

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787309080322

10位ISBN编号：7309080327

出版时间：2011-5

出版时间：复旦大学出版社

作者：于康

页数：167

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>>

### 内容概要

于康编著的《营养与健康》由北京协和医院临床营养科资深专家撰写。作者以简明生动的语言，系统介绍了营养与食物的基础知识，解析了目前常见的营养热点问题，对肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风等常见慢性病患者提供了科学而实用的饮食解决方案。内容科学实用，文字通俗易懂，适于各界人士阅读参考。

## <<营养与健康>>

### 作者简介

于康，北京协和医院临床营养科教授、主任医师。

现任：《中华临床营养杂志》副总编；卫生部营养标准委员会委员；中华医学会北京临床营养学会副主任委员；中华医学会肠外肠内营养学分会委员；中华医学会肠外肠内营养学分会“营养风险、不良、支持与结局”协作组副组长；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；卫生部临床医生科普项目专家委员会委员；中央干部保健会诊专家；北京市医疗技术准入评审专家；《中华健康管理学杂志》、《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》、《临床药物治疗杂志》编委；北京健康协会常务理事。

从事临床营养支持、治疗与学术研究，擅长营养风险筛查、营养评定及糖尿病、肥胖症、肾脏病、痛风症、妊娠糖尿病等各类疾病和外科手术患者的营养治疗和肠内营养支持。

已在中国核心期刊及国际学术会议上发表学术论文75篇。

主编及副主编学术专著《临床肠外肠内营养》、《临床营养治疗学》、《临床营养医师速查手册》等8部。

参加28部学术专著编写。

先后主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》、《糖尿病高血压高血脂饮食自疗法》、《做自己的营养医生》（15册）、《临床营养解决方案》（14册）等86部。

先后获日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健康活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进先进工作者奖。

## &lt;&lt;营养与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

营养概念话你知

营养与膳食——“成也食物，败也食物”

能量：生命的依托

食物能量计算“三步曲”

健康人要不要补充蛋白粉？

关注“反式脂肪酸”

一分为二看“胆固醇”

碳水化合物不是糖尿病的“元凶”

热热闹闹“维生素”

为什么要“补”维生素

矿物质，知多少

水：“生命之源”

膳食纤维：人体“清道夫”

膳食纤维是多多益善吗

“从头查到脚”——自查营养缺乏的20大信号

食物——最好的营养仓库

“好色”有益健康

20种健康食品

6类“伤心损脑”的食品

各类食物的营养价值

小调味品里的大学问

十大“黄金法则”让你从容走出“第三态”

从“吃饱”到“吃好”

《中国居民膳食指南》：平衡膳食宝典

“平衡膳食宝塔”

营养与健康目录不吃早餐的“七宗罪”

午餐：每日饮食最主要的一餐

晚餐与八大疾病

合理控盐

科学吃油

橄榄油有什么好处

补钙九问

喝牛奶的“四忌”

“有序”进食助健康

用饮食打开你的胃

8种不健康的饮食习惯

你是否吃得有质量

慢性疾病饮食治疗巧安排

联合发病的“富贵病”

什么是“代谢综合征”

“糖尿病就是心血管疾病”

肥胖症：合理饮食开启减肥之旅

对体重的“3个关注”

饮食也能减肥

## <<营养与健康>>

减肥饮食的“7减2原则”

饮食减肥贵在坚持

饮食减肥从“3+2+1+1+1+1”开始

克服饥饿感有奇招

“减了又肥，肥了再减”怎么办

代食解决了减肥大难题

小儿肥胖的营养对策

高血压：合理饮食让高血压“低头”

改善饮食习惯，让高血压“低头”

高血压病患者应注意清晨饮水

地中海饮食与高血压

高血压患者可用食物

高血压患者禁用 / 少用食物

高血压食谱举例（一）

高血压食谱举例（二）

高血压食谱举例（三）

高血压食谱举例（四）

高血压食谱举例（五）

高血压食谱举例（六）

高脂血症患者的营养锦囊

认识高脂血症

膳食脂肪对血脂和血压的影响

糖类对血脂的影响

蛋白质对血脂的影响

维生素对血脂的影响

膳食纤维对血脂的影响

鸡蛋与高脂血症

牛奶与高脂血症

海鱼与高脂血症

海藻食物与高脂血症

饮茶与高脂血症

防治高脂血症和冠心病的合理膳食原则

降脂食物面面观

低脂饮食食谱举例（一）

低脂饮食食谱举例（二）

低脂饮食食谱举例（三）

低脂饮食食谱举例（四）

低脂饮食食谱举例（五）

低脂饮食食谱举例（六）

饮食控制——糖尿病治疗的“驾辕之马”

糖尿病营养治疗的7大目标

“五驾马车”

“两大基石”

“4个点儿”

糖尿病饮食治疗的历史回顾

糖尿病营养治疗10大黄金法则

“怕饮水”是一种误解

<<营养与健康>>

糖尿病患者的饮酒原则：“如饮酒，要限量”

红葡萄酒能预防心血管疾病吗

糖尿病患者如何科学饮酒

空腹饮酒有什么危害

食品交换份

食品交换份的饮食分配

生熟互换

相似营养素含量的食物互换

食品交换份应用举例

有问有答

走出误区

合理饮食控制痛风

痛风，从饮食找原因

认真把好饮食关

食物嘌呤含量及选择依据

急性痛风发作期时的食物选择

慢性痛风时的食物选择

痛风患者的营养治疗

主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：盐是我们生活中不可或缺的调味品，时常左右着我们的味觉，一旦缺少了它，我们会觉得生活仿佛都淡而无味了。

但是，一味追求盐所带来的咸鲜口感，会给你的身体招致不必要的烦恼，面部水肿、慢性肾炎、高血压、心脏病等都是摄取过量盐的产物。

在欧美、日本等发达地区和国家，早已用低钠盐、代盐等商品取代传统的食盐（氯化钠），以达到人体尽可能地少摄取钠的目的。

所谓代盐，就是利用氯化钾取代一般的食盐（氯化钠）。

已有充分的证据显示，高钾及低钠含量的食品对高血压的控制有极大的帮助，每日摄取钾元素3.5克以上，不仅可降低血压，而且对血管损害及中风也有防护作用。

高钾盐的另一个显著功能，就是可以克服钠盐过多所带来的肾炎和女性的水肿症状。

注意事项：肾脏功能不全，出现少尿的患者，食用代盐后往往会使血钾增高，并因此严重威胁患者的安全。

在这种情况下，可少量食用一般的食盐（氯化钠），对病情严重者，可完全停用各种盐类，可辅以食醋以佐味。

## <<营养与健康>>

### 媒体关注与评论

动动手，练练脑，健健康康活到老！

——手外科专家 中国工程院院士顾玉东教授人们应该有主动获取健康的能力，有良好的健康意识。

努力摒弃不良生活行为，建立健康的生活方式，使自己具有良好的生活质量和社会适应能力。这才是现代人应有的品质。

——全科专家 复旦大学附属中山医院前院长杨秉辉教授唯有以健康为基础，才能使生命显出勃勃生机，才能努力地去做一番事业，才能生活得多姿多彩。

——眼科专家 复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长孙兴怀教授健康是智慧的条件，愉快的标志；“快乐人生”从儿童健康开始。

——儿科专家 复旦大学附属儿科医院副院长徐虹教授生命是美好的。

要善待生命，注意身体健康。

——流行病学专家 复旦大学公共卫生学院前院长俞顺章教授



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>