

<<平衡膳食一身轻>>

图书基本信息

书名：<<平衡膳食一身轻>>

13位ISBN编号：9787509156995

10位ISBN编号：7509156998

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：徐凤霞，谢英彪 主编

页数：221

字数：209000

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>

<<平衡膳食一身轻>>

前言

“民以食为天，食以平衡为先”，人的生存、工作和学习都依赖食物提供营养，合理营养、平衡膳食是健康的物质基础。

产生热量的营养素有3种，即蛋白质、脂肪与糖类，其中脂肪产生的热量最多，是其他两种物质的2倍，故富含脂肪的食物又称为高热量食物。

如果经常食用此类食物，摄取的热量超过人体需要而转化成脂肪积累于体内，就容易使人肥胖，从而成为高血压病、心脏病、糖尿病、脂肪肝等多种疾病的“温床”。

当然，如果走向另一个极端，以低热量素食为主，则会致体内热量不足，造成营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。

为保持体重适中，人体对于蛋白质、脂肪、糖类的摄取值要确定一个较合理的比例，健康人以1：1：4.5为好。

平衡膳食不仅要关注营养素的平衡，还要关注主食与副食的平衡，谷肉果蔬的搭配平衡，荤素搭配平衡，五味平衡，颜色平衡，寒热平衡，四季平衡，精细与粗杂的平衡，饥饱平衡，三餐平衡等。

在日常饮食中，一定要注意膳食平衡，才可能吃出健康，一身轻松。

本书阐述了平衡膳食的五大方面内容：天下百姓食为天，膳食平衡最优先；水糖蛋白与油脂，摄入多少应平衡；维生素与矿物质，摄入多少须平衡；食物种类千百种，搭配平衡勿忽视；老幼男女与四季，膳食平衡有差异。

本书对百余个群众关心的平衡膳食热点、疑点问题进行了深度剖析，旨在引导大家走出平衡膳食的误区。

树立正确的平衡膳食观念，倡导科学合理的饮食方式，让群众在看似平常的吃喝之中求得健康。

愿《平衡膳食一身轻》能成为您和家人、朋友的良师益友。

徐凤霞谢英彪 2012年2月15日

<<平衡膳食一身轻>>

内容概要

《平衡膳食一身轻》由徐凤霞、谢英彪主编，阐述了平衡膳食的五大方面内容：天下百姓食为天，膳食平衡最优先；水糖蛋白与油脂，摄入多少应平衡；维生素与矿物质，摄入多少须平衡；食物种类千百种，搭配平衡勿忽视；老幼男女与四季，膳食平衡有差异。

《平衡膳食一身轻》对百余个群众关心的平衡膳食热点、疑点问题进行了深度剖析，旨在引导大家走出平衡膳食的误区。

本书是指导百姓平衡膳食自我保健的科普图书，适合关注健康的百姓阅读。

<<平衡膳食一身轻>>

作者简介

谢英彪，现为南京中医药大学三附院名医馆教授、主任中医师、南京市继承名老中医学学术思想导师，从医45年。

现任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长，获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名中医药科普金话筒奖”。

<<平衡膳食一身轻>>

书籍目录

一、天下百姓食为天，膳食平衡最优先

从民间的口头语说起

何为合理的平衡膳食

平衡膳食的具体内容

平衡膳食应满足下列条件

平衡膳食热量原理

平衡膳食的调配原则

十个网球的原则

平衡膳食的“八句话”

平衡膳食的“黄金分割律”

