

## <<让家人吃出健康>>

### 图书基本信息

书名：<<让家人吃出健康>>

13位ISBN编号：9787510052606

10位ISBN编号：7510052602

出版时间：2013-1-1

出版时间：世界图书出版公司·后浪出版公司

作者：范志红

页数：244

字数：230000

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>

## &lt;&lt;让家人吃出健康&gt;&gt;

## 前言

自序合理饮食，将健康握在自己手中看似时尚的现代人，无论是优雅的女子还是挺拔的绅士，无论是儿童、青年还是中老年，都会时常被各种健康问题所困扰。

特别是正在孕育和哺育宝宝的妈妈们，为家人买菜做饭的主妇主夫们，往往会被种种健康劝告、营养信息和保健产品弄得不知所措，又被各种环境污染信息和食品安全事故吓得战战兢兢。

如何在这个混乱的饮食世界中找到生存之道，远离各种恐慌和纠结，也让全家人远离四处蔓延的各种现代流行病呢？

其实，在现代人中出现祖辈不曾流行的各种健康问题，一点也不令人意外。

要知道，人类的遗传代谢机能，乃是在百万年来的进化中渐渐形成；个体的体质特点，又是在幼年童年的生活中定型。

三十多年来的经济发展，改变了我们的生活方式和饮食内容，却不可能改变代谢的机制，也很难改变体质的特点。

因此，剧烈变化的生活状态，与祖先留下的身体固有设计，这两者之间不可能不发生强烈的生理摩擦。

按照自然的机制，人应当日出而作、日落而息，并非每日工作娱乐直到深夜；应当每日糙米青菜，少量肉蛋，而不是饼干、蛋糕、膨化食品、甜饮料、方便面塞满胃肠；应当每天在空气新鲜、树绿草绿的环境中出力流汗，而不是在空调房间里终日陷在电脑椅中，紧盯电脑屏幕……“时尚”的生活，使我们远远地脱离自然，与遗传因子期待的生活方式背道而驰，不可避免地卷入所谓“亚健康状态”的漩涡，终为各种各样的慢性疾病所苦。

肥胖、脂肪肝、高血压、糖尿病、冠心病、痛风、骨质疏松、阿尔茨海默病……越来越多的人加入到病人大军当中，甚至很多未成年的孩子也被“三高”所纠缠。

即便还没有这些疾病，很多人也已经感受到青春不再、活力不足。

每天疲乏不堪、头昏脑涨、消化不良、难以入眠、脸色暗淡、皮肤松弛，甚至连孕育一个健康宝宝也变成难事。

其实，真理的核心往往惊人地简单——若要恢复生命的活力与心灵的健康，根本的办法就是尽力回归接近自然的生活方式，过一种朴素而协调的生活。

无法改变超市中加工食物的品质，至少可以选择天然形态的食物，特别是蔬菜、水果、豆类和奶类，远离用面粉、油、糖制成的各种饼干甜点，以及用糖和香精、色素配成的甜饮料和小食品。

每天精心为自己和家人烹调三餐，是现代生活中的最大奢侈之一。

无法改变工作午餐和经常的宴请，至少可以注意选择清淡的菜肴，并用回家之后补充杂粮蔬菜的方法来弥补营养不平衡的问题。

吃营养充足而油盐糖少的食物，自然能远离发胖的麻烦，还能避免血糖和血脂上升的风险。

无法改变已被污染的大环境，至少可以避免过多摄入鱼肉海鲜，因为它们所富集的环境污染物含量最高。

多吃蔬菜、水果、杂粮、豆类，可以帮助身体减少污染物的吸收，提高身体对毒物的处理能力。

在同一个不安全的世界上，健康饮食的人就能比别人生存得更好更安全。

无法改变巨大的工作学习压力，至少可以提高食物的营养素密度，远离增加身体负担的食物，从而提高身体对压力的对抗能力。

合理的饮食会让头脑的高效思维更为持久，餐后不再昏昏欲睡，心情也更加平和愉悦。

无法改变办公室坐班的生活，至少可以每周运动三次，在强化心肺的同时，让身心舒展开来；还可以把运动融入生活，把乘电梯改成爬楼，把开车改成走路，把小时工做的家务改成自己来做。

