

<<饮食决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食决定健康>>

13位ISBN编号：9787802115163

10位ISBN编号：7802115167

出版时间：2007-1

出版时间：中央编译出版社

作者：林欣雨

页数：347

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>

<<饮食决定健康>>

前言

“民以食为天，食以安为先” 现代社会，随着我国经济的迅猛发展，人们生活水平也不断提高，物质生活日益丰富，饮食健康问题正受到人们高度的关注和重视，国民营养观念正由“温饱型”向“健康型”实现跨越式过度。

现在，国民营养问题已经摆上了人们的议事日程。

然而，不合理的膳食、不良的饮食习惯和各种饮食误区以及层出不穷的食品安全隐患问题，正在困扰和威胁着人们，给人们带来各种疾病，甚至危及人们宝贵的健康和生命。

“吃什么，吃多少，怎么吃”，这是人们每天都要遇到和解决的问题。

我们从来没有像今天这样关注饮食对健康的影响。

人们渴望吃出营养，吃出美丽，吃出健康。

因此，普及和推广科学的饮食营养知识，提高全民族的健康水平，就成了当代每一位中国人任重而道远的首要任务。

国民饮食营养问题之所以引起全社会的关注与重视，是因为它事关国家发展、民族兴旺。

饮食健康无小事，必须从日常生活中点点滴滴做起，否则，轻则疾病缠身，重则危及生命，难道我们为此付出的代价还少吗？

据2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》结果显示，我国目前的高血脂、高血压、高血糖病人数正在节节攀升。

其中，成人高血压患病人数估计达到了1.6亿多；高血脂患病人数达到了1.6亿；糖尿病患者人数达2000多万，超重和肥胖人数共计2.6亿多。

更为严重的是，我国同营养相关的非传染性疾病的发病速度迅猛增长，且出现了年轻化趋势。

据调查，10年来，我国18岁及以上居民高血压患病率上升了31%；成人超重率上升了39%；肥胖率上升了97%；大城市20岁以上糖尿病患者患病率6年间上升了39.1%。

这些触目惊心数据表明，不合理的饮食、不良的生活方式，对国民素质和健康产生了巨大的危害。

今天，人们当务之急是要建立起以合理膳食为基础的健康生活方式。

同时改变不合理的饮食习惯，调整自己的食物种类和质量，提升自己的健康水准，延长自己的寿命。

《饮食决定健康》一书正是为了让人们更加全面、系统和科学地掌握营养学知识，了解人体必需的营养素和膳食平衡的原则。

相信每个人都能够从中受益匪浅，并能日益提高自己的健康和生活质量。

我们真诚地希望每一位读者朋友成为自己的营养医生，呵护自己，享受健康。

<<饮食决定健康>>

内容概要

《饮食决定健康》是一本全面、系统、科学地掌握营养学知识的随身书，是一本关爱亲朋挚友、永葆身心健康的礼品书，是一本提升自己健康和生活质量的必读书。全书共分营养常识篇、饮食习惯篇、健康食品篇、饮食调理篇、排毒养颜篇、饮食禁忌篇、饮食误区篇、烹调技巧篇和食品安全篇九个篇章，具体内容包括“平常美食轻松排毒”“空腹喝牛奶才补吗”“鸭蛋比鸡蛋差得多吗”“酸菜能多吃吗”“烹调加盐讲究时机”等。

