

<<追尋健康的飲食>>

图书基本信息

书名：<<追尋健康的飲食>>

13位ISBN编号：9789868644649

10位ISBN编号：986864464X

出版时间：凡識書屋文化事業有限公司

作者：朱槿梵 著

页数：320

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>

<<追尋健康的飲食>>

前言

產品試閱 前言：坊間飲食營養類的書籍甚豐，為何還要就相關內容多添一本呢？其實那些書的性質不外兩種：一種是由非專業人士寫成，他們介紹養生食譜、傳統觀點、個人經驗、或者網路上的道聽途說。

由於這些作者無法分辨資料的真偽，有的甚至刻意誇大、自由發揮，讀此類的書很容易被誤導。另一種是由專業人士寫成，他們具備營養學和生理學的基本知識，其細節的正確性較無疑義。可惜不少作者喜愛搬弄片面譁眾的理論，卻忽視整體的結構和孰輕孰重，讀此類的書會使人偏執。而來自國外的翻譯作品，部份是數十年前的舊書，內容已落後於近年來的研究結果。所以到了書店、環顧四週，我們很難找到一本真正值得信賴、又能帶領讀者逐步實踐合理飲食的營養學作品！

即使是衛生署的飲食建議，內容也常犯食物比例不佳與說明文字太少的缺點。譬如先前是以五穀根莖類為主，誤導國人熱量攝取過高；新版指南雖然減少了米飯量，卻讓魚肉蛋豆的消費增加，殊不知蛋白質攝取過多不利肝臟、腎臟和骨質。

作為國家最高的醫療保健機構，這樣的成績未免汗顏。沒有新穎正確、廣泛全面的指導原則，難怪許多民眾的健康會出問題。在徬徨無助下，人們當然容易聽信媒體天花亂墜的廣告，以為維持健康非得依靠保健食品不可。筆者的前一本書《破解養生的迷思 - 國際級學術研究中的保健品真相》，透過科學文獻的證明，已揭發保健食品的宣傳效果大多虛偽不實。既然它們不值得服用，那是否該提供一套適當的飲食方法來取代，好讓民眾參考實踐？這亦為本書寫作的另一個理由。

均衡的飲食，必須滿足每日對營養建議攝取量的需求。由於營養知識的不足，多數人在吃飽的同時，並不知道該怎樣吃才符合科學的飲食觀。本書的目的即在告訴讀者，如何透過合理的飲食搭配，保障充分的營養、維持身體的健康。第一章先簡單介紹必需營養素的種類、功效和建議攝取量。第二章詳細描述各類食物，以及應如何搭配來達到營養齊全且比例適當的均衡飲食。第三章則強調，雖然食物的選擇要均衡，但營養的需求因人而異，特別指出人生各個階段的飲食重點。

而“醫食同源，藥食同根”一語表明，對於疾病的治療，飲食營養與藥物之間有異曲同工之處；故第四章以當代的研究論文為基礎，對某些常見的疾病做出食療建議。

本書的參考資料均來自國內外的研究單位和先進國家的官方機構，言之有本，可信度高。眾多數據彙整成內文中的大量表格，來協助讀者深入地掌握重點，另有若干文獻摘要可延伸讀者的知識視野。

本書不僅告訴人們該補充些什麼，還提供進行的步驟，讓大家輕鬆實踐。其中沒有艱澀的專業討論，閱讀起來簡單易懂。並刪除一般強調排毒、酸鹼體質、打破細胞壁、以及其它違背營養學基礎的飲食方法，淘汰缺乏科學根據的無稽之談。

希望這本書的出現，能為您的健康做點實質的貢獻！

朱槿梵，2011年7月

<<追尋健康的飲食>>

內容概要

這是一本謹慎揀選研究資訊、足令讀者廣開視野的飲食指南。這是一本客觀展現科學數據、可供國人合理權衡的營養建議。這是一本全面關照人生階段、將使大眾有效實踐的食療方針。此書乃作者繼《破解養生的迷思》之後的又一營養學力作，持續以國際級學術研究的中肯論據為出發點，摒棄一般以偏概全的誇張矯飾，而以深入淺出的筆法提供您一生受用的飲食指南。

