

<<健康的吃法>>

图书基本信息

书名：<<健康的吃法>>

13位ISBN编号：9787539038353

10位ISBN编号：7539038357

出版时间：2011-10

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《健康宝典》栏目组

页数：200

字数：196000

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;健康的吃法&gt;&gt;

## 前言

健康教育必须建立循环体系由于现代的工业化生产，食品生产也日趋工业化，生活中正日益显现一些“食物营养”与“食品安全”问题。

因此，“食物营养”与“食品安全”可能是目前中国食品领域两个重要的关键词，不管是普通大众还是政府，越来越关注这两个问题——对“食物营养”和“食品安全”的关注越来越成为一种重要的社会行为。

无论从政府“激情式”、“运动式”的行动来看，还是从其“风暴式”的行动来看，这似乎都预示着营养与安全的拐点正在到来，使中国不单是经济崛起、物质崛起，更是价值崛起，即“良心”、“责任”、“爱善”、“仁慈”以及“健康”的崛起。

但是，由于现在的人价值观存在偏差，要钱不要命的大有人在，无知而无畏的也大有人在，所以，在我们的健康知识的调查中，只有6.38%的人了解健康知识。

这个时候，民间的作为就是让食疗养生发挥积极作用，帮助民众健康养生。

食疗养生由来已久，千百年来，人们受益颇多；食疗养生的词汇也在文字中层出不穷，有些已经被人说得滚瓜烂熟。

尽管如此，食疗养生始终是小众的，它还没有进入大众生活。

要使食疗养生成为人们生活的常态，还需要健康知识和食疗养生知识的普及，这也就是“光线传媒”组织编写这本书的目的所在。

“光线传媒”利用传媒的力量，请各方专家和人士，从不同角度、不同层面帮助百姓们在日常生活中“围剿”不良的生活行为，传播好的健康养生之道，让更多的人践行健康养生之道。

健康食疗要从我做起，要在日常生活中践行自己的保健观念。

这种“人人可为”的理念，正在国民中开始反弹，而这种反弹在多渠道、多领域的宣传引导下，已呈现出不可阻挡的趋势。

正所谓：灾难有多大，创伤有多大，修复的力量就有多大；需求有多大，紧缺有多大，供给的力量就有多大。

政府的作为就是推进全民保健。

全民保健是我国医疗改革中的重要组成部分，健康教育是从人的微观变革，再发展为宏观变革；是从人内心中产生的变革，是从自觉到自在的变革，是从生活点滴循序渐进的变革，是普通人日常生活方式的变革。

我们所做的一切努力都是对人心的修复，对认识和知识的修复，最后完成民族基因的修复和改良。

我们不会再做那种以人的生命和社会教育为代价的傻事，而是用一种潜移默化的方式，如同医学上的基因导弹一样，悄然潜入人的机体认知细胞，尽可能地为每个人祛病除魔，为每个人重建一个价值世界，为强壮人的机体贡献一份力量。

历史的经验证明，广大国民要有足够的信心和耐心，才能使我们在社会转型期不至堕入苦难的轮回中。

希望每个有民族感的人，有健康意识的人，都能从本书中学到点儿什么，实践点儿什么，批判点儿什么，发扬点儿什么……当我们为了自己的健康而努力了，就是美德；当我们为了别人的健康而努力了，就是功德；当我们为了健康事业而努力了，就是大德。

但我们无论为了什么而努力了，都非常值得。

这也是我写此序要表达的心里话。

中国保健协会——食物营养与安全专业委员会 孙树侠

## <<健康的吃法>>

### 内容概要

从“反炼馒头”到“牛肉膏”，从“毒奶粉”到“瘦肉精”，从“地沟油”到“毒豆芽”。

有关食品隐患的新闻犹如一记记响雷，重重地劈在消费者的心上。  
我们越来越不知道如何安全地越过雷池，从琳琅满目的食品中，挑选出对的那一种。

你知道如何读懂食品标签上那些不知所云的添加成分吗？

你知道哪些食物一起食用会损害健康吗？

你知道常见蔬果怎么吃才最营养吗？

你知道怎么“下馆子”才最安全吗？

你知道怎么通过饮食来改善体质吗？

.....  
被誉为健康节目中的“百家讲坛”，由全国百余家电视台联手打造的健康节目《健康宝典》汇集600期节目精华，挑选出跟我们生活饮食紧密相关的内容，用通俗易懂的方式给你讲讲健康的饮食之道。

