

<<健康家庭营养师>>

图书基本信息

书名：<<健康家庭营养师>>

13位ISBN编号：9787509105757

10位ISBN编号：7509105757

出版时间：2006-10

出版时间：人民军医出版社

作者：曹忆湘、徐实文

页数：247

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>

<<健康家庭营养师>>

内容概要

怎样调配饮食才能保证家人获得均衡的营养，吃出健康的体魄，拥有充沛的精力投入到学习和工作中？

在本书中，营养专家针对“吃什么、吃多少和怎么吃”这一每个家庭、每日饮食中的核心问题，从科学饮食、均衡营养、防治疾病、促进健康的角度，将营养科学知识与生活紧密联系，向广大家庭作了介绍，有较强的科学性和实用性。

本书将帮助读者成为让全家健康的家庭营养师。

<<健康家庭营养师>>

书籍目录

第1章 健康的基础是膳食平衡 一 膳食的四大平衡 1 氨基酸平衡 2 热量营养素平衡 3 各种营养素之间的平衡 4 酸碱平衡 二 无处不在的多种膳食平衡 1 荤素平衡 2 冷热平衡 3 三餐平衡 4 四性平衡 5 四时平衡 6 五味平衡 7 快慢平衡 8 软硬平衡 9 干稀平衡 10 品种平衡第2章 按膳食宝塔安排家人三餐 一 宝塔第一层是主食 1 主食应该吃多少 2 主食多样化, 品种巧搭配 3 主食科学制作的小窍门 4 对主食的认识误区 二 宝塔第二层是蔬菜和水果 1 为什么吃和应该吃什么 2 哪些蔬菜营养价值高 3 什么是森林蔬菜 4 什么是海洋蔬菜 5 怎样搭配蔬菜、水果最合理 6 怎样搭配蔬菜、水果不适宜 7 吃水果的科学 8 教你蔬菜巧搭配 9 蔬菜制作中的科学 10 对蔬菜水果的认识误区 三、宝塔第三层是鱼、禽、肉、蛋类 1 从各国饮食看肉食的功与过第3章 结合家庭实际情况 制定家人营养策略第4章 做好家庭健康管理 用营养改善健康第5章 家庭营养师充电站 提高你的保健水平

<<健康家庭营养师>>

章节摘录

书摘大家都知道，健康生活方式的四大基石是：合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡。其中，“合理膳食”位居首位，是健康的物质基础。

那么，什么是“合理膳食”呢？简而言之，就是平衡、多样、适量。

其核心就是“平衡”。

可以说“合理膳食”就是“平衡膳食”。

中国的文化从古至今都贯穿着所谓“中庸之道”，其本质即“平衡”。

饮食之道亦循“中庸之道”，无论食物的选择，还是储存方法、烹调方法、进食方法等，处处都要讲平衡。

只有平衡的，才是合理的、健康的。

平衡膳食是健康饮食的核心、重心、中心。

什么是平衡膳食呢？平衡膳食就是指使膳食营养供给与机体需要之间建立起一种生理方面的平衡。从大的方面说，包括四大平衡，即：氨基酸平衡、热量营养素平衡、酸碱平衡以及各种营养素之间的平衡。

具体讲，还要包括四性、五味、三餐、荤素、干稀、软硬、粗细、冷热等诸方面的平衡。

一、膳食的四大平衡 1.氨基酸平衡 蛋白质是由氨基酸组成的。

20种氨基酸中有8种氨基酸是人体自身不能合成而又不可或缺的，称为“必需氨基酸”。

某种蛋白质中各种必需氨基酸的构成比例叫做“氨基酸模式”。

各种食物中的氨基酸模式都不一样(无论氨基酸的种类还是数量都各不相同)，氨基酸模式与人体蛋白越接近，越利于吸收，生理价值也越高。

生理价值接近100时，即100%被吸收，就称为全部氨基酸平衡。

而多数食品中的氨基酸构成均不平衡，所以蛋白质的营养价值就受到影响。

一般来讲，动物蛋白的氨基酸模式与人体蛋白更接近，如肉、禽、奶、蛋类被称为优质蛋白，尤其以鸡蛋的氨基酸模式与人体最为接近，可称为氨基酸平衡的食品。

而植物蛋白中除大豆蛋白外，氨基酸构成都不够平衡，解决能办法只有通过食物多样化，把氨基酸种类和比例不同的食物搭配食用，利用“蛋白质互补”取长补短，达到提高蛋白质营养价值的目的。

