

<<不生病的营养方案>>

图书基本信息

书名：<<不生病的营养方案>>

13位ISBN编号：9787533744243

10位ISBN编号：7533744241

出版时间：2009-5

出版时间：王宇 安徽科学技术出版社 (2009-05出版)

作者：王宇

页数：181

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>

## <<不生病的营养方案>>

### 前言

你在生活，可你的生活有质量吗？

你希望长寿，可你知道长寿的要点吗？

你在追求健康，可你的方法适合你的身体吗？

现在生活质量越来越高，可是我们身上的疾病却越来越多了，这是为什么呢？

“吃好喝好，身体就会好！”

”一直以来，这句话是许多人信奉的法则，更多的人则认为只有营养价值高的才是“好东西”，营养越多越好。

在解决了温饱等最基本的生存问题之后，人们开始追求食物的营养价值。

关心营养本无可厚非，人们最怕的莫过于一个“缺”字，而“营养过剩”和“营养的合理搭配”却很少引起人们的重视。

这就是现代生活中人们摄入的营养价值越来越高，而身上的疾病却越来越多的原因。

当身体出现不适后，最先的发现者不是医生，而是我们自己。

谁也不可能像你那样清楚地了解自己的身体。

其实健康的钥匙掌握在自己手里，别等到这里疼那里痛时才想起求助于医生，身体是你最宝贵的资产，你应该随时随地照料她、呵护她。

随着人们逐渐意识到合理的营养对健康的重要性，有关营养与健康方面的科普书籍和文章大批涌现，但其中有许多都存在着内容不够新颖、语言乏味、指导性不强的问题，在培养大众营养与健康方面的科学理念上建树甚少，有些甚至给读者造成了认识上的误区。

《不生病的营养方案》从全新视角切入营养话题，以简单明了的语言向读者介绍人体所摄取的营养对自身健康的影响，并提出如何摄取合理的营养来提升你的健康指数，让你拥有愉悦的心情和健康的体魄。

