

<<考生营养100问>>

图书基本信息

书名：<<考生营养100问>>

13位ISBN编号：9787802099968

10位ISBN编号：780209996X

出版时间：2009-5

出版时间：逸飞 中国环境科学出版社 (2009-05出版)

作者：逸飞 编

页数：133

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>

<<考生营养100问>>

内容概要

《考生营养100问》的特点就是为考生所吃的食物进行了合理搭配和量化，不但可以解决考生吃什么、吃多少的问题，也能使考生的食物花样品种更丰富，营养供给更均衡合理。一年一度的中考、高考，是青少年人生中的头等大事。

作者简介

逸飞，全国高科技国民营养改善产业化委员会常务副主任，中国老年保健医学研究会副秘书长，我国著名的营养专家。

劳动部组织的公共营养师《国家职业标准》编制专家，营养配餐员《国家职业标准》审定专家。

《公共营养师就业创业培训教程》主编，《时尚营养》杂志总编。

2004-2009年，提出并完善公共营养师职业和产业专家的专家。

曾多次在CCTV-2、CCTV-4、CCTV-10、BTV、东南卫视、湖南卫视等媒体做营养专业类、职业类、产业类、教育类专题节目。

2006-2009年，应邀做客北京广播电台“教育面对面”节目，为考生提供营养专题指导。

<<考生营养100问>>

书籍目录

第一篇 中医饮食养生学基础理论 (一) 中医饮食养生学的概念 (二) 中医饮食养生学的基础知识 (三) 中医饮食养生学的应用 (四) 中医饮食养生方法的注意事项 第二篇 中医24节气食养与考生的关系 第三篇 现代营养与考生的关系 (一) 考生的生理特点 (二) 与考生相关联的营养问题 (三) 与考生相关联的饮食习惯 (四) 考前综合征 (五) 中招、高招考生营养问答精选 第四篇 考生营养食谱案例精选 案例一 关于便秘的案例 案例二 关于贫血的案例 案例三 关于失眠的案例 案例四 关于精力不集中的案例 案例五 关于考生视物模糊的案例 案例六 关于考生痛经的案例 第五篇 附录 附录一 常见维生素和矿物质的功能和食物来源 附录二 中医食物性能的分类 附录三 常见食品分量表

章节摘录

第一篇 中医饮食养生学基础理论 (一) 中医饮食养生学的概念 1. 什么是传统中医饮食养生学 中医饮食养生学, 是在中医理论指导下, 研究食物的性能, 应用饮食来保养生命、维护健康、延年益寿或辅助药物防治疾病, 预防疾病复发的养生方法。

我国最早的中医经典著作《黄帝内经》中指出: 人体需要“以五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味合而服之, 以补精益气”。

意思是说, 人体需要五谷杂粮的滋养, 干鲜果品的辅助, 禽鱼肉蛋类食品的补益以及各种蔬菜的营养补充, 根据各种食物的气味进行合理地搭配食用, 具有补精益气的作用。

所以, 人们在进食时一定要注意饮食品种的多样化与合理搭配, 才能使得饮食的营养均衡而有利于健康长寿。

现代营养学认为, 人类为了生存就必须从自然界摄取适量的饮食, 再经过人体的消化、吸收以满足机体新陈代谢的需要。

饮食中的那些经过消化、吸收和代谢, 使之具有维持人体生命活动的物质被称为“营养素”。

由于饮食中的成分非常复杂, 有些营养素人体可以合成, 有些营养素则人体不能合成, 而必须从饮食中摄取。

营养学将这些不能合成的营养素称为“必需营养素”。

目前已知人体的必需营养素有42种。

人体所需的营养素可分为5大类, 即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质, 水和膳食纤维被列为其他膳食成分。