每天有至少半小时有氧活动，腰腹就会日益紧实，身材就会恢复青春状态，偶尔享用浓味美食也不担心肥肉上身。

真正重视健康的人，绝不会被惰性和迷茫所困，放任自己和家人在亚健康的黑洞中一再沦陷。

其实，闪开文明社会的流行病，并不需要一身绝顶功夫，只需要一些实实在在的知识，再加上一些踏踏实实的行动。

## <<让家人吃出健康>>

这本书的内容，就是给您提供日常生活最有实效的健康饮食信息，比如——怎么安排三餐？

怎么选择食材？

怎么合理烹调？

怎么储藏食物？

老人孩子的饮食怎么照顾？

压力状态下的饮食该注意什么？

慢性病患者的饮食如何设计？

出门聚餐如何健康点菜？

怎样远离食品安全危险？

如果您关心这些话题，不妨翻看本书，细细读一读。

仅仅读过还不够。

时光流逝，日月如梭，生命中的每一年都无比重要。

孩子的成长不能等，老人的健康不能等，自己抵抗衰老也不能等。

您一定要早日策划和实施一个又一个生活质量改变计划，让健康的食物占据全家的餐桌，让健康的生活变成每天的常规。

到那时，您一定会收获越来越多的喜悦和自信——因为全家人都因为您的努力而受益了。

无须抱怨，无须纠结，只须行动。

合理饮食，可以帮我们将健康牢牢握在自己的手中。

## <<让家人吃出健康>>

### 内容概要

在食品安全事件频发的今天，食物都不安全吗？  
我们真的只能听天由命？

范老师认为解决健康问题的基本思路，是改变我们能改变的，接受我们无法改变的。

人们往往因食品安全事件而感到恐慌，却不知道“营养比安全重要”。

即便改变不了大环境的污染，也可以通过吃好饭、保障营养，改善生活方式，使饮食更安全。

本书是范老师的最新力作，全面总结了近年来在食品安全与营养方面的核心理念和最新研究成果。

范老师从消费者、营养专家和健康教育者的立场出发，结合专业知识和生活经验，分析饮食不安全的原因，从平衡营养、合理烹饪、人群营养、走出饮食误区、健康外卖等角度一一传授吃出健康的方法，解答人们关心的各种饮食问题；版式活泼新颖、内容科学理性、文字亲和平实，还精选了部分微博和博客留言板的读者问答，以提供更为具体详尽的指导，是一本既实用又贴心的饮食指南，适合大众读者阅读。

## <<让家人吃出健康>>

### 作者简介

范志红，食品科学博士，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，《健康时报》、《健康之友》、《好主妇》等十多家报刊杂志的特约专家作者，在央视“健康之路”、湖南卫视“百科全说”、北京卫视“养生堂”、辽宁卫视“健康一身轻”等健康类电视栏目作为主讲嘉宾出镜几百次，被誉为“活的营养百科全书”；此外，还担任中国营养学会理事、中国健康促进与教育协会理事、中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长、营养科普工作委员会委员、中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问、中国食品科技协会营养支持委员会理事、中国酒店协会美食营养顾问等社会职务。

范老师的搜狐个人博客是全国点击率最高（2000多万次）的原创健康科普博客，获得第二届全国科学博客大奖。

因其在健康科普领域的卓越贡献，被提名为“2011年度公众最喜爱科学传播人”，获得2012年“首都劳动奖章”、

2012新浪健康中国年度盛典“公立力量·最具网络人气专家奖”。

## <<让家人吃出健康>>

### 书籍目录

自序 合理饮食，把健康握在自己手中

第一章 为什么饮食难保安全？

第二章 要吃出健康，营养平衡最重要

第三章 厨房把好健康关

第四章 为全家把好饮食关

第五章 走出饮食误区

第六章 在外吃饭要当心

附录：答读者问

## <<让家人吃出健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：许多人都相信，健康的饮食可以吃出美丽，可以吃出健康。

不过，只要一说到具体行动，很多人又会在健康饮食的门外踟蹰不前——只要想想我们在饼干货架前的向往，在西饼店门口的迷恋，在冰淇淋店里的快乐，在蔬菜摊前，在粗粮摊前，曾有过这样的心动感觉吗？

