

<<营养课堂>>

图书基本信息

书名：<<营养课堂>>

13位ISBN编号：9787806527375

10位ISBN编号：7806527370

出版时间：2008-4

出版时间：南方日报

作者：乔宪红//毛晓农

页数：281

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>

<<营养课堂>>

前言

营养是人类生存的基本条件，也是维持人体健康的关键，营养与健康有着非常密切的关系，营养缺乏或过剩均会影响人体的生理功能。

随着国民经济的迅速发展和人民生活水平的提高，我国居民的膳食结构及生活方式发生了很大的变化。

目前，因营养不均衡所致的慢性疾病迅速增长，并且成为丧失劳动能力和死亡的重要原因，有关资料显示，与饮食相关的慢性疾病占死亡人数的70%以上。

近年来，出现了一些热门观点和反传统说法，左右着人们的营养观念和饮食行为。

如政府提倡喝牛奶，认为有利于提高我国居民的健康水平，但也有反对者认为，喝牛奶容易得癌症。

而且社会上也充斥着各种各样的虚假信息，甚至是有害信息。

面对众说纷纭的观点和信息，科学的营养观往往被所谓的新观念和虚假信息所掩盖，使人们深感困惑，无所适从，甚至走入误区。

人们迫切希望尽快改变这种现象，并用现代科学的新理论来说明营养与健康的相关问题。

营养是战胜疾病的有力武器，只要做到营养均衡，便可有效地预防高血压、冠心病、糖尿病、高血脂和癌症等疾病的发生，即使偶尔患病，良好的营养也可帮助身体战胜疾病。

人和其他生物一样也会衰老，这似乎是天经地义的事，但是，利用食物中的营养可以控制机体的衰老过程，能够使老的速度变慢，人的期望寿命延长。

因此，营养均衡的人健康长寿，反之，则可能体弱命短，所以，为了促进健康长寿，为了家庭美满幸福，人们应当掌握一定的营养知识，这不仅对自身健康有益，也有利于社会和谐。

为了帮助希望了解营养与保健知识的人群，特编著此书，本书是营养保健知识的普及读本，仅供读者参考，错误之处，敬请指正。

作者

<<营养课堂>>

内容概要

营养与健康密切相关，营养缺乏或过剩都会影响人体健康，合理营养能开启健康之门。与此同时，营养也是战胜疾病的有力武器，可以通过营养的调节，有效地预防高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等疾病的发生。

《营养课堂》以通俗易懂的语言，向读者介绍营养方面的保健知识，并配以生动形象的插图，集权威性、实用性、可读性于一体，是献给广大读者的营养宝典。

作者简介

乔宪红，女，安徽怀远人。
毕业于九江医学专科学校、系中华医学会、中国中西医结合学会会员。
在长期的临床医疗保健工作中，致力研究营养与保健，特别在妇幼保健方面，积累了较为丰富的经验。

