

<<合理营养 吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<合理营养 吃出健康>>

13位ISBN编号：9787506469326

10位ISBN编号：7506469324

出版时间：2010-11

出版时间：中国纺织

作者：中国营养联盟

页数：277

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>

<<合理营养 吃出健康>>

内容概要

我们每天都要吃饭，每天都离不开营养。

营养是生命健康的基础。

掌握营养知识是我们每个人的必修课。

本书由中国营养联盟重磅推出，是全民营养健康指南！

书中解答了：空腹喝牛奶科学吗？

喝酸奶有哪些禁忌？

水果要吃“树上红”？

怎样的鱼肉不能吃？

喝骨头汤一定能补钙吗？

等一系列问题。

<<合理营养 吃出健康>>

作者简介

中国营养联盟是获得政府部门批准的，以“引领营养健康潮流，倡导营养健康生活”为根本宗旨的营养健康行业联盟平台；也是经国家广电总局批准的，国内首家拥有独立制作、发行和在全国范围内传播营养健康类视听节目资格的网络电视媒体。

中国营养联盟拥有“中国营养行业最具影响力品牌”、“中国十佳健康教育机构”、“国家五星级诚信示范单位”、“中国营养健康行业服务第一品牌”等荣誉称号。

中国营养联盟和国内优秀的营养专家联合打造了网上学习课程，联盟讲师团走进学校、社区、政府机关、企业、培训机构等，举办多种形式的营养专题讲座，普及营养知识，并将不断组织专家为社会编写出更多优秀的营养知识科普读物。

中国营养联盟受政府部门、国家营养权威机构及营养专家的授权与委托，不定期向社会发布最新科研成果及权威信息。

中国教育电视台、《人民日报》、《光明日报》、《经济日报》、《科技日报》、《文汇报》、《法制晚报》、《京华时报》、人民网、新华网、新浪网、搜狐网等300多家媒体对中国营养联盟进行过宣传报道。

<<合理营养 吃出健康>>

书籍目录

健康自测

影响健康的因素有哪些？

哪些人易“亚健康”？

怎样防治“亚健康”？

第一章 健康是吃出来的

合理营养才能吃出健康

合理营养保健康

平衡膳食防疾病

食品安全关乎生命与健康

“民以食为天，食以安为先”

远离对健康有害的食物

第二章 人体必需的神奇营养素

人体就是由蛋白质构成的

蛋白质不足的表现

合理补充蛋白质

蛋白质并非越多越好

蛋白质的最佳来源——鸡肉

谈“脂”色变大可不必

人体不可缺“脂”

摄入脂肪过多可引发多种疾病

胆固醇摄入过多过少都不好

食油类最佳健康食品——芝麻油

糖类是人体活力的能量来源

过量食糖，引发疾病

不吃主食危害大

肝病患者不宜多吃糖？

补充体力的营养蔬菜——甜菜

小维生素有大作用

护眼又护肤的美丽维生素——维生素A

能量“转变站”——维生素B1(硫胺素)

脂肪代谢的使者——维生素B2(核黄素)

妇幼人群健康的保证——叶酸

免疫“高手”——维生素C

补充矿物质刻不容缓

骨骼卫士——钙

贫血症的“克星”——铁

婴幼儿生长素——锌

碘——人体终身需要的营养素

体内垃圾的清道夫——膳食纤维

膳食纤维可预防多种疾病

膳食纤维吃多少合适呢？

<<合理营养 吃出健康>>

富含纤维素的良药佳蔬——韭菜

第三章 吃对食物更健康

谷类食物要粗细搭配

主食的科学食用

主食的食用误区

蔬果类食物不能相互替换

蔬菜的科学食用

水果的科学食用

蔬果的食用误区

蛋奶类食物天天吃

鸡蛋的科学食用

鸡蛋的食用误区

奶类及其制品的科学食用

奶类及其制品的食用误区

肉类食物要适量

肉类的科学食用

肉类的食用误区

少盐少油才健康

油脂的科学食用

盐的科学食用

第四章 食物无好坏，搭配要合理

传承千年的饮食搭配法

五谷为养——粮豆类

五畜为益——畜禽类

五菜为充——蔬菜类

五果为助——瓜果类

五鱼为增——鱼虾类

五菌为疗——菌菇类

现代营养饮食搭配法

中国居民平衡膳食宝塔解析

膳食宝塔建议的食物摄入量

巧妙运用膳食宝塔，调配多样饮食

第五章 科学的中医饮食养生

药食同源

药补不如食补

食补养生

顺应四时，对症下食

春季——升补、养肝

夏季——清补、养心

秋季——平补、养肺

冬季——滋补、养肾

体质不同，食也不同

疲劳乏力——气虚体质

面苍色白——血虚体质

常有虚火——阴虚体质

火力不足——阳虚体质

<<合理营养 吃出健康>>

第六章 常见慢性病的饮食调养

跟肥胖症说再见

身体发胖的原因

减肥中常见的问题

肥胖的饮食控制

有助于防胖减肥的食物

糖尿病不能根治，但能控制

糖尿病发病的原因

糖尿病有哪些危害

糖尿病的饮食治疗

饮食中的“降糖灵”