一般来讲，越是远属的食物搭配，“蛋白质互补”的效果越好(如：动物——植物；天上——地下；谷物——蔬菜)。

2.热量营养素平衡 人体所需的全部营养素共分六大类，现在营养学界有一种观点认为，应将糖类中的纤维素单独提出来成为七大类，即糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质(无机盐)、水、纤维素。

其中，糖类、脂肪、蛋白质三大类为人体提供所需的能量，称为热量营养素，或产热营养素。

当这三种物质摄入量 and 比例适当时，各自的特殊作用方可发挥，这种情况称之为“热量营养素构成平衡”，反之将会对机体产生不利影响。

蛋白质、脂肪、糖类所提供的热量比例分别应为10%—15%、20%~25%、60%~70%。

3.各种营养素之间的平衡 各种营养素之间存在着错综复杂的关系，有的协同，有的拮抗。

如糖类必须有维生素B₁的参与才能发挥作用，否则无法完全氧化；没有锌的存在，肝脏中的维生素A就无法释放出来；长期大量补充B族维生素中的一种(如维生素B₂)，会造成其他B族维生素的流失；维生素D能帮助维生素A以及钙和磷的吸收；维生素C能促进铁吸收，而钙却影响铁的吸收；蛋白质适量促进钙吸收，过量则影响钙吸收总之，只有饮食搭配合理、比例适当才能达到各种营养素之间的平衡效果。

4.酸碱平衡 酸碱平衡是平衡膳食理论的重要组成部分。

健康人血液的pH值应该为7.35—7.45，医学上称为碱性体质，据有关材料表明，真正达到这种状态的只有10%左右；更多的人体液pH值低于7.35，医学上称为酸性体质，既查不出大病，又自我感觉不健康——头昏脑胀，精神欠佳，浑身乏力，注意力不集中，思维迟钝，记忆力下降，工作效率低，易感风寒等，即通常所说的“亚健康”状态；一旦pH值低于7时，则会有大病产生。

实验证明：100%的癌症患者、80%的糖尿病患者、85%的痛风患者均为酸性体质。

<<健康家庭营养师>>

而人体体液的酸碱性与饮食的酸碱性又是息息相关的，可见饮食的酸碱平衡对健康是多么重要。

如何划分食物的酸碱性 如果告诉你：“酸葡萄是碱性食品”，你一定以为听错了吧？但确实是真的。

食物的酸碱性是不以口味来划分的。

酸味食品和酸性食品是完全不同的两个概念。

食物中含钾、钠、钙、镁等金属元素较多，在体内代谢后最终产生碱性灰分的，叫做碱性食品。

多数水果、蔬菜、藻类、菌类、大豆(黄豆、黑豆)及其制品都是碱性食品。

食物中含磷、硫、氯等非金属元素(酸根)较多，在体内代谢后最终产生酸性灰分的，叫做酸性食品。

多数谷类、肉、禽、蛋、鱼类、糖类、酒类等都属于酸性食品。

因为每种酸性(或碱性)食物的酸(碱)性程度不同，所以不能简单地以一种碱性食物去和另一种酸性食物等量搭配，以求酸碱平衡。

这里有一份酸碱性食物中和表(表1-1)，上面一栏是部分酸性食品(随意排列)，左边一排是部分碱性食品(从上至下按碱性递减的顺序排列)。

酸性食物均为100克，碱性食物量为中和100克酸性食物所需克数。

可以看出，同样中和100克猪肉的酸性，用海带只需20克，用黄瓜则需300克。

所以在中和酸性食品时，应选择碱性强的食品，因为只需很少的量就够了。

P3-6

<<健康家庭营养师>>

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>