<<饮食决定健康>>

书籍目录

前言第1章 生命的源泉 健康的保障 营养常识篇饮食是生命的根本营养要素——蛋白质最优能源——碳水化合物最丰富的热能库——脂肪矿物质是生命的动力元素钙是人体骨骼的支架磷是生命体的组成部分镁能防治心血管疾病维持人体水平衡的钠与钾铁可增加免疫功能锌能促进儿童生长发育碘是甲状腺素重要成分长期缺碘能引起疾病维持机体运行的其他矿物质生命的天使——维生素眼睛的保护神——维生素A协同作用的B族维生素阻止坏血病的维生素C强身健骨的维生素D抗衰老明星——维生素E抗出血的维生素K治疗贫血的——叶酸第七营养素——食物纤维生命之源——水营养失衡易致亚健康营养素缺乏免疫力下降健康长寿取决平衡膳食多吃有颜色的食品食用蔬菜讲究科学尝遍百果能成仙肉类是矿物质最好来源蛋类是理想的营养库鱼肉是优质蛋白质五谷杂粮传统食品为主调味品不偏食也不过量平衡膳食是基础婴儿主食、辅食同时兼顾幼儿饮食时新时变儿童青少年饮食要多样化孕妇饮食清淡易消化乳母饮食全面充足更年期饮食因人而异老年人膳食重在变第2章 习惯从细节做起 饮食习惯篇提倡中国传统饮食习惯少食辣预防HP感染不良饮食习惯的危害饮食影响智力清晨一杯水预防心血管疾病养成正确吃饭习惯饭前先喝汤，胜过良药方饭后不应有的习惯坚持“食不语”的古训苦味食品最具功效一日三餐比较合理科学分配一日三餐不吃早餐引发健康隐患晚餐不当易引发疾病快乐地进餐增强食欲严防“病从口入”细嚼慢咽，益寿延年少食多餐健康良方晚餐做到“早与少”常吃粗粮有益人体饮食过饱可损寿命暴饮暴食乐极生悲良好习惯减少胃肠疾病有益的调味品——姜葱蒜浓汤厚味有害健康饮食过咸诱发疾病腌、熏食品潜在危害方便面少食为妙嗜糖之害，甚于吸烟不要迷信保健品为保健康多吃鱼奶类制品优质蛋白减慢衰老的脚步合理搭配工作餐IT人士饮食守则良好饮食习惯受用一生第3章 水果蔬菜各有所用 健康食品篇降低血压，防治便秘——玉米调脂减肥，润肠通便——燕麦优质蛋白，增加活力——大豆国宴佳肴，抗癌蔬菜——芦笋百菜之王，营养全面——白菜健身抗衰，防癌良药——卷心菜清热解毒，祛病强身——芹菜预防感冒，抗癌食品——菜花促进食欲，降低血脂——韭菜保护细胞，阻止癌变——番茄润肠通便，营养宝库——菠菜美容减肥，特效保健——南瓜润肤明日，健胃消食——胡萝卜洁肠防癌，降脂排毒——魔芋清热解渴，美容减肥——黄瓜药食兼用，通便抗癌——红薯质脆味美，消食顺气——萝卜粮菜兼用，功能齐全——土豆抑菌防腐，保健能手——洋葱美容护肤，液体黄金——橄榄油扶正补虚，滋养调气——花生舒筋活络，百益果王——木瓜水果王后，补虚补血——草莓瘦身排毒，美容养颜——苹果清喉降火，清心润肺——梨清热降火，润燥通便——猕猴桃消暑解渴，夏令佳果——西瓜健康益智，保护肝脏——鸡蛋天然食品，帮助睡眠——牛奶护肤美容，延年益寿——蜂蜜第4章 因人施食 辩证用膳 饮食调理篇感冒宜食清淡食品咳嗽忌食辛辣食物腹泻需要短暂禁食失眠膳食清淡为主头痛忌食刺激性食物贫血饮食忌缺铁质便秘少食高蛋白痔疮患者忌食辛辣哮喘忌冷饮冷食支气管炎应予软食慢性咽喉炎忌热性食品中风患者应少食多餐胃溃疡避免过饥过饱肾脏病患者低蛋白少盐肺结核患者忌甘肥油腻肝病者不宜高蛋白食物冠心病患者忌刺激性食物肥胖症患者应节食糖尿病患者应禁食糖高血压患者应少吃盐癌症患者多食蛋白质食品体力劳动者主食宜粗细搭配脑力劳动者注意饮食质量第5章 体内无毒 一身清爽 排毒养颜篇清除体内毒素维护健康检测体内有害毒素体内毒素健康杀手消除体内毒素危害清肠排毒饮食原则食物的排毒原理蔬菜具有排毒作用应该放弃的食物哪些食品有益于排毒平常美食轻松排毒排毒才能养颜肠中常清，百病不生饮食平衡皮肤健康美容食物留住青春女性养颜美容汤战“痘”养颜的食品营养均衡，抗皱防衰调整饮食，有益养眼有益头发健康的食物进食习惯，防胖减肥饮水瘦身，粗腰缩水减肥食品，促进健康第6章 食有五味 岂能无忌 饮食禁忌篇忌随便食用强化食品误食河豚，造成中毒忌食淀粉老化食品门哈喇味食品有毒门橘子吃多了易“上火”门多食苦杏仁易中毒门生食贝类易过敏门煮粥切忌加碱多吃糖精慢性中毒海带虽好不宜过量吃发霉食物含毒素夹生豆类难消化进食生蛋不卫生忌食长芽马铃薯忌食隔夜的蔬菜鱼胆中毒可致死鲜黄花菜不可食食用味精不可过量豆腐不宜食用过量哪些“肉”吃不得饥不择食有害健康螃蟹味美科学吃几种蔬菜的禁忌吃水果也要讲科学食用牛奶有禁忌饮用豆浆讲究科学食用番茄有方法红薯忌吃得太多吃荸荠预防姜片虫食用菠萝预防过敏西瓜有人吃不得干辣椒不宜吃得太多胡萝卜虽好不宜多吃生姜烂了应忌食第7章 营养理念 务求其真 饮食误区篇节食要少食盐吗维生素E能延缓衰老吗植物油脂比动物油脂好吗冷冻食品比罐装食品有益健康吗果汁是理想的饮料吗咖啡会使人上瘾吗脱脂食品是减肥妙方吗素食能使人长寿吗米越精营养价值越高吗天天“饭