值得肯定的是，作者并不是简单地在推荐一种营养模式，而是通过种种论点和营养学的研究结果来向读者传达一种健康理念。

## <<不生病的营养方案>>

### 内容概要

健康的身体需要七大营养元素的支撑。

如果营养素失衡，会出现多方面健康问题。

特殊人群，特殊时期，需要特别的营养。

老祖宗的传统饮食方式隐藏着让身体健康的秘诀。

怎样吃最健康，怎样吃才能获得最佳营养。

“垃圾”食品是引发健康问题的重要因素。

食物从采购到加工、清洗、制作和储存的各个阶段，无不关系着全家人的健康。

营养因素对疾病的防治以及延缓衰老进程有相当大的影响。

掌握一些食品安全的基本知识，对于预防食品安全事故的发生很有必要。

## &lt;&lt;不生病的营养方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人体必备的七大营养元素一、蛋白质，生命的基础二、脂肪，人体不可缺少的物质三、糖类，生命活动的动力四、维生素，生理代谢的调节剂五、矿物质，促进生长发育的要素六、水，维持健康的基础七、膳食纤维，辅助人体健康的重要物质第二章 营养素失衡，健康问题多多一、蛋白质不足影响儿童身体及智力发展二、脂肪缺乏易患病三、碳水化合物不足可引发低血糖综合征四、缺乏维生素A会引起夜盲症五、缺乏维生素B1易得脚气病六、缺乏维生素B2容易患唇炎七、缺乏维生素C可引起坏血病八、缺乏维生素D容易患佝偻病第三章 特殊人群、特殊时期，特别营养一、吸烟者对营养的需求二、“夜猫子”的营养之道三、婴儿对营养的需求四、青少年的营养特点五、女人特别时期需要特别的营养六、准妈妈的营养要加强七、营养撑起中年男人的健康之伞八、营养成就“夕阳红”第四章 中医对膳食营养的认识一、四气五味，膳食营养的基本性质二、药疗不如食疗三、食疗可以增强免疫力四、以脏补脏很有科学依据五、食疗排毒使人更健康第五章 合理膳食，健康有保证一、怎样才算是合理膳食二、早餐的质量影响你的一天三、主食的摄取有讲究四、食物禁忌，千万不可小视五、如何正确补充营养保健品第六章 营养健康食品，越吃越健康一、绿茶：最健康的饮品二、菠菜：食物中的“脑黄金”三、大蒜：保健的圣品四、西红柿：全身是宝，神奇的菜中之果五、果仁：独当一面的营养“主角”六、燕麦：健康主食的最佳选择第七章 小心食品的“温柔陷阱”一、油炸类食品：心血管疾病的“元凶”二、腌制类食品：含有致癌物质亚硝胺三、加工肉类食品：含大量防腐剂四、饼干类食品：营养成分低五、碳酸饮料：会带走体内大量的钙六、方便类食品：只有热量，没有营养七、果脯蜜饯类食品：真正的“糖衣炮弹”八、烧烤类食品：含有致癌物质第八章 警惕营养流失，烹饪加工是关键一、米类二、面食三、蔬菜四、肉类五、蛋类六、调味品第九章 让营养塑造美丽一、补充营养，强健大脑二、吃得营养，头发才好三、眼睛的营养呵护四、美食成就健美乳房五、营养食物造就美丽双腿六、营养肌肤，还你白皙娇嫩第十章 常见疾病的营养疗法一、糖尿病的营养疗法二、高血压的营养疗法三、冠心病的营养疗法四、肾脏疾病的营养疗法五、胃肠疾病的营养疗法六、肝脏疾病的营养疗法第十一章 要健康，还要长寿一、膳食营养可以延缓机体衰老二、春季的食养原则三、夏季的食养原则四、秋季的食养原则五、冬季的食养原则六、营养+运动=长寿第十二章 食品安全常识一、食品选购基本常识二、儿童食品安全常识三、如何选购水果及奶类四、肉类及米面类食品的选购常识

## &lt;&lt;不生病的营养方案&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 人体必备的七大营养元素一、蛋白质，生命的基础蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质，生命就无从谈起。

因为人体的重要组成成分如血液、肌肉、神经、皮肤、毛发、各种酶类、激素、抗体等都是由蛋白质构成的。

蛋白质摄入不足或蛋白质中所含必需氨基酸不平衡，人体就容易感染细菌和病毒，造成血压不正常、贫血以及其他各种病症。

恩格斯曾说：“生命是蛋白质的运动形式。”

如果蛋白质长时间摄入不足，正常代谢和生长发育便会无法进行，轻则发生疾病，重则导致死亡。

蛋白质：孩子的“生命之花”生命是通过蛋白质来实现的。

1838年，荷兰科学家格里特从实验中观察到，人体的生长、发育、运动、遗传、繁殖等一切生命活动都离不开蛋白质，任何有生命的东西离开了蛋白质都不可能存活。

蛋白质是生物体内一种极重要的高分子有机物，占人体干重的54%。

它主要由氨基酸组成，因氨基酸的组合排列不同而组成各种类型的蛋白质。

据保守估计，人体中至少有10万种以上的蛋白质。

生命需要蛋白质，也离不开蛋白质。

对于婴幼儿来说，蛋白质就显得更为重要，这是因为正处于生长发育旺盛阶段的婴幼儿需要更多的蛋白质来促进他们的良好发育。

如果在婴幼儿时期蛋白质的供给缺乏，就会导致头发枯黄、稀疏、易脆，腿脚浮肿，表情淡漠等。

当蛋白质缺乏加重时，会出现四肢细短、头脸胖大，变成“大头娃娃”，甚至危及生命。

可见蛋白质对于孩子来说是多么重要，因此有人将蛋白质称为孩子的“生命之花”。

根据中国居民膳食营养素摄入量要求，孩子的各年龄阶段每日蛋白质的供给量应为：0-1岁每日供给量为1.5-3克/千克体重，1-3岁为每日35-45克，4-6岁为每日45-55克。

通常情况下，每100克食物中蛋白质含量分别为：鸡蛋12.8克，牛奶3.3克，奶粉18克，猪瘦肉20.3克，鸡肉16.7克，草鱼16.6克，大豆35克……

1.构造人的身体机构蛋白质是一切生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，人体的每个组织都是以蛋白质为基础而组成的。

2.维护人体组织人类的身体是由无数个细胞组成的，可以说细胞是生命的最小单位，它们处于永不停息的衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中。