书籍目录

第一讲 膳食营养一、营养失衡是慢性疾病增长的重要原因二、营养是生命的基础营养素是身体健康的基本要素膳食能提供人体所需要的营养参考摄入量是营养补充的标准三、合理的膳食结构是健康的保障中国居民的膳食结构合理的膳食结构适量摄入动物性食物有利健康素营养是健康的保证中国居民的膳食指南平衡膳食宝塔最佳膳食营养有益健康抗营养物质对健康不利营养补充剂可弥补膳食营养四、正确选择健康食物有机食物是健康的最佳选择海水蔬菜有独特的保健作用大豆是最为优良的保健食物植物性食物的营养更为丰富碱性食物是健康长寿的佳品多样化蔬菜预防重金属过量发酵酸菜有很好的营养价值吃水果不能替代蔬菜的营养牛奶是营养丰富的天然食物马铃薯可以成为健康的主食低聚糖是健康的重要因子第二讲 膳食营养的分类一、蛋白质是生命的基础优质蛋白质对生长发育最重要如何评价蛋白质的营养价值蛋白质的营养互补促进健康蛋白质的补充要适量蛋白质不宜单独补充吃蛋白粉能有效补充蛋白质二、脂肪是人体不可缺少的物质人体脂肪的生理功能植物油的营养价值高脂肪需要量因人而异植物油也不适宜多吃健康不能没有胆固醇三、糖是生命活动的动力糖是最主要的供能物质少吃糖对身体健康有益四、维生素是生理代谢的调节剂维生素的生化特性维生素的生理功能五、矿物质是促进生长发育的要素矿物质有重要生理功能人体对矿物质的需要量六、膳食纤维是辅助健康的重要物质膳食纤维存在于植物性食物中膳食纤维可以促进肠道功能最需要补充膳食纤维的人群七、饮用水是维持健康的基础水是各种营养的基础饮用水的日常需要量好的饮用水保证健康纯净水并不是健康水水是最基本的营养素饮料不能代替饮用水什么是人体的健康水生活中的常见饮用水清晨喝水有利于健康八、保健食品是营养补充的添加剂保健食品调节生理功能保健食品不能替代药品不要盲目服用保健食品第三讲 中医对膳食营养的认识一、中医注重食物养生食药同源是药膳基础食物有四气五味特性食物养生要天人合一调节饮食能均衡营养二、中医讲究食养方法发物与忌口有实用价值以脏补脏很有科学依据治未病是中医保健特色体质养生适合各类人群排毒能使人更健康药膳是特殊的食品药膳能够促进健康第四讲 膳食营养有益健康一、对抗氧自由基人体内的抗氧化物质抗氧化作用保护健康二、增强免疫功能膳食营养可增强免疫功能增强免疫功能需要益生菌三、促进智力发展抗氧化可改善大脑功能膳食营养促进智力发展营养对大脑功能的调节要重视大脑的营养补充四、缓解压力压力影响人体健康压力增加营养消耗营养可以对抗压力使心情快乐的食物备考期的膳食营养五、延缓机体衰老膳食营养可延缓衰老限制热量可延长寿命营养干预男性更年期营养预防退休综合征良好性生活促进长寿千万不要忽视老年斑注意调和七情寿更长六、膳食是减肥的基础调整膳食营养可减肥常见减肥方法的评估如何看待体重与健康七、帮助少年儿童茁壮成长少年儿童的营养状况不容乐观促进大脑发育的营养促进骨骼发育的营养儿童适宜营养补充剂好零食也能促进健康八、促进成年女性的健美体态是健美的象征皮肤是健美的体现头发是美丽的标志眼睛是健康的窗口雌激素是魅力之源补五脏能美容养颜膳食营养促进健美成年女性易患厌食症女性健美的最佳食物九、提升白领的健康水平白领的健康与膳食有关补充营养有益白领健康十、减轻吸烟的危害吸烟对身体健康的危害被动吸烟的危害性更大本世纪烟草夺命过十亿减轻吸烟危害的营养素十一、低盐饮食有益健康高盐饮食易患高血压限制食盐量的好处多警惕“隐形食盐”的危害限制食盐过量的方法低钠盐不可盲目食用十二、预防癌症从膳食开始不良食物可致癌膳食营养可防癌抗癌作用的食物防癌的饮食原则要进行防癌体检第五讲 常见疾病的营养治疗一、食物是营养治疗的基础二、感冒的营养治疗膳食营养可防治感冒膳食营养三、支气管哮喘的营养治疗膳食营养四、慢性阻塞性肺病的营养治疗慢阻肺是呼吸道严重疾病膳食营养五、肺结核的营养治疗营养不良易患肺结核营养对肺结核的治疗有重要意义膳食营养六、动脉粥样硬化症的营养治疗高血脂是动脉粥样硬化的根本原因膳食营养七、冠心病的营养治疗动脉粥样硬化是冠心病发病的基础膳食营养与冠心病关系密切膳食营养八、高血压病的营养治疗高血压病严重危害健康正常高值型高血压是“黄灯区”老年人高血压的并发症严重收缩期高血压危害更大高血压治疗一定要达标膳食营养九、糖尿病的营养治疗235糖尿病是多因素造成的疾病糖调节受损是糖尿病的早期表现糖尿病治疗需要医生指导糖尿病监测是预后的关键葡萄糖指数与糖负荷是新概念糖尿病人的饮食要个体化糖尿病人可以适量吃糖适量饮酒可降低糖尿病风险膳食营养十、血脂异常的营养治疗脂肪太多是发病的主要原因降低血脂是治疗关键均衡营养是防治高血脂的基本措施膳食营养十一、痛风的营养治疗尿酸升高是发病的原因膳食营养十二、骨质疏松症的营养治疗骨质疏松是严重的骨病骨质疏松要综合治疗膳食营养十

