

<<食物是最好的医药2>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药2>>

13位ISBN编号：9787530944622

10位ISBN编号：7530944622

出版时间：2005-9

出版时间：天津教育出版社

作者：于康

页数：205

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>

<<食物是最好的医药2>>

前言

卫生部在2004年对我国居民营养与健康现状进行了专项调查。调查结果表明,对比上世纪90年代初期,我国居民营养状况显著改善。但同时,也出现了不容忽视的新问题:城市居民膳食结构不尽合理,畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,慢性非传染性疾病患病率上升迅速。我国18岁及以上居民高血压患病人数1.6亿多,与1991年相比,患病率上升31%,患病人数增加约7000多万人。

血脂异常人数1.6亿,糖尿病患病人数2000多万。

大城市每100个成年人中,就有30人超重,123人过于肥胖,肥胖率比1992年上升97%。

以上的调查数字说明,肥胖、糖尿病、高血压、高血脂与人们的饮食习惯密切相关。

我国居民的营养和健康状况因为饮食不合理而出现隐忧。

中国一向以悠久丰富的饮食文化著称于世,现在却在“吃”上出了问题,那么,究竟怎么吃才是最科学、最合理、最健康的呢?《食物是最好的医药》对这个问题做了很好的解答。

大众健康丛书的第一部《食物是最好的医药》以预防疾病为宗旨,从12种最主要的导致各种疾病发生的根本原因出发开出了最佳食疗方案。

这本书出版后,受到了广大读者的好评。

现在这本《食物是最好的医药2:小食物大功效》同《食物是最好的医药》一样,依然是简洁实用的风格。

本书的作者于康先生年轻有为,目前为北京协和医院营养科的副教授,他以一个临床营养学家的身份,向大家介绍了98种日常生活中常见食物所拥有的不普通的功效,而且是从中、西医两个角度,充分介绍了每种食物的营养价值,在如何挑选、保存、制作、进食的注意事项等方面也有很多详细指导。

《食物是最好的医药2:小食物大功效》文笔生动流畅,内容丰富翔实,写法疏密有致,明白而实用。

许多内容不仅有很强的可操作性,还能给人思考和启发,在饮食方面会给人醍醐灌顶的帮助。

“最好的医生是自己,最好的治疗是预防”。

于康大夫的这本书可以帮助你“做自己的营养医生”。

做到营养合理与收入的提高和增加并无必然联系,保证合理营养,知识比收入增加更重要。

在对我国居民营养与健康现状进行调查之后,卫生部要采取的措施之一就是加强公众教育,倡导平衡膳食与健康生活方式,提高居民自我保健意识和能力。

现在,市场上有关营养膳食的书多如牛毛,但营养的精品书却屈指可数。

读者在选择上比较困难。

健康科普书贵在“信、达、雅”,难在“三个一”——“一看就懂,一懂就用,一用就灵”,但本书基本上都做到了,可称得上是健康图书的精品佳作。

我衷心希望这朵有特色的营养奇葩在健康的百花园中越开越鲜艳,祝愿每一位读者在每日的生活中越来越健康。

全国健康教育首席专家洪昭光

<<食物是最好的医药2>>

内容概要

人一生的饮食总量约60吨，如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为预防疾病的最好药物。

大众健康丛书的第一部《食物是最好的医药》以预防疾病为宗旨，从12种最主要的引发各种疾病的根本原因出发，开出了最佳食疗方案。

现在这本《食物是最好的医药2：小食物 大功效》由著名临床营养学家、北京协和医院营养科副主任医师于康大夫，根据2005年最新的饮食金字塔，向大家介绍了98种日常生活中常见食物所拥有的不一般的功效，而且是从中、西医两个角度，充分介绍了每种食物的营养价值。

在如何挑选、保存、制作、进食的注意事项等方面也有很多详细指导。

全国健康教育首席专家洪昭光评价说：现在，市场上有关营养膳食的书多如牛毛，但营养的精品书却屈指可数。

健康科普书贵在“信、达、雅”，难在“三个一”——“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，但本书基本上都做到了，可称得上是健康图书的精品佳作。

<<食物是最好的医药2>>

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授。
任中华医学会分会营养学会副主任委员，中国烹饪协会美食营养委员会理事、顾问委员会委员，北京市健康教育协会常务理事，《中国临床营养》杂志编委，《药食同源》杂志副主编等职。

在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇，并主编多部学术专著及科普丛书。

先后获得2003年度中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、2004年度日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国协和医科大学教师奖等。

<<食物是最好的医药2>>

书籍目录

序前言谷类荞麦/2玉米/4小米/6燕麦/8大米/10糯米/12红薯/14小麦/16什么是“食品交换份”蔬菜及豆类芦笋/20卷心菜/22胡萝卜/24花椰菜/26芹菜/28大白菜/30茄子/32大蒜/34生姜/36金针菇/38青椒/40海带/42魔芋/44韭菜/46莲藕/48洋葱/50土豆/52南瓜/54萝卜/56大葱/58菠菜/60番茄/62西葫芦/64山药/66豆腐/68豆芽/70蚕豆/72扁豆/74绿豆/76豌豆/78怎么使用“食品交换份”(一)水果苹果/82杏/84香蕉/86猕猴桃/88葡萄/90山楂/92大枣/94柠檬/96芒果/98橄榄/100橘子/102木瓜/104桃/106梨/108柿子/110菠萝/112草莓/114西瓜/116怎么使用“食品交换份”(二)油脂玉米油/120猪油/121橄榄油/122花生油/124色拉油/126香油/128不同能量的糖尿病饮食内容奶及乳制品牛奶/132酸奶/134奶酪/136等值奶类食品交换表鱼禽肉蛋及坚果牛肉/140鸡肉/142鸭肉/144猪肝(或鸡肝、鸭肝等)/146羊肉/148猪肉/150兔肉/152鸡蛋/154松花蛋/156鲤鱼/158螃蟹/160鲫鱼/162带鱼/164海参/166牡蛎/168平鱼/170虾/172鱿鱼/174甲鱼/176腰果/178板栗/180花生/182开心果/184核桃/186等值鱼禽肉蛋类食品交换表调味品、酒精饮料及其他红糖/190食盐/192酱油/193食醋/194啤酒/196白酒/198葡萄酒/200蜂蜜/202茶/204

