

<<吃对不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃对不生病>>

13位ISBN编号：9787564030971

10位ISBN编号：7564030976

出版时间：2010-5

出版时间：健康饮食编委会 北京理工大学出版社 (2010-05出版)

作者：健康饮食编委会

页数：247

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>

## <<吃对不生病>>

### 内容概要

正确的饮食是健康的保证，可越来越多的脂肪肝、心脑血管疾病暴露了现代人对科学饮食的无知。如何才能从日常饮食中达到营养均衡，怎样吃才能不生病？《吃对不生病》详尽地介绍了不同食物的营养含量，人生各个阶段的科学饮食，食物相生相克的搭配，古今实用食疗千金方，帮您最大限度地了解食物，懂得身体所需，教您怎样预防疾病，怎样把吃出来的病再吃回去。

## &lt;&lt;吃对不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康人体的营养学基础一、人体与营养成分之间的关系健康人体的物质组成蛋白质在人体中到底有哪些功能蛋白质对人体健康有哪些影响糖类对人体健康有哪些功能脂肪在人体内的作用维生素在人体中的作用健康人体必需的微量元素膳食纤维是人体的第七营养素为什么要讲究吃的营养饮食健康自测二、营养丰富的各种食物第二章 人生各个阶段的营养需求与正确饮食每日的基本食谱不良饮食会损害人体基因年龄与饮食一、婴幼儿期营养与发育健康如何安排婴幼儿的饮食蛋白质与婴幼儿生长发育哪些糖类有益于婴幼儿健康给婴幼儿进补营养要适当不宜让婴幼儿大量吃鱼肝油丸婴幼儿谷类食物的选择与喂养维生素B1能增进婴幼儿食欲婴幼儿不宜常饮酸奶婴幼儿蔬菜的健康吃法婴幼儿不爱吃蔬菜时怎么办菠菜与婴幼儿生长发育健康纤维性食物对学步婴幼儿也很重要婴幼儿多钙食谱婴幼儿吃早餐有利于发育成长二、儿童期的营养与健康成长儿童膳食贵在平衡巧在搭配营养缺乏与营养过剩都是问题有益于儿童眼睛的食物晚餐应让孩子吃出好胃口常吃彩色食品对儿童不利儿童不宜多吃休闲食品和洋快餐多吃鱼,儿童长得高三、青少年期的营养与健康青少年为什么不宜长期吃素食青少年饮食不当易近视青少年不宜饮烈性酒青少年吸烟有哪些害处少女当心快餐可能致乳癌四、成年人的营养与健康成年人饮食的基本要求不能忽视中年人的饮食平衡中年需为防衰老补充三大维生素防衰老延长青壮年期的九种食物胖人吃哪些蔬菜才好男人需要排毒吗男性胆固醇过高小心未老先衰男性每天多餐易患结肠癌现代男人滋补新知不良饮食习惯妨碍女性健身维生素C缺乏自我检测有助女性健康的几种营养素束腰太紧影响胃肠蠕动五、老年人营养与抗衰老保健老年人的热能需要量老年人一天需要摄入多少蛋白质微量元素与老年入健康水中含铝可能致老年痴呆老年人怎样进补老年人怎样进行四季食补男性更年期的饮食保健更年期妇女的饮食保健老人宜常食猪血适量饮酒防止老年痴呆饮食调理老年入健忘症第三章 各种人群的饮食营养与健康一、上班族如何吃出充沛精力飞行人员的营养保健歌唱演员的饮食保健老板族的高效能饮食保健脑力劳动者的营养保健体力劳动者的营养保健低温作业人员的营养保健高温作业人员的营养保健夜班工作人员的营养保健建筑工人的营养保健农民兄弟的膳食营养二、新婚夫妇的饮食与健康新婚的饮食营养原则怎样吃才能美发.....第四章 科学烹调与饮食健康第五章 补汤与补酒第六章 古今食疗千金方