因为营养素是维持人体生命活动所不可缺少的基本物质, 所以每个人都应根据自己机体对营养素的需求, 合理地摄取饮食, 这是保证人体健康的有效方法。

中医饮食养生学的特点就是利用我们日常生活所食用的各种食物, 按照传统养生学的理论原则, 进行合理地调配, 并利用科学的烹调加工方法, 使日常饮食成为养生保健的重要措施之一。

2. 中医饮食养生学的历史 我国的中医饮食养生学有着悠久的历史和丰富的经验, 对维护中华民族的繁衍昌盛发挥了重要的作用。

古语称“民以食为天”。

自从有了人类, 饮食也就成了人们日常生活中必不可缺的物质。

我国的中医饮食养生学源远流长, 据文献记载至少已有三千余年的历史。

在我国的历史文献记载中, 西周时期的宫廷里就已经有了专门负责管理饮食的官员, 当时的职称为“食医”, 是专门负责帝王的饮食补养和保健工作的。

至春秋战国时期, 我国现存最早的医学专著《黄帝内经》中, 除了系统地阐述了中医学基础理论之外, 还对饮食养生进行了不少的论述, 不但提到了五谷、五果、五畜、五菜合理搭配有益于滋养人体的理论, 还论述了脏腑生理特性和食物性味的关系, 以及对饮食性味的选择与配伍等, 为后来的饮食养生学的发展奠定了基础。

我国最早白勺中药学专著《神农本草经》一书中, 除记载有上、中、下品的中药外, 还收录了一些具有补益强身, 防老抗衰的食物, 如薏苡仁、枸杞子、大枣、鸡、雁脂肪、蜜、藕、莲子、火麻仁、葡萄等。

汉代著名的医学家张仲景在其所著的《伤寒论》就记载有饮食治疗方, 如当归生姜羊肉汤、猪肤汤等, 可见“药食同源”或“医食同源”的做法在汉代就已经开始了。

唐代的医药学家孙思邈在《千金要方》中将“食治”立为专篇, 分“果实、蔬菜、谷米、鸟兽虫鱼”四门来论述。

并指出: “食能排邪而安脏腑, 悦神, 爽志, 以资气血。”

若能用食平病, 适性遣疾病, 可谓良工。

”意思是说, 饮食调理可以祛除邪气而滋养五脏, 调养精神以补养气血。

如果能够应用食疗的方法治愈疾病者, 才能称得上是“良工”(即医术精湛的医生)。

其后有孟诜著《食疗本草》一书, 成为传统饮食养生保健的第一本专著。

<<考生营养100问>>

唐代以后，随着医学的发展，各派医家以食物防治疾病已很普遍，陈直的《养老奉亲书》还专门记述了老年疾病的饮食调养方。

明代的医药学家李时珍在其《本草纲目》记载有谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等各种食物500余种，每种食物都有性味和应用的介绍，并附有验方。

清代的中医饮食养生学已得到诸多医家的重视，并有多种著作出版，《食物本草会纂》《随息居饮食谱》《调疾饮食辨》《随园食单》等，都很有价值，内容涉及饮食的基础知识、临床应用、防病治病及日常生活等方面。

新中国成立后，随着我国人民群众生活水平的不断提高，有关饮食营养对健康的影响受到普遍重视，有关饮食养生保健的研究和论著也较多，本文不再赘述。

3. 饮食养生、饮食治疗与药物膳食的概念 饮食养生，简称食养或食补，是指应用饮食来营养人体，维持生命活动和保持健康状态的方法。

中医理论认为，饮食进入人体之后，要经过脾胃的运化，即消化和吸收饮食中的水谷精微，再经脏腑的气化作用而生成气、血、精、津液等物质，而气、血、精、津液等则是构成人体，维持生命活动的基本物质。