我的饮食是否平衡

膳食搭配要科学

平衡膳食的基本标准

平衡膳食宝塔的应用

中国菜的营养缺陷

营养配餐与平衡膳食

全面均衡膳食营养的注意要点

膳食营养素的参考摄入量

正餐与零食的平衡

“酸性食物有害健康”是误导

科学配餐是平衡膳食的保证

二、水糖蛋白与油脂，摄入多少应平衡

水乃生命之源

不要等到口渴再喝水

睡前和起床后各饮1杯水

最好的水是白开水和淡茶

不良饮水陋习莫小视

需要多喝水和限量喝水的人

饮料不能代替白开水

夏日凉茶不宜随便喝

注意人体水平衡

软水和硬水

最大的能源库——糖类

糖类营养失衡对健康的影响

吃糖过多的危害

平衡膳食离不开蛋白质

蛋白质的生理价值

有效提高蛋白质的营养价值

每日膳食蛋白质供给量及食物来源

蛋白质饮食的平衡

蛋白质摄入不足对人体的危害

脂类知识知多少

脂类的生理作用

脂类营养失调对健康的影响

脂肪的食物来源与人体需要量

<<平衡膳食一身轻>>

脂类在每日膳食的总能量中的合理比例

影响脂类消化吸收的因素

脂肪与肥胖的关系

植物油与动物油的区别

科学吃油七要点

反式脂肪酸，每人每天勿超2克

油炸油煎食品不宜多吃

杜绝食用“地沟油”

三、维生素与矿物质，摄入多少须平衡

人体代谢的调节者——维生素

维生素的食物来源与人体需要量

维生素B1的平衡

维生素B2的平衡

烟酸的平衡

维生素C的平衡

维生素A的平衡

维生素D的平衡

维生素E的平衡

矿物质对健康有什么重要作用

矿物质的食物来源与人体需要量

常量元素与微量元素

膳食中的钙平衡

膳食中的磷平衡

膳食中的铁平衡

膳食中的镁平衡

膳食中的碘平衡

膳食中的锌平衡

膳食中的铜平衡

膳食中的硒平衡

膳食中的铬平衡

四、食物种类千百种，搭配平衡勿忽视

谷类是能量的主要来源

膳食纤维是“第七大营养素”

膳食纤维与人体健康

粗细粮混吃应2：8开

方便面不能代替正餐

玉米是杂粮中的佼佼者

薯类食物不可少

蔬菜是每天必吃的副食品

蔬菜颜色密码

吃蔬菜的学问

有些蔬菜生吃有好处

菠菜在烹调前用沸水烫一下

魔芋是个好食物

豆芽是个宝

远离“毒果蔬”

“天天吃水果，老头变小伙”

<<平衡膳食一身轻>>

吃水果的最佳时间
水果蔬菜不能相互替代
请君品尝刺梨
终身不要断奶
中国人每天应吃多少奶
什么时间喝牛奶比较适合
怎样对付“乳糖不耐症”
喝牛奶的种种误区
豆类是健康食品
豆浆是大众化饮品
臭豆腐惹的祸
绿豆的功效不容小视
荤菜是优质蛋白质的主要来源
胆固醇的功过
肥肉不等于禁品
兔肉是“保健肉”
吃鸡蛋有学问
嗜酒酗酒要不得
五、老幼男女与四季，膳食平衡有差异
吃好三餐，平平安安
早餐要吃好
白领午餐莫凑合
老年人晚餐八要素
老年人的营养素需求
老年人的膳食平衡
老年人饮食的注意要点
老年人不宜常吃的10类食品
减少钠盐食用量
改善饮食中的钾 / 钠比
限盐小窍门
老年人饮食宜“三低”
老年人饮食不要过于清淡
老年人宜常吃带馅食物
素食的功过
有助于耳聪目明的食物
老年人喝茶宜早、少、淡
老年人骨质疏松症的平衡膳食
老年人患脑卒中的平衡膳食
老年人患老年性痴呆的平衡膳食
婴儿的平衡膳食
幼儿与学龄前儿童的平衡膳食
幼儿园的合理饮食调配
幼儿饮食的加减乘除
学龄儿童的平衡膳食
青少年的平衡膳食
“四条腿论”不适用于少年儿童
儿童饮食的种种误区

<<平衡膳食一身轻>>

儿童和老年人忌多吃甜食
“青春痘”的饮食宜忌
学生迎考的合理膳食
让孩子增高的营养处方
女青年的营养供给与平衡膳食
女性膳食的合理搭配
少女忌只吃素食
能吃的“美容化妆品”
养发吃什么
吃出苗条身材
怎样吃出性情来
少女忌拒绝脂肪
孕妇的营养供给与平衡膳食
孕期的饮食安排与禁忌
产妇的合理营养
乳母的营养供给与平衡膳食
中年女性的营养需求
中年男性的平衡膳食
对抗疲劳的合理膳食
餐桌上的“伟哥”
春季的膳食平衡
夏季的膳食平衡
秋季的膳食平衡
冬季的膳食平衡