<<营养课堂>>

三、慢性肝炎的营养治疗病毒感染是罪魁祸首抗病毒是治疗乙肝的根本方法小三阳病情不比大三阳轻肝病的营养问题膳食营养十四、围绝经期综合征的营养治疗雌激素减少是发病的基础合理应用雌激素膳食营养十五、慢性前列腺炎的营养治疗慢性前列腺炎与精神因素密切相关心理治疗有重要意义膳食营养十六、老年痴呆的营养治疗老年痴呆是综合因素造成的疾病膳食营养是患者生活质量的基础膳食营养十七、帕金森病的营养治疗药物治疗可改善症状膳食营养十八、癌症的营养治疗癌症病人不必过多禁食放射治疗期的营养手术治疗期的营养化学治疗期的营养晚期癌症的营养

<<营养课堂>>

章节摘录

第一讲 膳食营养 二、营养是生命的基础 营养素是身体健康的基本要素 食物中含有人体正常生命活动所需要的各种物质, 这些物质在营养学上统称为营养素, 是健康的基本要素。

营养素主要由食物提供, 人体所需要的营养素有40余种。

中国营养学会将营养素分为以下几类: 能量主要由碳水化合物、脂肪和蛋白质提供。

宏量营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物。

微量营养素包括矿物质和维生素。

其他营养素包括膳食纤维、饮用水和植物化学物等。

膳食能提供人体所需要的营养 膳食指人们日常的饮食, 是由多种食物组成的, 食物是营养素的载体, 膳食则是含有多种营养素的各种食物的混合物。

膳食营养具有以下三种基本功能: 提供能量供给人体生理功能和生命活动所需要的能量。

构建和修复身体组织提供身体构成和修复所需要的营养物质。

调节代谢提供调节物质, 用以调节机体的代谢和生理功能。

膳食营养素的理化性质各有不同, 因此生理功能也不一样。

同一种营养素可以具有多种生理功能, 如蛋白质既可构成机体组织, 又可供给生命活动所需要的能量。

而不同的营养素也可以具有相同的生理功能, 如碳水化合物、脂肪、蛋白质三种不同的营养素都能产生能量, 均被称为产能营养素。

各种营养素在体内都有一定的量, 并且维持在动态平衡的范围, 以保证人体正常生理活动的需要和身体的健康。

任何原因所致的营养素过多或缺少, 使营养素水平失去平衡, 都可以引起不同程度的机体变化, 引发疾病, 甚至危及生命。

参考摄入量是营养补充的标准 为了指导居民平衡营养、合理膳食, 许多国家都制定了膳食营养素推荐供给量, 这个量值基本上是预防营养缺乏病提出的参考值, 没有考虑预防慢性病, 也没有考虑过量的危害。

于是近年来欧美发达国家提出了膳食营养素参考摄入量的新概念, 并制定出新的标准。

中国营养学会根据国际上的发展趋势, 结合我国具体情况, 也制定了《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

编辑推荐

《营养课堂》是营养保健知识的普及读本，营养是战胜疾病的有力武器，只要做到营养均衡，便可有效地预防高血压、冠心病、糖尿病、高血脂和癌症等疾病的发生，即使偶尔患病，良好的营养也可帮助身体战胜疾病。

人和其他生物一样也会衰老，这似乎是天经地义的事，但是，利用食物中的营养可以控制机体的衰老过程，能够使老的速度变慢，人的期望寿命延长。

因此，营养均衡的人健康长寿，反之，则可能体弱命短，所以，为了促进健康长寿，为了家庭美满幸福，人们应当掌握一定的营养知识，这不仅对自身健康有益，也有利于社会和谐。

为了帮助希望了解营养与保健知识的人群，特编著此书，仅供读者参考。

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>