無論飲食養生、還是疾病食療，坊間都充斥著各種專家意見或個人經驗談，然而許多的內容顧此失彼，甚至荒誕無稽，反倒會誤導人們失去健康。

而在不合時宜的梅花形飲食指南終於改版之際，我們卻發現其中仍揮不去現代人蛋白質過量攝取的陰影，而各類食物的優劣評比更是付之闕如。

鑒於國內營養學知識的普及尚有盲點，作者遂蒐羅近年來的國際研究結果，介紹最科學、最詳細的健康飲食模型，並提供人生各個階段的飲食重點與常見疾病的食療建議。尤其書中許多難得一見的營養學數據，可讓讀者實際比較而避免偏執，學習正確的飲食之道來為自己和家人的健康把關。

<<追尋健康的飲食>>

作者簡介

朱槿梵 分子生物暨生物化學專家，曾留學德國，在國內外重要的學術機構工作多年，專長項目為遺傳學、蛋白質學、微生物學等。目前從事保健食品、護膚品和傳染病的相關研究分析工作，正規劃一系列有關國人健康問題的專論文章。

<<追尋健康的飲食>>

書籍目錄

第一章 營養素的種類和需求量必需營養素的種類必需營養素的功能簡介必需營養素的需求量熱量和水的
 需求量熱量營養素的需求量維生素的需求量礦物質的需求量第二章 健康飲食的基本指南食物的
 分類均衡飲食的原則飲食指南金字塔平面的飲食指南金字塔立體的飲食指南金字塔各類食物的營養
 重點一、植物性食品五穀根莖和豆類雜糧大豆類蔬菜類水果類二、動物性食品乳類畜禽類水產類蛋類三
 、食用油脂堅果類油脂類四、飲料溫和飲食飲食不均衡第三章 不同族群的飲食要點孕婦孕婦的生理
 改變孕婦的飲食要點孕婦的飲食提示授乳婦女授乳婦女的飲食要點授乳婦女的飲食提示嬰兒嬰兒前
 期的飲食嬰兒後期的飲食兒童和青少年兒童和青少年的飲食方式引導兒童和青少年吃天然的食物成人
 老年人老年人經常出現的飲食障礙老年人飲食應注意的事項正確的飲食能改善疾病運動員運動種類與
 供能系統各種營養素與運動的關聯訓練和比賽前後的飲食要點運動員的飲食提示素食者素食者的營養
 狀況各類素食者的注意事項素食者的飲食提示食物過敏者食物過敏與食物不耐受的區別對個別食物敏
 感的飲食要點食物過敏者的飲食提示第四章 不同疾病的飲食要點肥胖肥胖的衡量標準減輕體重的基
 本原則肥胖者應避開的食物如何防止復胖羸瘦羸瘦的標準及對健康的影響羸瘦者的飲食要點貧血改善
 缺鐵性貧血的飲食改善巨球型貧血的飲食便秘便秘的類型和原因發生便秘時的飲食調理痛風痛風的
 原因及相關的飲食分類痛風患者的飲食要點風濕類風濕性關節炎患者應避開的食物類風濕性關節炎患
 者的飲食要點癌症飲食影響癌症的發生降低癌症發生率的飲食適合癌症治療時的飲食大腸癌大腸癌
 的症狀與原因預防大腸癌的飲食高血壓高血壓的原因與防治降低高血壓的基本原則高血壓患者的
 飲食提示胃潰瘍糖尿病糖尿病的原因及相關的保健參考食物的升糖指數或升糖負荷糖尿病患者的
 飲食要點腎臟病腎臟的功能和腎臟病的分期尚未洗腎時的飲食原則洗腎治療時的飲食原則發生腎
 臟病時的飲食調理肝臟病預防或改善肝臟病的飲食脂肪肝患者的飲食要點慢性肝炎患者的飲食
 要點肝硬化代償期肝硬化的營養攝取失代償期肝硬化的營養攝取失代償期肝硬化患者的飲食
 提示慢性腸炎尿路結石尿路結石的形成原因減少尿路結石的飲食骨質疏鬆症骨質疏鬆症的原因
 骨質疏鬆症患者的飲食保健胃食道逆流症胃食道逆流症的原因與影響胃食道逆流症患者的
 飲食提示脂肪代謝異常脂肪代謝異常的原因預防或改善高脂血症的飲食食物中的脂質含量與
 食物選擇表格表1-1：水的生理作用表1-2：熱量營養素的生理作用表1-3：維生素的生理作用