<<平衡膳食一身轻>>

章节摘录

前几年，有一些说法在报刊和网络上广为流传：“酸性体质是百病之源”“选择食物要讲究酸碱平衡”。

说什么谷类、肉类、鱼、蛋等都是酸性食物，摄入过多会导致酸性体质，引发高血压、高血脂、糖尿病、肿瘤等慢性病。

而蔬菜水果属于碱性食物，能纠正酸性体质，防治慢性疾病。

1. 食物的酸性与碱性是由食物化学性质决定的区分食物的酸碱性不是舌头品尝所得，而取决于食物中所含矿物质的种类及含量多少。

食物燃烧(或高温消化)后所得灰分的化学性质。

如果灰分中含有较多的硫、磷、氯元素，则溶于水后生成酸性溶液，这些食物便是酸性食物；而含钾、钠、钙、镁、铁元素较多的灰分，溶于水后则生成碱性溶液，这些食物便是碱性食物。

大部分动物性食物如鱼、肉、蛋、贝类等，含有丰富的蛋白质，而蛋白质中磷、硫浓度高，属于酸性食物。

作为人类主要热量来源的大多数谷类、部分坚果和豆类(如花生、豌豆、扁豆等)，以及葱、蒜、菌菇类，因含有磷、硫元素，也属于酸性食物。

碱性食物则包括大多数蔬菜、水果、海藻类以及茶叶、葡萄酒等。

换句话说，低热量的植物性食物，几乎都是碱性食物。

以上研究主要用于评价食物的化学性质，特别是在食物矿物素含量的测定中使用很多。

另外，测定食物的灰分还可用来判断一些谷类食物的加工精度。

2. 人体内有完整的缓冲系统保证内环境的酸碱平衡虽然食物在体内的代谢过程中不断产生酸性物质和碱性物质，但人类在长期适应膳食的条件下，体内已经建立了完整的缓冲系统和调节系统，以保障内环境(主要是血液)的酸碱平衡。

健康人血液的pH恒定保持在7.35~7.45，一般不会受摄入食物的影响而改变。

保持酸碱平衡的关键在于血中的缓冲体系，肺的呼吸功能及肾的排泄与重吸收作用及三者的密切配合，协调一致。

缓冲体系有4对，碳酸盐缓冲对、磷酸盐缓冲对、血红蛋白缓冲对、血浆蛋白质缓冲对，其中以碳酸盐缓冲对最重要。

因为碳酸盐缓冲对的缓冲能力最强，而且碳酸盐是挥发性酸类，若碳酸盐量太多时，可以通过肺排出二氧化碳而降低酸度，若其量太少时，则可减慢呼吸速度使碳酸盐增强，保持住血液pH的正常范围。

3. 食物酸碱平衡论不科学持“食物酸碱平衡论”者宣传“谷类、肉类、鱼和蛋等酸性食物摄入过多可以导致人体出现酸性体质，引起高血压病等慢性病的发生；蔬菜、水果属于碱性食物，能够纠正酸性体质，防治慢性疾病。

”实际上，蔬菜和水果能够预防慢性疾病的发生，是因为它们产生能量低，而且含有丰富的维生素、矿物元素、膳食纤维以及对健康有益的植物化学物质，而不是所谓碱性的作用。

按照“酸碱平衡论”，如果纠正“酸性体质”就可以预防慢性病，那么每天服用小苏打(碳酸氢钠)不就可以解决问题了吗？

这种说法显然是错误的。

4. “酸性食物有害健康”是误导《中国居民膳食指南》强调“食物多样，谷类为主，粗细搭配”，建议“每天吃奶类、大豆或其制品”，还提出“常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉”，都是根据近年营养学的研究成果，为改善中国居民营养状况而提出的膳食措施。

按照“食物酸碱平衡论”，将鱼、禽、蛋的瘦肉等食物都归类为“酸性食物”，将使广大居民在选择食物时处于无所适从的境地。

上述食物都是人体能量、蛋白质、多种维生素和矿物质的主要来源，缺少了这些食物，就必然造成居民营养素摄入不足或缺乏，时间一长则少年儿童的生长发育以及成年人的营养状况将无法保证。

所以，“酸性食物有害论”是在误导人们的健康饮食。

<<平衡膳食一身轻>>

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>