

<<把中国人的营养装进“盘子”>>

图书基本信息

书名：<<把中国人的营养装进“盘子”>>

13位ISBN编号：9787538468571

10位ISBN编号：7538468579

出版时间：2013-10-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：卢尔滨

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>

## <<把中国人的营养装进“盘子”>>

### 内容概要

2011年6月2日，美国农业部根据修订后的膳食指南，发布了一张健康饮食指南图，名为“我的盘子”（myplate），从而取代了使用近20年的食物金字塔。与食物金字塔相比，“我的盘子”通过一张看似盘子的示意图，生动显现了饮食中应该包含哪类食物，以及不同类别食物在饮食中大致应占比例。对于“我的盘子”，美国第一夫人米歇尔评价道：“家长们没有时间称量3盎司蛋白质，却会有时间看一眼孩子的盘子。”可见这一改变带来的便利。

本书通过“我的盘子”介绍了关于营养素的基本知识，告诉我们什么是应该多吃的食物、什么是不利于健康的食物，介绍了对合理膳食的不同观点和许多新的概念，以及如何利用“盘子”来预防一些常见的慢性病的发生、发展及发病早期的应对策略。让我们一起端起这个“盘子”，掌握好这把金钥匙，一起分享健康！

## <<把中国人的营养装进“盘子”>>

### 作者简介

卢尔滨,吉林大学附属医院心内科退休老教授,主任医师,现仍在临床一线工作。

20世纪60年毕业于白求恩医科大学,曾由国家卫生部、教育部两次派遣,作为高级访问学者在美国进行多年医学科学研究。

现汇集数十年精湛临床经验,总结出预防现代慢性病的具体方法,并以自身实践总结出健康减肥与早期控制“三高”科学易行饮食配方。

著作繁多并再版热销,主编书籍《心血管疾病鉴别诊断与治疗学》、《心脑血管病的最新疗法》,《心电图阅读入门》等。

# <<把中国人的营养装进“盘子”>>

## 书籍目录

### 第一章 什么是“我的盘子”

#### 第一节 美国膳食指南“我的盘子”

##### 一、美国新版膳食指南简介

##### 二、“我的盘子”

#### 第二节 我国现行膳食指南“平衡膳食宝塔”

#### 第三节 “盘子”与“金字塔”的区别

### 第二章 “我的盘子”主要有四类食物

#### 第一节 蔬菜、水果是大自然对人类的恩赐

##### 一、水果和蔬菜对健康的益处

##### 二、摄入蔬菜、水果的权威建议量

##### 三、每餐有蔬菜、每日吃水果，二者缺一不可

##### 四、水果、蔬菜中的特殊营养物质

##### 五、蔬菜、水果的营养与颜色

##### 六、蔬菜、水果生吃熟吃的区别

#### 第二节 粮食的营养价值

##### 一、谷物、薯类、豆类的营养价值

##### 二、为什么全谷粮（粗粮）好

#### 第三节 含蛋白质的食物

##### 一、哪些食物的蛋白质含量高

##### 二、富含蛋白质的动物性食物的营养价值

##### 三、蛋白质摄入多少为宜

##### 四、蛋白质补充过多的危害

#### 第四节 乳和乳制品常识

##### 一、牛奶

##### 二、羊奶

##### 三、酸奶

##### 四、乳饮料

### 第三章 知晓盘中食物营养素

#### 第一节 碳水化合物是生命的主要能量来源

#### 第二节 蛋白质和优质蛋白质

##### 一、蛋白质的功能

##### 二、氨基酸和必需氨基酸常识

##### 三、什么是优质蛋白质

#### 第三节 脂类、脂肪酸常识

##### 一、甘油三酯

##### 二、脂肪酸及其分类

##### 三、遵循各种脂肪酸适宜摄入比例

##### 四、什么油好

##### 五、只有动物性食物含胆固醇

#### 第四节 维生素关系健康

##### 一、水溶性维生素

##### 二、脂溶性维生素

#### 第五节 矿物质维持正常的生理功能

##### 一、常量元素（或宏量元素）

##### 二、微量元素

## <<把中国人的营养装进“盘子”>>

### 第六节 植物化合物是植物性食物对人类的贡献

- 一、多酚类物质
- 二、类胡萝卜素
- 三、硫化物
- 四、其他植物化合物

### 第七节 注意不同家庭成员营养素需求的差异

- 一、老年人的营养需求特点
- 二、儿童、少年营养需求特点
- 三、成年男性营养需求特点
- 四、孕期妇女营养需求特点
- 五、哺乳期妇女营养需求特点

## 第四章 盘中食物选择的是与非

### 第一节 赞成素食还是肉食

- 一、从遗传优势方面看人类更适合素食
- 二、素食营养价值胜过肉食
- 三、肉食过多会加重身体负担
- 四、大规模健康调查证明素食对健康更有好处
- 五、对肉类食品安全性的担心