<<饮食决定健康>>

局”有益吗只吃菜不吃主食行吗饭后能马上吃水果吗女性吃得越少越好吗鲜橘皮泡水有利健康吗饭后再午睡能消除疲劳吗运动后吃蛋、肉可解除疲劳吗浓茶能解酒吗冰箱是“保鲜箱”吗存放熟食要裹保鲜膜吗豆制品吃得越多越好吗喝骨头汤能补钙吗吃夜宵能提神吗吃土豆容易发胖吗酒越陈越好吗复合维生素有益健康吗吃汤泡饭有利消化吗不干不净，吃了没病吗吃快餐是时尚吗

<<饮食决定健康>>

章节摘录

饮食是生命的根本 “民以食为天”。

一般来说，人类可供食用的食物共有五类：粮食谷物、肉禽蛋鱼、豆类乳类、蔬菜水果以及油脂，这些食物中可被人体消化吸收，对人体有益的化学物质称为营养素。

营养素是维持人体免疫功能和健康的物质基础。

人体必需的营养素有50种左右，一般分为6大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物（又叫糖类）、维生素、矿物质和水。

人体对营养素的需求差别很大，像碳水化合物等需求较大，而有些营养素每天只需要几毫克就能满足生理需要。

根据人体对营养素的需求不同，一般将营养素分为常量营养素和微量营养素。

前者是指每日需要量在1克以上的营养素，如碳水化合物、脂肪、蛋白质、水等。

后者指每日需要量的营养素，如铁、铜、锌、铬、硒、碘、氟以及某些维生素等。

营养素在人体中是以化合物的形态存在的，不同的年龄，不同的条件，这些化合物之间的比例有很大差异。

同时，营养素在人体内是不断被利用消耗的，大部分必须从食物中源源不断地补充，以满足人体新陈代谢的需要。

在人的一生中，通过新陈代谢消耗的营养素也是惊人的，人的一生大约要消耗60吨食物。

有人计算过一位体重60公斤的男子在其一生中约消耗水为60000升、碳水化合物10000千克蛋白质1600千克、脂肪1000千克和若干千克的维生素和矿物质。

营养素是生命活动的基础，营养素主要来自各种各样的食物，人体必须从外界各种食物中摄取营养素才能得以生存，并从事各种各样的社会生产活动。

因此，日常膳食中的碳水化合物、蛋白质、脂肪及非产热营养素如维生素、矿物质等，符合生理需求时，人体就能保持健康，如营养失衡，某些营养素过多或不足就会引发疾病。

食物结构和营养成分构成是决定健康的重要保证。

营养要素——蛋白质 蛋白质是人类及所有动物赖以生存的营养要素。

蛋白质是细胞的重要组成部分，是人体内一些生理活动性物质（如酶、激素、抗体）的重要组成部分，身体水平衡和渗透压需要血浆蛋白质的调节。

当饮食中蛋白质不足时，可引起儿童生长发育迟缓或体重减轻、肌肉萎缩，成人容易产生疲劳、贫血、创伤不易愈合、对传染病抵抗力下降和病后恢复缓慢等症状。

补充蛋白质主要靠摄入含蛋白质的食物，食物经消化后，其中的蛋白质被分解为氨基酸，这些氨基酸被用于合成新的蛋白质以补充人体消耗掉的蛋白质。

其中约有8种氨基酸必须通过食物补充，我们的身体不能合成这些氨基酸称为必需氨基酸。

有苏氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸。

恩格斯说：“生命是蛋白体的存在方式”。

蛋白质是构成生物机体组织不可缺少的物质，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质能够构成新组织、修补体细胞、供给热能、调节生理机能和增强抵抗力等。