例如，年轻人的表皮28天更新一次，而胃黏膜两三天就要全部更新。

所以说，如果人体的蛋白质摄入、吸收、利用都很好，那么皮肤就会光滑而有弹性；反之，人不仅会经常处于亚健康状态，而且还会加快机体衰退的速度。

3.维持人体新陈代谢以及各类物质在体内的输送足够的蛋白质对维持人体正常生命活动是至关重要的，它可以在体内运载各种物质，比如血红蛋白输送氧，脂蛋白输送脂肪，等等。

4.制造酶和激素酶和激素也是由不同的氨基酸组成的蛋白质。

酶在体内起到催化剂的作用，帮助食物在正常时间内转化为热量。

酶的缺乏会导致消化系统功能不正常，而正常的新陈代谢受阻，就会使人体出现消瘦、疲惫等状况，严重者还可诱发疾病。

5.产生抗体，提高人体免疫力，抵抗细菌和病毒感染6.通过血液向细胞输送氧气和各种营养素7.调节机体内的体液平衡：渗透压的平衡和酸碱平衡减肥风使许多人片面地将胖的反义词“瘦”看做健康的同义词，且误认为脂肪在人体内是多余之物。

你可千万别小瞧了脂肪，经研究表明，脂肪在防病保健中的作用是不容忽视的。

脂肪，又称为“甘油三酯”，由甘油和脂肪酸组成。

它不仅是一种高热量的营养素，也是构成人体细胞尤其是脑细胞的主要组成部分。

根据人体需要，可将脂肪酸分为必需脂肪酸和非必需脂肪酸；根据分子结构式，又可将其分为饱和脂肪酸(如猪油、牛油、羊油、奶油、可可油等)和不饱和脂肪酸(如植物油、鱼油、禽类脂肪等)。

人体中所含的部分必需脂肪酸，只能从含脂类食物中获得，如机体摄入不足，便会使组织细胞发生某

## &lt;&lt;不生病的营养方案&gt;&gt;

些异常变化。

而脂类食物还可以协助体内脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。

此外，脂肪还有一个重要功能，那就是它还参与体内性激素的合成与代谢，如摄入不足，将直接导致性激素含量下降，进而影响到人体的生长和发育。

当人体摄入脂肪量不足时，就会出现皮肤干燥、脱发等症状，影响机体正常的生长发育；但如果脂肪摄入量过多，又会诱发肥胖症，从而导致心血管疾病等的出现。

脂肪的主要作用脂肪主要聚集在机体的皮下组织、大网膜、肠系膜和肾脏周围等处。

体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。

它对人体的主要作用有以下几点：1.供给热量脂肪中所含有的碳和氢比碳水化合物要多，因此在氧化时可释放出较多热量。

1克脂肪可释放38.9千焦的热量，在所有营养素中，它的产热量最高。

2.构成人体组织脂肪中含有人体细胞的主要成分——磷脂和胆固醇，这两种成分在人体的脑细胞和神经细胞中含量最多。

一些固醇(如肾上腺皮质激素、性激素等)是制造体内固醇类激素的必需物质。

3.供给必需脂肪酸人体的必需脂肪酸主要就是靠食物脂肪来提供的。

这些必需脂肪酸主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分；还可保持皮肤微血管正常通透性。

另外，在精子形成、前列腺素合成等方面，必需脂肪酸也是不可缺少的。

4.增强食欲，促进维生素吸收脂肪性食物具有独特的风味，可增强人的食欲。

此外，脂肪还可以促进人体吸收掉一些溶解在脂肪中的维生素A。

5.调节体温，保护内脏器官大多数的脂肪都贮存在皮下，用于调节体温，保护对温度敏感的组织，防止热量散失。

脂肪分布填充在各内脏器官间隙中，可使其免受震动和机械损伤，并保护和维持皮肤的生长。

膳食脂肪的来源 食物中的脂肪来源分可见脂肪和不可见脂肪两种。

可见脂肪指的是那些已经从动植物中分离出来，能鉴别和计量的脂肪，例如猪油、黄油、人造黄油、酥油、色拉油、花生油、豆油等烹调油；而不可见脂肪指的是没有从动植物中分离出来的脂肪，如常见的肉类、鸡蛋、谷物、坚果、牛奶和奶酪中所含的脂肪。