### 第二节 爱肉者注意：少吃红肉及加工肉

- 一、对红肉的评价
- 二、对加工肉的评价

### 第三节 并非所有的油脂都可怕

- 一、肥胖、冠心病并非都是油脂的罪过
- 二、分清“好油”与“坏脂肪”

### 第四节 吃坚果（或种子）好处多

- 一、坚果富含宏观营养素
- 二、坚果富含微量营养素
- 三、坚果富含膳食纤维
- 四、坚果保健

### 第五节 什么样的饮料适合你

- 一、碳酸类饮料
- 二、果汁和蔬菜汁
- 三、果（蔬）汁饮料、果味饮料
- 四、功能性饮料

### 第六节 垃圾食物的本质

- 一、热量过剩
- 二、营养不足
- 三、垃圾食品危害健康

### 第七节 为什么崇尚天然绿色食品

- 一、加工使营养素减少
- 二、添加剂过量是毒药
- 三、无处不在的食物污染

### 第八节 我们需要“膳食纤维”

- 一、膳食纤维的保健功能
- 二、适当增加膳食纤维的摄入量
- 三、摄入膳食纤维注意事项

## <<把中国人的营养装进“盘子”>>

### 第九节 精粉馒头消化吸收快是坏事吗

- 一、什么是食物升糖指数 (GI)
- 二、高升糖指数食物对身体的伤害
- 三、如何选择低升糖指数食物

### 第十节 还是离肥肉远点好

#### 第十一节 植物油中的异己分子

- 一、对反式脂肪酸认识的经过
- 二、反式脂肪酸摄入应有哪些限制
- 三、什么食物含反式脂肪酸
- 四、看食品配料表, 找出反式脂肪酸

### 第十二节 对牛奶的不同评价

- 一、牛奶适宜喂小牛
- 二、牛奶生产、加工存在的问题
- 三、牛奶与疾病

## 第五章 十六字箴言——健康“大盘子”

### 第一节 践行“十六字箴言”健康防病

- 一、慢性病是夺命的杀手
- 二、“十六字箴言”防控慢性病机制之一：抑制慢性炎症
- 三、“十六字箴言”防控慢性病机制之二：抗氧化

### 第二节 什么是合理膳食

### 第三节 运动胜过“灵丹妙药”

- 一、“懒”生病
- 二、运动收益大
- 三、你该怎样适量运动

### 第四节 你还吸烟吗

- 一、二手烟的危害
- 二、戒烟的重大意义
- 三、戒烟成功的要点

### 第五节 你不是不可饮酒

- 一、酒属于无营养价值的高热量食物
- 二、过量饮酒对健康的危害
- 三、饮酒限量推荐值
- 四、饮酒种类的选择

### 第六节 坦然面对心理压力

- 一、心理状态与身体的关系
- 二、心理压力对健康的影响
- 三、如何缓解心理压力

## 第六章 “盘子”——御病之利器

### 第一节 心血管疾病不得不防

- 一、什么人容易患心血管疾病
- 二、高血压
- 三、血脂不正常对身体有什么危害
- 四、抗动脉粥样硬化、抗血栓两大主题

### 第二节 糖尿病前期的危害

- 一、空腹血糖调节受损
- 二、餐后血糖测定——糖耐量受损
- 三、怎样干预早期血糖变

## <<把中国人的营养装进“盘子”>>

### 四、血糖高的人如何选择水果、蔬菜

#### 第三节 肥胖

一、胖不是“发福”

二、分享我的减肥经历

三、能量负平衡是减肥的根本

#### 第四节 癌症可防可治

一、什么人容易得恶性肿瘤

二、日常生活中注意防癌

#### 第五节 其他常见慢性病防治常识

一、脂肪肝

二、前列腺良性增生

三、骨质增生

四、增生性膝关节炎

五、骨质疏松

六、痛风与高尿酸血症

七、老年性耳聋

八、老年性痴呆

九、便秘

十、失眠

食物营养数据表

<<把中国人的营养装进“盘子”>>

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>