

<<营养决定健康>>

图书基本信息

书名：<<营养决定健康>>

13位ISBN编号：9787509120255

10位ISBN编号：750912025X

出版时间：2009-1

出版时间：荀晓霖 人民军医出版社 (2009-01出版)

作者：荀晓霖

页数：183

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>

## <<营养决定健康>>

### 前言

“民以食为天”，语出《汉书·酈食其传》，是中国老百姓最常说的一句话。

“天”在古人的心目中地位尊崇，至高无上，把“食”比作“天”，可见“食”之于人是何其的重要。

千百年来，“食为天”的内涵被不断地丰富和充实着，大致可理解为三层意思，即吃饱、吃好、吃得营养，物质匮乏的年代，人们不敢妄求珍馐美味，甚至连温饱也成了一种奢望，一日的餐饭，若能充饥则别无他求了。

当生活水平有所提高，物质比较丰富的时候，人们不再停留在求饱的阶段，对饮食的品位追求也逐渐提高了。

不仅讲究食材的用料、烹调方法，更注重食物的色、香、味。

随着经济的发展，更重要的是营养健康观念的深入人心，人们对“食”的消费变得更加谨慎，更加理智了。

不仅要吃饱，吃好，更要吃得营养，吃得科学，希望通过饮食更充分地吸取食物中的营养，使它们为身体所用，为健康助力。

现在，我们的社会正处于经济迅猛发展，人们迫切需要了解科学的营养健康知识的阶段。

十几年来，我国城乡居民的膳食营养状况有了显著的改善。

食物趋向多样化，营养摄入更加均衡，营养不良患病率明显下降。

这些成绩实乃可喜可贺，也值得我们营养工作者欢欣和骄傲。

但是，我们也应该看到，我国居民的营养水平比起一些发达国家还有较大的差距，营养工作还存在着较多的不足。

例如，我国居民在食物和营养搭配方面存在着以下两个问题：一，部分居民仍存在营养不足。

## <<营养决定健康>>

### 内容概要

《营养决定健康（女性篇）》选取的都是当代女性最容易发生的营养问题和隐忧。书中的每一章都按照提出问题、分析问题和解决问题的思路来布局谋篇，先以生活中的切实案例导出实际的营养问题，然后就案例进行分析，进而推出恰当的“食方”和科学恳切的“营养师叮咛”，最后为读者推荐简便易行的膳食食谱。本书通俗而不流俗，严谨而不古板，丝毫不落一般医学科普图书语言晦涩，是当代女性合理安排膳食、科学获取营养，获得健康的好帮手，营养工作者进行实践的有力参考。

## <<营养决定健康>>

### 作者简介

荀晓霖，北京军区总医院营养医师，医学营养学硕士毕业。

健康教育专家，卫生部专家讲师团成员，《医食参考》副主编，《健康时报》《北京青年报》等多家报纸、杂志特约营养顾问。

在多家大型媒体宣传营养学知识，专场讲座数百场，发表论文20多篇、科普文章千余篇，出版图书十余本。

<<营养决定健康>>

书籍目录

1.食物是强身的良药2.水——容易被人忽视的“液体黄金”3.科学饮食战胜子宫肌瘤4.当代女性一日三餐巧安排5.办公族女性营养强身计划6.办公族女性营养美颜计划7.跟我吃，重拾好睡眠8.科学饮食，轻松到“胃”9.让合理饮食成为您的护胆英雄10.警惕贫血正悄悄袭来11.食物联军对抗尿路感染12.女人的骨头为何这么脆13.合理营养为女人解除关节之痛14.为什么偏头痛偏“疼”女人15.拥抱更年期的幸福生活16.科学膳食为您驱散忧郁的阴霾17.总觉得“慵懒”为哪般18.警惕身边的危险——“微生态失衡”19.跟我吃，不受痛风之苦20.警惕“胡吃海喝”综合征就在您身边21.当感冒纠缠上您的时候22.当心，肿瘤并不遥远

## <<营养决定健康>>

### 章节摘录

早餐一定要认真吃晚餐不能晚吃晚餐吃得太晚不仅会诱发胃肠疾病，而且很容易罹患尿路结石。

晚餐食物中的钙质，有一部分被小肠吸收利用，另一部分则要进入泌尿道排出体外。

人的排钙高峰通常在餐后4~5小时，如果晚餐过晚（晚上九十点钟），当排钙高峰到来时人已熟睡，尿液便滞留在尿路中，致使尿中的钙不断增加，沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大形成尿路结石。

研究表明，早吃晚餐（晚上六点钟左右）可大大降低尿路结石的发病率。

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。

晚餐不能多吃俗话说：“晚饭少一口，活到九十九。”

晚餐一定要定量，以少为好，切不可暴饮暴食，以免损胃伤身。

临床发现，晚餐吃得过饱容易引起以下病症：肥胖晚餐过饱，血中糖、氨基酸、脂肪酸浓度增高，晚上活动量小，热量消耗少，天长日久体内脂肪越积越多，逐渐使人发胖。

大肠癌晚餐过饱，食物中的蛋白质不能被完全消化，剩余部分仍滞留在肠道中，在细菌的作用下，会产生有毒物质。

睡眠时肠壁蠕动慢，毒素在肠道内停留时间延长，容易引发大肠癌。

神经衰弱中医认为胃不和则卧不安，晚餐过饱，必然造成胃肠负担加重。

胃肠紧张工作的信息不断传向大脑，使人失眠多梦，久之易引起神经衰弱等疾病。

急性胰腺炎晚餐暴饮暴食，容易诱发急性胰腺炎，严重的会使人在睡眠中休克，若抢救不及时，往往危及生命！

<<营养决定健康>>

编辑推荐

《营养决定健康：女性篇》适合知识女性及营养保健师、公共营养师参考借鉴。

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>