

<<写给上班族的营养书>>

图书基本信息

书名：<<写给上班族的营养书>>

13位ISBN编号：9787503945601

10位ISBN编号：7503945605

出版时间：2011-1

出版时间：文化艺术出版社

作者：于康

页数：320

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>

## <<写给上班族的营养书>>

### 内容概要

世界银行对84个国家的研究表明，一个国家的人均GDP达到1000~3000美元时，居民膳食结构迅速发生变化，往往也是慢性疾病的高发期。

人一生按照平均70岁寿命计算，要吃下50吨~60吨的食物，要吃完7.5万顿饭。吃什么，怎么吃，你的生命质量就在这几十顿食物里。

上班族工作紧张、压力大，饮食不正常，不是饥一顿饱一顿，就是天天和快餐作伴，而且天天谬误连篇的所谓时尚饮食观念包围。结果不是营养过剩就是营养不良，年纪轻轻慢性病一大堆。

上班族急需营养知识“扫盲”！

北京协和医院著名临床营养专家、卫生部营养标准委员会委员于康教授，针对上班族普遍营养知识缺乏、饮食习惯不健康的情况，从营养素知识、一日三餐科学进食、主食副食、蔬菜水果、调味品、饮料奶制品、特殊人群营养指导、慢性病营养治疗等方面入手，向这一社会精英人群普及既权威又实用的饮食营养知识。

每天一则营养提醒，让你彻底摆脱不健康的生活方式！

<<写给上班族的营养书>>

作者简介

北京协和医院临床营养科于康教授 北京协和医院临床营养科主任医师 卫生部营养标准专业委员会委员  
《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 中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员 中华预防医学会健康风险评估与控制

## <<写给上班族的营养书>>

### 书籍目录

#### 1月 关键词：营养素、营养缺乏与营养流失

- 001 如何鉴别营养素的缺乏
- 002 哪些坏习惯会使营养素流失
- 003 为什么要补充维生素
- 005 食物中的维生素是怎么流失的
- 006 营养缺乏有哪些信号
- 008 哪些人需要吃钙片
- 009 选择钙片有几条标准
- 010 补钙，有没有最佳时间
- 011 空腹吃钙片好不好
- 011 补钙时需要注意什么
- 012 蛋白质对人体起什么作用
- 013 哪些男人需要补充蛋白质
- 014 如何提高蛋白质的利用率
- 014 哪种维生素是眼睛的保护神
- 015 维生素D对强健骨骼有什么功效
- 016 人体需求量最大的是哪种维生素
- 017 人体需求量最大的微量元素是什么
- 018 哪种微量元素有“生命火花”的美誉
- 018 维生素缺乏会导致哪些老年病
- 020 冬季需要多补充矿物质吗
- 020 哪些人需要补充维生素矿物质
- 021 为什么中老年人易缺乏维生素矿物质
- 023 选择维生素矿物质有哪些标准
- 023 为什么说膳食纤维是“人体的清道夫”
- 025 膳食纤维过量会产生哪些隐患
- 026 碘缺乏与过量会有哪些危害
- 027 情绪与营养有关系吗
- 027 女人脾气坏是缺乏营养素吗
- 028 大量吃糖有什么危害
- 029 怎样吃糖才算健康
- 030 多嚼口香糖可以预防老年痴呆吗

#### 2月 关键词：食物的健康密码、一日三餐怎么吃、饮食习惯

- 031 好吃的春饼是如何做成的
- 031 节日怎样喝酒才健康
- 032 汤圆怎么吃才健康
- 033 春季应该怎么吃

.....

#### 3月 关键词：蔬菜营养大盘点、蔬菜生吃与凉拌、反季节蔬菜、农药残留

#### 4月 关键词：豆腐、豆制品、鸡蛋、主食、玉米、紫薯

#### 5月 关键词：反式脂肪酸、食物的酸碱性、肉食、煲汤、冰冻食品

#### 6月 关键词：饮料、酒类、牛奶、豆浆、酸奶

#### 7月 关键词：女性营养调理、婴幼儿营养、减肥

#### 8月 关键词：特殊人群饮食、慢性疾病营养治疗

#### 9月 关键词：月饼、玉米、水果、贴秋膘

<<写给上班族的营养书>>

10月 关键词：食用油、调味品、零食

11月 关键词：糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、肝病营养治疗

12月 关键词：冬季进补、健康喝水

## &lt;&lt;写给上班族的营养书&gt;&gt;

## 章节摘录

1月关键词：营养素、营养缺乏与营养流失001如何鉴别营养素的缺乏当人体营养缺乏时，常会出现一些警告信号或症状。

这时，利用食物补充缺乏的营养素，是一种简单、易行、安全、有效的妙法。

缺乏维生素A：指甲出现凹陷线纹，皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干，眼睛多泪、视物模糊夜盲症、干眼炎，脱发，记忆力衰退，精神错乱，性欲低下等。