我们热爱那些甜美、精细、香浓的食物，不喜欢那些苦涩、粗糙、淡味的食物。

从我们很小的时候，这种口味就已经形成了。

其实，毋宁说，从千万年前人类进化的过程当中，这种口味就形成了。

什么东西会让食物粗糙？

不可溶的膳食纤维。

也就是那些帮助我们的肠道预防肠癌和便秘的物质。

什么东西会让食物发涩？

就是食物中的单宁、植酸和草酸。

它们都是强力的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。

什么东西让食物发苦？

是各种甙类、萜类物质和多酚类物质，比如柠檬和柚子当中的柚皮甙，比如茶里面的茶多酚，红酒里面的多酚，以及巧克力里面的多酚。

它们都是帮助预防癌症和心脏病的成分，也给食物带来一点苦涩的风味。

什么东西会让食物味道很冲，甚至吃完了之后有臭味？

是食物中的硫甙类物质和烯丙基二硫化物，比如萝卜和大蒜。

它们对于预防癌症都有帮助。

## <<让家人吃出健康>>

### 后记

出版后记随着生活节奏的加快，许多都市人已习惯将美食作为疏解高压的一种方式，却忽视了大鱼大肉、麻辣鲜香背后的健康隐患；花样百出的广告则诱惑不少年轻人拿甜饮料当水喝、拿快餐当三餐，还自诩为时尚；还有人因为无知恐慌，轻易就被谣言、迷信所误导，陷入饮食误区，与追求健康的目标背道而驰。

从近几年食品安全事件的公众反应看，人们对饮食和健康的关注度其实并不低。

虽然关心饮食，许多人却只知道一味抱怨食品不安全，对自己和家人的营养缺乏意识，掌握的食品科学知识、营养常识十分有限。

调查表明，我国居民具备健康素养的总体水平为 6.48%，我国的“营养盲”比文盲多得多。

多年来，范老师一直在努力倡导健康生活理念，通过电视、博客、微博等平台传播营养知识。

在营养教育尚未普及的当下，范老师的工作非常重要。

在细碎的、片段化的知识之外，我们认为很有必要适时总结核心观点。

所以做了这么一本书，希望能全面总结范老师在食品安全和营养方面的核心观点，比如“营养比安全重要”、“营养是可控的，保障了营养，饮食就更安全”等，同时收录范老师的最新研究成果，力图给读者呈现一本扎实、精练、贴近大众生活的日常饮食指南。

本书围绕“营养”这一主题展开，从选择食物、安排饮食结构、烹饪、储藏、人群营养、在外吃饭注意事项等角度切入，一一阐述保障营养、吃出健康的方法，还收录了范老师的部分微博和博客留言问答，以提供更为实际具体的建议。

书中的文字风格延续了范老师一贯的平实亲和、明晰生动，为增强阅读的便利和舒适度，我们还精心设计了版式。

在普及营养知识的同时，范老师其实也在宣示一种积极向上的健康生活态度。

她的身体力行，给了许多人信心。

相信只要行动起来，“管住嘴，迈开腿”，每个人就都有希望改善自己和家人的健康。

我们很荣幸能为范老师的无私工作出一份微薄之力，希望本书对关注饮食、渴望健康的读者有所助益。

后浪出版咨询（北京）有限责任公司2012年11月



## <<让家人吃出健康>>

### 媒体关注与评论

健康时报、39健康网、凤凰健康、搜狐健康、新浪健康，五大健康类媒体联名推荐。

## <<让家人吃出健康>>

### 编辑推荐

《让家人吃出健康:自己打造食品安全小环境》编辑推荐:守护家人,从健康饮食开始;范志红最新力作,食不安时代自救指南;范志红原创营养信息:如今食物越来越复杂,“技术含量”越来越高,我们也必须与时俱进。

不学习吃的学问,就难以健康生存。

《让家人吃出健康:自己打造食品安全小环境》印刷精美、版式讲究。

采用了双色印刷,内文纸张选用手感最舒服、最适合阅读的80克雅致纸,封面是200克高阶雪莎,插页纸是120克的东方书纸。

## <<让家人吃出健康>>

### 名人推荐

求医别忘求己，营养需靠自给。

——健康教育专家、北大医学部公共卫生学院教授 钮文异在饮食营养和食品安全领域，范志红老师是最能写出详尽、实用、透入生活细节的作者，她的书润物细无声地促使我们做出改变，活得更健康，也更精致。

——大连市中心医院营养科主任 王兴国范老师的这本书不但告诉大家如何使饮食更安全，更是在吃出健康的主要环节上——给出了实用建议，这些靠谱建议无疑能让您生活得更体面与安心。

——首都医科大学附属北京友谊医院营养科营养师 顾中一关注范老师的博客是我健康生活的一个重要部分，范老师的文章毋庸置疑是最有说服力的。

她会耐心地答疑解惑、并告诉你为什么，让大家知其然也知其所以然。

——北京军区总医院高干病房高级营养配餐师 于仁文

<<让家人吃出健康>>

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>