶应换着花样喝
- 36.节后宜多吃山楂、多饮茶
- 37.解油腻要用这些方法
- 38.口重老人要少吃盐
- 39.为什么说盐勺小作用大
- 40.龙井宜配虾仁
- 41.泥糊状食物不能省
- 42.秋果食用要避禁忌
- 43.春季食补三原则
- 44.为什么说冬来坚果正当时
- 45.为什么说黄瓜是厨房里的美容剂
- 46.为什么说益生菌没那么可怕
- 47.素食和杂食哪个好
- 48.素食应该这样吃才科学
- 49.酸菜好吃讲究多
- 50.什么食物可升高血脂
- 51.提倡多吃海鱼少吃贝类
- 52.提倡坚持吃早餐
- 53.要按需选择强化食品
- 54.要看清食物中的胆固醇
- 55.膳食指南疑问解答
- 56.为什么要细说食品添加剂
- 57.正确熬制和饮用绿豆汤

<<健康生活小百科>>

58.如何正确选吃新鲜放心鱼

59.饮食得当可以抵御倒春寒

60.克服不科学的饮食习惯

膳食不当篇

1.街头食品的卫生不可靠

2.为什么说食物酸碱平衡论不科学

3.饮食谬误

4.选择食品不要“贪色”

5.为什么吃主食还会有误区

6.喝牛奶有哪些误区

7.为什么喝酒太多骨头会酥

8.并非人人都能吃辣

9.这六类人不宜吃汤圆

10.不可过度吃盐

11.不可贪食超白面粉

12.不要偏食精米精面

13.不可贪食青蛙

14.不能贪食生鱼生蟹和蝾蛄

15.不要盲目贪食贝类

16.禁止贪食河豚

17.喜饮生水对健康不利

18.不能贪饮纯净水

19.不可以盲目饮太阳能水

20.喜冷食冷饮对身体不好

21.喜食生蔬菜有危害

22.喜食酵米面危害健康

23.喜食烫食和过热食品不利于健康

24.不能贪食糖果甜食

25.不要贪喝饮料

26.不宜过度贪食荔枝

27.不宜过分贪喝咖啡

28.不宜偏食腌制酸菜或泡菜

29.不宜贪食巧克力

30.不要贪食大油大肉

31.不能盲目贪食过期食品

32.不能贪食病畜和死畜的肉

33.不要盲目贪食亡蛋

34.不提倡吃剩饭剩菜

35.不提倡经常食用煎炸食物

36.喜食熏烤食物危害大

37.盲目贪食野菜和野果有生命危险

38.贪食臭豆腐有害

39.贪食霉变的甘蔗和银耳会危害健康

40.吃火锅别同食野生菌

41.不要滥用保健食品

42.用塑料桶盛油不好

章节摘录

版权页：插图：食盐，是饮食中必不可少的成分，在人体正常生理代谢中起着十分重要的作用，是人体细胞外液中的重要成分，有维持血浆渗透压、维持机体酸碱平衡和细胞电活动的重要功能。

它起着调节人体正常摄人与排泄之间的平衡。

目前医学科学研究证实，食盐是人群内及人群间血压差异以及摄盐量增高国家血压随年龄升高的一个最重要的决定因素。

大量资料证明，人群积极减盐预防高血压胜于现有各种高血压的治疗，此外，还肯定了减盐行动有助于预防脑卒中、心脏病、肾脏病、胃癌、哮喘、骨质疏松等疾病。

然而，日常生活中，许多人有“无盐不成饭，无盐不够味”的习惯，吃饭时盐若不能随意，就会感到“食淡无味”。

从健康角度来看，这是十分危险的，我国华北地区及北方某些地区的人群就吃盐过度，用盐保存食品、腌制鱼、肉、菜、蛋等，早已沿袭成习。

过度吃盐的危害性摄入过量的钠离子，可吸引水分进入细胞内，致使血管壁细胞增厚，管腔缩小，周围血管阻力增加，加重心脏的后负荷，导致高血压。

尤其是幼儿较长时间吃咸的食物，血液长期维持高钠状态，造成习惯性血容量增大，这些孩子成年后易患高血压与脑血管病。

试验证明，低盐饮食，可使老年人恢复血管弹性和血管膨胀能力，有利于高血压的恢复。

钠能使血管壁硬化和脆性增加，促使冠心病和各类脑血管病的发生。

钠离子能吸收水分增加血容量，可加重已有的肾炎和心脏病。

盐摄入量过高会增加肾血流量和肾小球的滤过率，动物试验证明还有升高肾小球压和加速肾小球功能恶化，可加速肾脏病人的肾功能衰竭。

含高盐的腌制食物如咸菜、蛋、鱼、肉可使正常胃黏膜的保护层被破坏，使黏膜上皮细胞裸露，易于接触胃内致癌物质，诱发胃癌。

日本有关研究肯定了脑卒中与胃癌之间的共同因素就是高盐量的摄入。

编辑推荐

《健康生活小百科:科学膳食》：国家“十一五”重大专项项目基金支持，走出保健防病误区，提高全民健康素质。

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>