## &lt;&lt;吃对不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

营养缺乏与营养过剩都是问题第四次全国性营养调查发现，人们通常只注意到营养缺乏，其实营养过剩同样是营养不良。

最近的统计调查显示，一方面，在我国贫困地区仍有不少孩子贫血、患佝偻病、生长发育迟缓；另一方面，城市里体重超重和肥胖儿童明显增加。

营养缺乏和营养过剩几乎同时存在于部分儿童身上。

“10年来我国营养状况变化”项目组公布的10年来营养监测结果：我国公众的营养状况虽有所改善，但整体人群营养不良问题仍然存在，特别是贫困地区、西部地区的儿童营养不良依然相当严重。

缺铁性贫血普遍存在，维生素A的亚临床缺乏在儿童中已成为一个公共卫生问题。

今天，在富裕的生活环境中，因营养过剩而造成的肥胖问题趋于严重。

令人难以置信的是，与此同时，营养不良却又造成儿童生长发育达不到正常标准。

如上一次全国营养调查发现，我国5岁的儿童身高达不到国际标准者高达32.8%，其中城市儿童为20.3%，农村为35.8%。

总体上，我国儿童平均身高矮于日本人。

儿童体重达不到国际标准的占18%。

无论城乡、男女，中国青少年的体重都明显低于日本人。

全国营养调查资料还表明，我国儿童蛋白质、钙、铁、锌及维生素A等营养素的供给明显不足。

例如，维生素A只达到供给标准的一半，而钙只达到40%。

营养专家指出，根据一些中等发达国家的经验，中国儿童的总体生长发育水平要达到国际标准，至少还需15~20年时间。

营养专家认为，营养不平衡是影响儿童及青少年体质健康状况的重要因素。

除了身高、体重以外，膳食营养还影响青少年的心理和免疫力。

而铁、碘、锌、维生素A等缺乏，会导致孩子从婴儿期至学龄期的智力发育迟缓及学习能力的不足。

有益于儿童眼睛的食物眼睛是人的重要器官。

用眼过度，可以引起眼睛疲劳、全身疲乏、精神极度紧张；营养不良，也可以使视力下降。

眼睛疲劳常见症状是头痛、前额部发胀、眼睛发干。

长期的眼睛疲劳，可以引起视力减退、工作效率降低。

要想保护好眼睛，关键点并不在于平时注意劳逸结合，定时做眼保健操，而是在人生的儿童时期，就要开始有意识地进行眼保健，如多吃有益于眼睛保健的食物。

对眼睛有益的食物有瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类，等等。

这些食物里面含有丰富的蛋白质，而蛋白质又是组成细胞的主要成分，组织的修补更新需要不断地补充蛋白质。

含有维生素A的食物对眼睛也有益，缺乏维生素A的时候，眼睛对黑暗环境的适应能力减退，严重的时候容易患夜盲症。

维生素A还可预防和治疗干眼病，消除眼睛的疲劳，每天应该摄入足够的维生素A。

维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类，植物性的食物，比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等。

含有维生素C的食物对眼睛也有益。

维生素C是眼球水晶体的组成成分之一。

缺乏维生素C就容易患水晶体浑浊的白内障。

因此，应该在每天的饮食中，注意摄取维生素C含量丰富的食物。

比如，各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量最高。

丰富的钙粉对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。

如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。

希望年轻的父母们多给孩子吃一些有益眼睛的食物，促进孩子的健康成长。



## <<吃对不生病>>

### 编辑推荐

《吃对不生病》：吃出品质人生，会吃吃出长寿，不会吃吃出疾病。

《吃对不生病》能改变你对吃的态度，优化你的一日三餐，让你不生病，更长寿。

《吃对不生病》提供的健康建议多吃硬质食品可防青少年近视咀嚼被誉为眼的保健操，吃硬质食品比吃软质食品有更多的咀嚼机会，能促使支配眼球运动的肌肉运动，调节眼睛晶状体，从而预防近视。少女当心快餐可能致乳癌少女吃过多快餐易导致肥胖，进入青春期以后，体内能诱发乳癌的雌性激素就随多余的脂肪一起贮存下来，为以后埋下隐患。

过度节食减肥行不通人体每天必须摄入一定的营养和热量才能维持机体的正常运转，过度节食万万使不得。

<<吃对不生病>>

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>