构成新组织：人体在生长与发育期间，即使在生长发育停止的成熟期，蛋白质的分解合成循环也在继续，增添许多新细胞，而新细胞的主要原料就是蛋白质。

如血细胞每120天就得更新一次，当烧伤、骨折出血时、外伤的愈合和修复需要新的蛋白质。

当体内碳水化合物和脂肪不能满足身体的热能需要时，蛋白质中的氨基酸分解转化糖、补充能量。

每克蛋白质在体内氧化供给热能4千卡。

此外，酶和激素能够催化控制机体的新陈代谢，调节生命活动。

各种酶及多数激素抵抗传染病的抗体的主要成分也都是蛋白质。

不同食物中的蛋白质品质是不同的，主要取决于其中所含的氨基酸是不是我们人体所必需的氨基酸，是否容易被吸收。

<<饮食决定健康>>

食物蛋白质营养价值的高低，主要决定于其所含必需氨基酸的种类、数量及其相互比例是否与人体内的蛋白质相近似。

一般来说，动物蛋白质和人体的蛋白质非常接近，常称为“高品质蛋白”，称为完全蛋白质，如牛奶和鸡蛋。

植物蛋白质则差一些，相比之下，植物蛋白可能缺乏一种或几种必需氨基酸，但完全可以通过多种植物搭配，如豆粉、面粉、玉米粉各1/3的混合面，不仅弥补了豆类含蛋氨酸的不足，同时其营养价值比原来的单种食物提高了8倍，同时豆类蛋白质的氨基酸组成和人体蛋白质的组成接近，因此也有较高的营养价值。

蛋白质的食物来源分为两大类：动物性食品如瘦肉、家禽、鱼、虾、乳类、蛋类等，如2升牛奶约含蛋白质60克；可以来自植物性食品中如：豆类、豆制品、硬壳果类、谷类等，如大豆中含蛋白质40%左右，玉米含蛋白质约8%。

成年人按标准体重，每日每千克需要1克，如按热能计算则需占总热能的10%-15%，对中等体重和身材的人来说，大概每日需60克蛋白质。

生长期儿童需要大量蛋白质来构造新的组织，1岁时，人体蛋白质含量从11%增加到15%，4岁时达到成人的18%-19%。

妇女在妊娠及授乳期需要蛋白质供给胎儿的发育、生长或分泌乳汁，需要更多的蛋白质。按照我国制定的膳食标准，妊娠期间蛋白质供应量为每日70克，妊娠中期每日85克，妊娠后期为每日95克。

最优能源——碳水化合物 碳水化合物也称糖类化合物。由碳、氢、氧三种元素组成，在自然界中通过光合作用而形成，其所含的氢与氧的比例大多数与组成水的比例相同，故称为碳水化合物。

碳水化合物是机体主要物质的组成成分，从化学结构上分为单糖、双糖、低聚糖、多糖，除此之外，碳水化合物还有供给热能、解毒、维持脑细胞的正常功能的作用。

在糖类、脂肪、蛋白质三大产能营养素中，糖类是热能的主要来源，每1克碳水化合物可提供热能16.7千焦（4千卡）。

在我国糖类摄入的比例一般为60%-70%较为适宜。

其特点是：在总能量中所占比例大，提供能量快而及时，氧化的最终产物为二氧化碳和水，对身体无害。

吸收进入血液的各种糖类，首先在肝脏中转变成葡萄糖，通过血液循环运往各组织器官以供利用，若有富裕，则以糖原形式暂存于肝脏及肌肉中。

肝脏内的糖原水平在机体对毒物的抵抗力和对某些化学物质的解毒作用中有重要的意义。

若人体内肝糖原丰富，则对疾病的抵抗力较强，同时对四氯化碳、乙醇、砷等的有毒物质有较强的解毒作用。

体内贮存的糖类极少，仅为全天需要量的60%。

因此，当每餐供给的含糖类食物不足时，就要动用体内储备的脂肪，甚至蛋白质，来满足机体对能量的需要。

此时，脂肪在体内氧化，易产生过多的酸性物质，蛋白质过度分解，易形成负氮平衡，产生过多的氢，增加肝脏、肾脏解毒、排毒的负担。

.....

<<饮食决定健康>>

编辑推荐

《饮食决定健康》一书正是为了让人们更加全面、系统和科学地掌握营养学知识，了解人体必需的营养素和膳食平衡的原则。

相信每个人都能够从中受益匪浅，并能日益提高自己的健康和生活质量。

我们真诚地希望每一位读者朋友成为自己的营养医生，呵护自己，享受健康。

<<饮食决定健康>>

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>