<<食物是最好的医药2>>

章节摘录

营养价值 鲜番茄和番茄汁水分含量高(约94%), 热量低, 是维生素A、维生素P和维生素C的较好来源。

自然熟透的番茄与还在发绿的时候采集下来、让其快速熟透的番茄相比, 前者维生素C和B胡萝卜素的含量更高, 而且, 前者还含有许多形成美味成分的谷酰氨酸, 营养和口味都较好。

对疾病和健康的影响 番茄中的番茄红素对心血管具有保护作用, 并能减少心脏病的发作。番茄红素具有独特的抗氧化能力, 能清除自由基, 保护细胞, 使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏, 阻止癌变进程。

国内外专家经研究认为, 番茄除了对前列腺癌有预防作用外, 还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

其含有的烟酸能维持胃液的正常分泌, 促进红细胞的形成, 有利于保持血管壁的弹性和保护良肤。

所以食用番茄对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。

番茄含有一种果胶膳食纤维, 有预防便秘的作用。

番茄的酸味中含有柠檬酸、苹果酸等, 它们能消除导致人体产生疲劳的物质。

番茄中维生素C的含量很多, 它参与骨胶原的合成, 保持皮肤的弹性, 防止病毒的人侵。

番茄还含有与维生素C一起具有降低血压作用的芦丁和钾, 对改善高血压有很大的作用。

中医认为, 番茄性甘酸微寒, 有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒, 降低血压之功效, 对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。

饮食宜忌 青色未熟的番茄中有毒的番茄碱含量较高, 不宜食用。

急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用, 否则易加重病情。

番茄多汁, 可以利尿, 肾炎病人宜食用。

选购、保存和食用的方法 质量好的番茄外形美且饱满、红色均匀、没有疤痕, 不会过熟过软。

虫子咬过的番茄最好不要食用。

那些有裂痕的番茄应该立即处理掉, 不应长期保存。

松软的番茄香气差, 在加工制作中含有很多废料, 一般可以根据它们重量轻和外观难看的特点把它们挑选出来。

长有霉菌的番茄表明已坏掉, 同时番茄表皮上出现软的无色的斑块也说明是坏的。

番茄容易被碰坏, 所以应该装进塑料袋中放进冰箱里保存。

番茄如果有少许绿色, 就在常温中放置, 使其自然变熟, 变熟后再放冰箱冷藏保存。

当令季节的番茄质量好、价格便宜, 可以多买些回家, 弄碎后冷冻保存起来。

在做肉汤、调味汁的时候加上它会非常好吃。

番茄可以生吃, 还可以制成番茄酱, 也可以和肉、鸡蛋、其他蔬菜一起煮、炒。

相关食谱、食物搭配 番茄吐司 把番茄切成1厘米大小的块, 在上面加上盐、胡椒、橄榄油和醋之后搅拌。

把厚度为1厘米的面包切片放在烤箱中烘烤后, 抹点大蒜, 放点橄榄油, 然后在面包上加上番茄就可以食用了。

橄榄油中含有多种能控制血清胆固醇的不饱和脂肪酸。

大蒜不仅有调整大肠的功能, 还具有促进血液循环的作用。

番茄炒鸡蛋 把鸡蛋打碎炒熟后加入番茄一起炒片刻即可。

番茄中含有丰富的维生素B6, 维生素B6与蛋白质、脂类物质的代谢有密切关系, 而鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪和微量元素, 所以鸡蛋和番茄一起食用更有助于营养的消化和吸收。

P.62-63

<<食物是最好的医药2>>

编辑推荐

好医生不是能为病人治病的医生，而是能告诉百姓如何不生病的医生。

本书正是这样的好“医生”——书中提到的方法不仅可以治病，更重要的是能防病，能让大众通过简单、家常的方法来预防疾病。

全书文笔生动，浅近易懂，基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

本书以2005年美国最新的饮食金字塔为分类依据，精选98种健康又常见的食物，从营养价值，对疾病和健康的影响，饮食宜忌，选购、保存和食用方法，烹调和食用注意事项，相关食谱及食物搭配等多个角度进行阐述，让人对食物有真正全面又深入的了解，以建立合理的膳食标准。

《食物是最好的医药2：小食物大功效》文笔生动流畅，内容丰富翔实，写法疏密有致，明白而实用。

许多内容不仅有很强的可操作性，还能给人思考和启发，在饮食方面会给人醍醐灌顶的帮助。

“最好的医生是自己，最好的治疗是预防”。

于康大夫的这本书可以帮助你“做自己的营养医生”。

做到营养合理与收入的提高和增加并无必然联系，保证合理营养，知识比收入增加更重要。

在对我国居民营养与健康现状进行调查之后，卫生部要采取的措施之一就是加强公众教育，倡导平衡膳食与健康生活方式，提高居民自我保健意识和能力。

<<食物是最好的医药2>>

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>