应多吃鳗鱼、比目鱼、鲨鱼、鱼肝油、鸡羊牛猪肝脏、蛋黄、奶油、人造黄油、乳酪、柑橘、大枣、白薯、胡萝卜、香菜、韭菜、芥菜、菠菜、黄花菜、莴笋叶、西红柿、豆角类等含维生素A比较丰富的食物。

缺乏维生素B1：脚气病，消化不良，气色不佳，对声音过敏，小腿偶有痛楚，大便秘结，厌食，严重时呕吐、四肢浮肿等。

要多吃猪肉、动物肝肾、全脂奶粉、小米、玉米、豆类、花生、果仁、南瓜、丝瓜、杨梅、紫菜等含维生素B1。

较多的食物，其中花生米含维生素B1最多。

缺乏维生素B2：口角溃烂，鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜发炎，皮肤多油质，头皮屑增多，手脚心有灼热感等。

要多吃动物肝和心、鸡肉、蛋类、牛奶、大豆、黑木耳、青菜等含维生素B2较高的食物，动物肝脏中的羊肝在食物中含维生素B2居首位。

缺钙对新生儿有什么影响钙是人体内含量最多的矿物质，是构成骨骼的主要成分。

婴幼儿体内钙含量较低，只占体重的0.8%。

虽然人体内钙质含量多，但是99%的钙沉积在骨骼和牙齿里，成为这两种坚硬物质的主要成分。

1%的钙存在于软组织、细胞外液和血液中，其含量由人的机体精确调控。

这1%的钙与骨骼中的钙维持着动态平衡，相互之间保持不断更新。

如果婴儿血液中钙磷明显偏低，便会得“佝偻病性低钙惊厥”，又称维生素D缺乏性手足抽搐症，俗称“低钙惊厥”。

婴儿哭闹不安，稍有一点声音就容易受惊。

每当受惊时，两侧手腕屈曲，大拇指紧贴掌心，其他手指伸得笔直。

有时是两条腿伸直交叉，脚趾向下弯曲，足背弓起，像跳芭蕾舞，发作时持续几秒钟至几分钟不等，然后可自行缓解。

发病时宝宝意识清楚，如频繁发作，每天可多达十多次。

如何防止婴儿缺钙：（1）首先要从孕期做起，孕妇对钙、磷及维生素D的需求量要比平时高出两倍以上，因此要摄入足够多的钙、磷及维生素D，提供给胎儿；哺乳妈妈也应特别注意营养的摄入，使乳汁中含有充足的钙等营养素。

（2）婴儿4个月起逐步添加辅食，可给婴儿多吃一些含钙丰富的食物，如乳制品、鸡蛋、牛肉、虾米、黄鱼、带鱼、鱼松、海带、紫菜、骨头汤、青菜、柑橘等。

（3）生长较快及较胖的婴儿，钙的需求量比一般婴儿多，应该多给予含钙的食品。

（4）由于大气污染，城市的光照往往不强，母乳的含钙量并不高，因此一般城市里的婴儿在两个月起，就应在儿保医生的指导下补充钙及维生素D。

为什么婴儿不宜吃蛋白半岁前的婴儿不适宜吃鸡蛋白（鸡蛋清）。

因为半岁前的婴儿小肠尚未发育健全，肠黏膜的通透性一般较高，蛋白又不易消化。

未经消化的鸡蛋白分子能透过不太紧密的肠黏膜屏障进入血液，这些物质会成为致敏原可引起机体变态反应，于是婴儿就出现湿疹、皮疹、腹泻甚至哮喘等一系列过敏反应。

婴儿5个月时，可将煮熟的鸡蛋取出蛋黄碾碎，每次吃1/4，调入米粥或牛奶中喂食。

待婴儿长到8-9个月时，可喂食含蛋白的蒸鸡蛋羹。

婴儿喂适量鸡蛋，可补充铁质，防止贫血。

1。

## <<写给上班族的营养书>>

1.5 岁的婴儿应吃鸡蛋黄，但每天不能超过1个；1.5 ~ 2岁时，可隔日吃一个整鸡蛋；再大些可以每日吃1个鸡蛋。

过量喂婴儿鸡蛋，不仅达不到补充营养的目的，反而会导致婴儿消化系统不适。

要注意：婴儿粪便中如有蛋白，就说明胃肠消化不好，可暂停一段时间再吃鸡蛋。

婴儿在患病期间不要吃鸡蛋，以免增加肠胃负担。

减肥一族吃什么，怎么吃对于想减肥的人来说，只要某些东西吃下去更容易产生饱腹感，减肥就可能容易一点。

那什么食物让人吃着最容易饱呢？

<<写给上班族的营养书>>

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>