## <<健康的吃法>>

### 作者简介

张晔

解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议。

主编《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病饮食导航》等书，与他人合作出版论著多部。

多次在全国妇联讲课。

讲述老百姓餐桌上的那点事儿。

宣传营养、养生保健常识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

从2004年开始参与营养师的培训，营养知识的普及课，讲课几百场，均受到好评。

王旭峰

国家二级营养师，国家三级营养师培训师，中国营养学会会员，营养与食品卫生学硕士，北京一轻高级技术学校食品检验专业主任，北京电视台生活频道《生活一点通》栏目营养嘉宾，北京财经频道营养嘉宾，北京文艺广播《吃喝玩乐大搜索》栏目营养嘉宾，搜狐吃喝频道美食测评团营养师，《北京奥运》公益科普杂志编委会副秘书长，“CAC全国职业培训与就业促进专家师资委员会”膳食营养课程师资，《家庭医学》杂志社专家团成员，多家报刊杂志健康专栏撰稿人，在尚德、理想国际、晟功培训等多家营养师培训机构任顾问并讲授营养师课程。

熊苗

? 高级营养保健师

? 国家公共营养师

? 熊苗营养工作室全国连锁 负责人

? 北京健典营养配餐科技公司 首席营养专家

? 荣获2008年度中国优秀营养师-公益服务奖

? 荣获2009年度中国营养健康教育行业 – 优秀营养师奖

? 荣获中国营养联盟首席营养文化传播官

? 荣获首届全国食品安全知识大赛第二名

## &lt;&lt;健康的吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一?怎么吃, 学问大 1
- 主食怎么吃 2
- 一日三餐到底该如何分配 8
- 食品标签中有多少秘密 13
- 要吃得好, 不要吃得贵 19
- 盐——又爱又恨的必需品 24
- 油——三高的罪魁祸首 30
- 大胃王, 到底好不好 35
- 饮食的防毒、排毒和解毒 41
- 食物相克怎么吃 47
- 茶的健康饮法 53
- 二?人相异, 食不同 59
- 减肥人群吃法 60
- 贫血人群吃法 65
- 缺钙人群吃法 72
- 熬夜人群吃法 77
- 喝酒人群吃法 83
- 食素人群吃法 88
- 抗癌食品吃法 94
- 保健食品吃法 100
- 降压和减肥食品吃法 106
- 三?这样吃水果才健康 111
- 每天一苹果, 病魔远离我 112
- 润喉又健脾的梨 117
- 吃出娇美容颜之葡萄 122
- 解暑养颜抗衰老之西瓜 127
- 果中皇后之桃 132
- 延年益寿之香蕉 137
- 瘦身又防癌之山楂 142
- 奇妙美容果之樱桃 146
- 美味享瘦之草莓 150
- 四?蔬菜这样吃最健康 155
- 不要等蔬菜快烂了才吃 156
- 让你年轻十岁的蔬菜——茄果类蔬菜 161
- 御寒保温的菜中高手——根茎类蔬菜 166
- 菜篮子里的杀菌大王——葱蒜类蔬菜 171
- 穷人家里的保健医生——花类蔬菜 177
- 远离肥胖的瘦身佳品——薯芋类蔬菜 183
- 帮你长个的增高食品——鲜豆类蔬菜 189

## &lt;&lt;健康的吃法&gt;&gt;

## 章节摘录

一 怎么吃，学问大  
主食怎么吃  
当今社会，随着大家生活水平的提高，饮食结构的改变，很多人处在能量摄入超标或者体重超重甚至肥胖等情况下。

有很多年轻的女士，当身材有点变化，原来瘦的衣服、漂亮的衣服穿不进去的时候，她们就想到节食。

而一旦节食，她们就会在主食上下工夫，因为很多人都觉得，主食能量高，里面全部都是淀粉，并且还没有别的营养。

所以在我们身边，有很多人都在靠着不吃主食，或者严格限制主食来节食减肥。

这里，就主要说一说这个问题，到底主食要不要吃？

吃它能够对我们的身体有什么样的贡献？

主食里的营养素是什么？

首先说一说，什么是主食。

主食一般是指粮谷类的食物，以及它的加工制品。

主食这两个字里面，包含着好几层意思：第一，它在饮食当中的数量，牢牢占据第一位，是营养素的基础；第二，它为人类提供了身体所需要的大部分能量；第三，它是一种活命的食品，主食是主要食物，而其他食物，在某些时候，吃多少都可以，但是唯独主食是不可或缺的。

跟主食相对应的就是副食，无论是肉、蛋、奶，还是蔬菜、水果、豆制品，一律都归于副食之列。

无论是古人的理论，还是当今营养学的理论，都可以发现，主食是处在一个基础地位，是处在一个金字塔的最顶端的。

但遗憾的是，时下很多的年轻人，却养成了不吃主食的“好习惯”，有些人认为不吃主食能减肥，有些人认为，主食没有营养，应该把肚子节约出来，去装营养丰富的鱼、虾、肉、蛋、奶，或者水果、蔬菜，但是事实真的如此吗？

我们每天需要的能量，由三大营养素来提供，也就是碳水化合物、脂肪和蛋白质，其中碳水化合物提供的能量，要占到我们每天能量摄入的55%~60%，而主食恰恰是富含碳水化合物的食品。