控制血糖从改变饮食习惯做起

血压不再高

高血压是“潜伏的杀手”

高血压的营养治疗

有降血压功效的食物

冠心病早轻松

冠心病的营养治疗

抗心脑血管病的食物

冠心病患者的日常保健

血脂不再高

高血脂与营养的关系

改变饮食方式，可减少大量油脂

分清脂肪好坏，少吃“坏”脂肪

降脂可选择的食物

用食物战胜癌症

癌症重在预防

癌症的营养治疗

有助于防癌的食品

与饮食习惯有关的癌症

第七章 适合自己的饮食调理方法

让孕产妇吃得更安全

孕期的营养需求

孕早期的合理营养

孕中期的合理营养

孕晚期的合理营养

孕妇饮食禁忌

哺乳期的合理营养

哺乳期的膳食安排

产后饮食误区和禁忌

让婴幼儿吃得更健康

4个月内宝宝的喂养

4~6个月宝宝的喂养

7~9个月宝宝的喂养

10~12个月宝宝的喂养

1~3岁幼儿的喂养

让青少年吃得更聪明

<<合理营养 吃出健康>>

青春期的营养需求
青春期膳食安排
考试期间的饮食原则
让女人吃得更美丽
美白肌肤多食维生素
养血食物令女性更美丽
善用食物祛皱
巧用食物防衰老
排毒养颜的食物
职场女性消除疲劳饮食
中年女性的健康饮食
让男人吃得更强壮
男性健康的饮食原则
男性防衰老的食物
饮食打造完美肌肉
男性应远离的败“性”食物
巧用食疗补肾益气
职场男人健康饮食
中年男人的健康饮食
让老年人吃得更长寿
老年人的生理特点和营养需求
老年期的合理膳食
合理营养，防治老年病

<<合理营养 吃出健康>>

章节摘录

插图：提供能量：由于肝病患者缺乏胆汁，消化能力下降，而糖是不需要用胆汁消化就能吸收的供能物质。

所以肝病患者适量吃糖可为身体提供足够的能量。

解毒、护肝：肝脏的解毒主要是通过葡萄糖醛酸的化学结合反应来完成的，还有一部分是通过糖代谢中间产物乙酰基来完成。

所以适量供给葡萄糖，增加肝糖原，能增强肝脏的抵抗力，有利于已受损害的肝细胞的修复和新生。

减少蛋白质的分解：如果人体缺少糖分，必然分解蛋白质以提供活动所需要的能量，蛋白质的分解，必定产生含氮的代谢产物，此种产物含能毒害肝脏的氨。

肝病患者吃糖后，蛋白质被分解少了，产生的毒物氨就少了，对肝脏的毒害作用也少，利于康复。

利尿：对并发有水肿的患者，用高渗葡萄糖有利尿作用，从而可减轻病情；吃糖，对并发低血糖的患者更有治疗作用。

<<合理营养 吃出健康>>

编辑推荐

《合理营养,吃出健康》:中国营养联盟重磅推出全民营养健康指南,21位营养专家与医学专家联手力作,随书附赠价值10000元以上营养知识学习卡,我们每天都要吃饭,每天都离不开营养。

营养是生命健康的基础。

掌握营养知识是我们每个人的必修课。

空腹喝牛奶科学吗喝酸奶有哪些禁忌水果要吃“树上红”怎样的鱼肉不能吃喝骨头汤一定能补钙吗植物油比动物油好吗你的体质适合什么食物糖尿病怎么吃高血压吃什么如何通过控制饮食来减肥让孕产妇吃得更安全让婴幼儿吃得更健康让青少年吃得更聪明让女人吃得更美丽让男人吃得更强壮让老年人吃得更长寿中国营养联盟的目标是成为中国营养健康行业的领跑者,为政府分忧,为国民营养健康的整体发展作出更多的贡献!

本着科学负责的态度,我们无法保证书中的所有观点和理论都正确,其中某些观点在学术界还有争议,譬如“酸碱平衡理论”。

《合理营养,吃出健康》内容仅供参考,如遇实际问题,自身无法把握的,还请咨询专业医师或营养师

。

<<合理营养 吃出健康>>

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>