通常情况下，动物食品中含有的脂肪主要都是饱和脂肪，不过也有例外，如鱼肝油这种动物脂肪中不饱和脂肪含量很高。

目前，我国居民主要的脂肪来源是肉类食品和烹调油，大多数居民经过多年的营养宣传，吃动物脂肪的在城市中已经不多，但由于目前市场所售的猪肉含脂肪还较高，比如后臀尖猪肉含脂肪30%，里脊肉含脂肪8%，所以，虽然人们没有专门去摄入动物脂肪，但在动物食物中的脂肪也还是不少。

牛羊肉中动物脂肪含量比较低，一般在10%左右。

鱼类含脂肪量更低，一般在2%-2.8%。

植物脂肪和动物脂肪的区别是：植物脂肪或植物油中含多不饱和脂肪酸高，并且不含胆固醇，但可油、棕榈油、椰子油例外，这几种油含较高的饱和脂肪酸。

动物食品中也有例外，海洋动物和鱼类多含有不饱和脂肪，但也有个别种类中含有饱和脂肪。

一说到脂肪，人们就会不由自主地联想到“肥胖”“动物油脂”“油腻”等词语，有的家长为了防止宝宝长胖，在宝宝膳食中“克扣”脂肪的供应量。

事实上，婴幼儿对脂肪的需求量相对较高，其膳食中脂肪供给能量占总能量的百分比明显高于学龄儿童及成人。

中国营养学明确规定：0-6个月婴儿的脂肪摄入量应占总热量的45%-50%，6-12个月为35%-40%，1-6岁为30%-35%，6岁后为25%-30%。

这个数据也是在揭示家长，对于儿童膳食脂肪的供应一定要保证足够。

三、糖类，生命活动的动力糖又被称为碳水化合物，是人体六大基本营养物质之一。

它的结构大多为 $(CH_2O)_n$ ，即由碳、氢、氧三种元素组成，它所含的氢和氧的比例为2:1，和水一样，故称为碳水化合物。

## <<不生病的营养方案>>

在古代，人们利用蜂蜜来制造糖果，由于糖果的价格昂贵，因此直到18世纪，还只有贵族才有条件品尝到它的滋味。

通常情况下，糖被分为四大类：单糖（葡萄糖等）、寡糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖等）、多糖（淀粉、纤维素等）以及糖化合物（糖蛋白等）。

糖类食品不是只有蔗糖而已，严格来说，人们日常吃的食物，80%以上都含有糖分，甚至作为主食之一的淀粉（面粉、米饭的主要营养成分）也属于其列。

糖——人体不可缺少的物质中华饮食文化博大精深，酸、甜、苦、辣、咸，构成了丰富多彩、各具特色的地方风味食品。

其中糖起着重要的作用。

如果没有糖，许多食品的色、香、味就会大减，失去了原有的水准。

可以说，糖在中华饮食文化中起着不可替代的作用。

## <<不生病的营养方案>>

### 编辑推荐

《不生病的营养方案》：依据一线营养医师的门诊报告和大量的临床经验编著而成，一部可以改善人们身体素质的饮食宝典。

关注营养与食品安全，掌握不生病的健康智慧！

专业的营养保健顾问，您身边的营养保健师！

你知道身体新陈代谢的调节剂是什么吗？

你知道缺乏脂肪易患哪些疾病吗？

你知道吸烟者对营养的需求吗？

你知道如何用营养成就“夕阳红”吗？

你知道食疗可以增强免疫力吗？

你知道以脏补脏的科学道理吗？

你知道怎样才算足合理膳食吗？

你知道什么是食物中的“脑黄金”吗？

你知道心血管疾病的元凶是什么吗？

你知道如何合理烹饪食物吗？

你知道怎样补充营养强健大脑吗？

你知道补充什么营养可以使皮肤自皙娇嫩吗？

你知道糖尿病的营养疗法吗？

你知道膳食营养可以延缓机体衰老吗？

你知道食品选购的常识吗？

你知道食品安全有哪些小细节吗？

……通过阅读《不生病的营养方案》你就能找到以上问题的答案。



<<不生病的营养方案>>

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>