中国的传统膳食就是以谷类食物为主的，这一膳食模式与欧美国家的人群以动物性食品为主的膳食模式有很大的差别。

谷类食物当中，碳水化合物含量可以占到70%~80%，其中蛋白质占10%左右，大多数谷类食物当中的蛋白质含量都不高，脂肪也就占1%。

谷类除了提供三大营养素之外，还提供矿物质，如B族维生素和丰富的膳食纤维。

应该说谷类是非常好的基础食物，也是人体最经济的能量供应源。

不过遗憾的是，当今社会不吃主食来减肥的荒谬理论，几乎成了泛滥的呼声。

因此有些人对主食摄入的长期匮乏，不仅不在意，反而以为这样有助于减肥，实际上这种营养观念是十分错误的。

其实主食的摄入可以使人产生饱腹感。

我们知道主食是以碳水化合物、尤其是以淀粉为主，而淀粉遇到水是会膨胀的，中国人在很早以前，就会用淀粉作为增稠剂，在烹调菜肴的时候用它来勾芡，可以吸水膨胀，让汤汁更浓。

一方面，淀粉会给我们提供一定的饱腹感，另一方面，淀粉和脂肪比起来，它的能量要低很多，1克淀粉，产生能量4000卡，不到1克脂肪，产生能量却达到9000卡的一半。

因此从某种意义上说，主食摄入的合理化，是可以起到节制饮食、控制能量的作用的。

而当我们在减肥的时候，应该控制什么呢？

我们应该控制那些高能量、高油脂、高脂肪的食物，而并非主食。

长期不吃主食，会让人变笨。

也许听到这句话，大家会觉得非常荒谬，我不吃主食，不吃淀粉，不吃碳水化合物，就能让我的智商下降，能让我变笨，怎么可能？

别开玩笑。

也许在我们生活中，那些省去了膳食中主食的朋友，在他们看来，主食是食物中能量最高的部分，也

## &lt;&lt;健康的吃法&gt;&gt;

是我们能量过剩和肥胖的主要根源，然而这种想法是非常错误的。

人的生存离不开膳食所提供的营养，其中碳水化合物、蛋白质、脂肪，被称为三大产能营养素，是我们所有营养素的基础，人的一切活动，包括人体各大系统的正常运行，都离不开这三大能量物质提供的能量。

主食所提供的碳水化合物（我们也称为糖类）在体内，释放能量是比较快的，是我们体内红细胞唯一可以利用的能量，也是神经系统、心脏和肌肉活动的主要能源，对构成结缔组织，维持神经系统和心脏的正常功能，增强耐力，提高工作效率，都具有非常重要的意义。

而当我们身体在运动的时候，则主要依靠碳水化合物来供能，维持运动强度，并且为我们的肌肉和大脑提供能量。

世界卫生组织推荐的适宜膳食能量，其中规定碳水化合物供能应该占到55%~65%，平均来说是60%。

最新的研究显示：如果女性不摄取碳水化合物食品，还可能会造成失忆。

美国卡弗斯大学教授经过研究发现：不食用意大利面、面包、比萨饼、马铃薯等高淀粉食物的女性，如果这种状态维持一周的话，会出现记忆与认知能力下降。

为什么？

是因为脑细胞需要葡萄糖作为能量，但是脑细胞无法储存葡萄糖，需要通过血液持续供应。

而碳水化合物食品如果摄入不足的话，比如早餐、午餐不吃主食，就更容易导致脑细胞所需要的葡萄糖供应量减少。

我们体内的葡萄糖，主要是依靠主食所提供的淀粉在体内经过胃肠道的消化分解变化来供应的，所以如果长期不吃主食，那么体内葡萄糖自然会少，从而会影响到学习、记忆力以及思考力。

饮食多样化和我们的健康关系密切，我们要做到饮食多样化，要达到膳食平衡，必须注意多样化有两个层次：第一个层次是食物种类的多样化。

就是在我们食物的组成、构成种类方面，要尽量更丰富一些，食物种类要出现粮谷类、肉类、豆类、乳类、蛋类、蔬菜、水果、油脂类，越丰富越好。



## <<健康的吃法>>

### 媒体关注与评论

现在终于可以把《健康宝典》带在身边啦！

——谢楠有健康才有一切，没有什么比吃出健康更让人觉得幸福啦！

《健康宝典》是一切宝典的老师！

——大左我们从食物中不单是需要摄取能量，我们更需要它们的营养，学习《健康的吃法》，懂吃的人才懂得生活。

——阿朵



## <<健康的吃法>>

### 编辑推荐

《健康的吃法》：全国百余家电视台联手打造的健康节目《健康宝典》汇集600期节目精华。特邀三位知名营养师，分享日常饮食中的健康之道。吃得贵，不如吃得对。

<<健康的吃法>>

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>