

<<做自己的营养医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的营养医生>>

13位ISBN编号：9787509111857

10位ISBN编号：7509111854

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：于康 编

页数：170

字数：175000

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>

## <<做自己的营养医生>>

### 内容概要

民以食为天，在整个生命过程中营养就是维持生命的基本物质，提供给细胞所需要的能量，达到各组织器官的协调动作。

人的生命就像一棵小树，它需要不断地浇水、施肥、培土才能茁壮成长，试想营养对于人的生命有多么重要。

缺乏营养、营养过剩和营养失衡是营养不良的三大主要表现、直接影响健康，只有吃得合理才能活得健康。

本书尝试深奥的营养知识用问答的形式诠释出来，使大众从中受益。

它包括了营养知识、营养素知识、食物知识、烹调知识、特殊人群的营养等内容，一周健康食谱部分又可帮助你把这些知识应用于一日三餐，轻轻松松开始新的饮食生活。

本书适合所有关心健康问题的人们阅读使用。

## <<做自己的营养医生>>

### 作者简介

作者简介：

于康 北京协和医院临床营养科，主任医师、教授

北京电视台《养生堂》《身边》栏目

中央电视台《健康之路》栏目

河北电视台《读书》栏目特约专家

《中华临床营养杂志》副主编

卫生部营养标准委员会委员

中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员

中华预防医学会健康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

多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症，外科手术，妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持先后获得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身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

## <<做自己的营养医生>>

### 书籍目录

#### 营养篇

什么是“营养”

“营养”来自何方

什么叫“营养素”

为什么说“能量是生命之源”

能量的单位是什么

三大产热营养素的适宜比例是多少

为什么要严格遵守“能理平衡”

如何正确评估每日能量是多还是少

什么是“能量供给量标准”

“膳食指南”都有哪些内容

为什么要做到食物多样，谷类为主

多吃蔬菜、水果和薯类有什么好处

为什么要每天吃奶类、豆类或其制品

经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉、少吃肥肉和荤油道理何在

进食量与体力活动为什么要保持平衡

为何强调吃清淡少盐的膳食

饮酒为何要限量

为什么要强调吃清洁卫生、不变质的食物

什么是“平衡膳食”

食物种类有哪些

什么是“平衡膳食宝塔”

如何正确认识保健食品

如何设计一个多姿多彩的早餐

如何选择加餐食物

为什么午餐要吃饱

为什么晚餐要“清淡至上”

#### 营养素篇

#### 食物篇

#### 烹调篇

#### 特殊群体篇

如何利用推荐的食谱

一周健康食谱

<<做自己的营养医生>>

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>