饮食中的水谷精微不仅是维持人体正常生理活动的基本物质，也是提高机体抗病能力，促进生长发育，促进健康长寿的重要物质基础。

人体可以通过合理的饮食，使自己的阴阳协调，气血旺盛，正气充沛，有利于健康长寿。

当饮食失节时，也可以使人体的阴阳失调，气血不足，正气亏虚，脏腑功能下降，则引起疾病发生。

《黄帝内经》所论述的五谷、五果、五畜、五菜对人体的滋养作用就属于饮食养生的范畴。

现代营养学也认为，通过摄取饮食中各种各样的营养成分来维持人体的生命活动和促进健康及增强体质，是防御疾病和延缓衰老的有效方法。

饮食治疗，简称食疗或食治，是指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的方法。

饮食疗法用于治疗疾病，主要体现在扶正与祛邪两方面。

唐代医家孙思邈引用古代名医扁鹊的话说：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

意思是说，当医生的诊断疾病首先需要知晓疾病的根源，了解邪气所犯的部位，先用饮食进行治疗，如果不能治愈，然后再用药物进行治疗。

某些症状较轻的疾病或疾病的初期应用饮食疗法有时可以取得较好的效果，如用生姜红糖开水冲服治疗外感风寒而致的感冒；食用动物的肝脏或血制品用于治疗贫血症；用芹菜防治高血压病；用绿豆汤、乌梅汤、西瓜汁等防治中暑等都有较好的疗效。

药物膳食，简称药膳，是指根据治疗、强身、抗衰老等不同的需求，在中医药理论的指导下，将中药与食物相配合，并采用我国独特的饮食烹调技术，制作成具有一定治疗作用的食物。

药膳应用的原则是以中医药学理论为指导，针对食用人员身体的具体情况按照辨证论治的理论原则，适当地选择药物和食物进行配伍，并通过独特的制作方法而成具有治病、强身、抗衰老等作用的特殊食品。

如气虚证患者可食用人参粥、党参黄芪粥等；血虚证患者可食用当归羊肉羹、阿胶炖肉等；气血两虚证患者可食用十全大补汤、黄芪当归猪肝汤等。

从以上三者的用途来讲：食养主要用于健康人群，食疗主要用于患有疾病的人群，而药膳则主要用于体质虚弱或患病人群。

4. 中医饮食养生学的特点 中医饮食养生学特别强调天人相应、平衡阴阳、协调脏腑和审因用膳等观点，所以，在营养保健医学方面独具特色。

天人相应，是指人们的饮食应与自己所处的自然环境相适应。

传统养生学认为，人生活在天地之间，人的生理和健康状态与自然界的的环境有着密切的关系。

天人相应的观点主要包括两个方面：一是人体与自己所处的地理环境特点相适应；二是人体与自己所处的季节特点相适应。

人体与自己所处的地理环境特点相适应，是指人的饮食与自己所处的环境相适应。

例如，生活在寒冷环境中的人应适量地多吃一些温热的食物以利于祛寒；生活在温热环境中的人应适

<<考生营养100问>>

量地多吃寒凉的食物以利于清热；生活在潮湿环境中的人应适量地多吃一些辛辣食物以利于除湿；生活在干燥环境中的人适量地多吃一些多汁滋润的食物以利于润燥。

众所周知，我国地大物博，各地区的风俗习惯与饮食结构各有不同，与其所处的地理环境有一定关系。

人体与自己所处季节特点相适应，是指人的饮食与四季的不同时期相适应。

一年四季的特点各有不同，春暖、夏热、秋凉、冬寒不同时期的饮食也要同当时的气候条件相适应。

例如，人们在冬季常喜欢吃红焖羊肉、肥牛火锅、涮羊肉等温热性的食物，这些食物有增强机体御寒能力的作用；而在夏季常吃西瓜，饮用乌梅汤、绿豆稀粥等寒凉食物，具有消暑解热的作用。

这些都是天人相应饮食养生中的体现。

<<考生营养100问>>

编辑推荐

《考生营养100问》营养专家推荐考前“独家”营养膳食指导。
第一本通过中医24节气食养方面的知识，解答考生营养问题的图书，如何科学地搭配好考生的饮食。

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>