 表1-4：礦物質的生理作用表1-5：每日大概的熱量需求表1-6：一般人每日水分的建議攝取量
 表1-7：每日總體脂肪和必需脂肪酸的建議攝取量表1-8：每日蛋白質的建議攝取量表1-9：
 每日脂溶性維生素的建議攝取量表1-10：每日水溶性維生素的建議攝取量表1-11：每日常
 量元素的建議攝取量表1-12：每日微量元素的建議攝取量表2-1：新式飲食指南金字塔的
 各層說明表2-2：各類食物的建議攝取量表2-3：每百公克全穀類的營養素含量表2-4：每
 百公克根莖類的營養素含量表2-5：每百公克蔬菜類的維生素多寡表2-6：植物天然色素的
 保健功效表2-7：不同烹調方式造成的維生素損失表2-8：每百公克水果類的營養素含量
 表2-9：水果顏色與功效的關聯表2-10：每百公克乳類的營養素含量表2-11：各種食
 物的蛋白質生物價表2-12：每百公克內臟的營養素含量表2-13：每百公克水產類的
 營養素含量表2-14：每百公克蛋類的營養素含量表2-15：每百公克堅果類的營養素含
 量表2-16：各種油脂的不同熔點表2-17：各種脂肪酸的理想攝取量和食物來源表2-18：
 各種食用油的脂肪酸組成百分比表2-19：食物油脂中 ω -3脂肪酸的含量百分比表2-20：
 各種油脂的起煙點表2-21：各種油脂在高溫下的氧化穩定性表2-22：溫和飲食的選擇
 建議表2-23：2010年國人十大死亡原因的發生理理由表3-1：每百公克食品中的葉酸含
 量表3-2：每百公克食品中的鐵含量表3-3：每百公克食品中的鋅含量表3-4：每百公
 克食品中的鈣含量表3-5：理想的混合式食物建議量表3-6：每百公克食品中的胡蘿
 蔔素含量表3-7：運動種類及相關的營養重點表3-8：運動員日常熱量的來源表3-9：升
 糖指數較高的食物表3-10：耐力型運動的建議補水液表3-11：混合搭配的蛋白質生物
 價表3-12：每百公克食品中的維生素B12含量表3-13：食物過敏的交叉反應性表4-1：
 體重的判定標準表4-2：較適合與不適合肥胖者吃的食品表4-3：低碳水化合物與低
 脂肪節食減肥的優劣比較表4-4：不適合體重過輕者的飲食表4-5：每百公克食品所
 產生的尿酸量表4-6：每百公克食品中的花生四烯酸含量表4-7：各種植物油的不飽和
 脂肪酸組成百分比表4-8：類風濕性關節炎患者每日應攝取的抗氧化物份量表4-9：飲
 食對各種癌症發生風險的影響表4-10：血壓的分類標準表4-11：每百公克食品中的
 鉀含量表4-12：較適合與不適合高血壓患者吃的食品表4-13：胃潰瘍患者吃的傳統
 溫和飲食表4-14：血糖值的判定標準表4-15：各種食品的升糖指數

<<追尋健康的飲食>>

和熱量表4-16：各種食品的升糖負荷表4-17：腎臟病診斷的判定標準表4-18：腎功能不全時的營養攝取量限制表4-19：尚未做透析治療時的飲食建議表4-20：應限制食用的高植物性蛋白、高鈉、高鉀或高磷食品表4-21：脂肪肝的類型和防治方法表4-22：較適合與不適合慢性肝炎和代償期肝硬化患者吃的食品表4-23：慢性腸炎患者對維生素的補充表4-24：慢性腸炎患者對礦物質的補充表4-25：飲食中腎結石的促進因子和抑制因子表4-26：每百公克食品中的鎂含量表4-27：胃食道逆流症的原因及其機制表4-28：一些容易引起胃腸不耐受的食品表4-29：每百毫升血液中的脂肪含量表4-30：每百公克食品中的脂肪含量表4-31：每百公克食品中的膽固醇含量表4-32：低油脂食品的選擇要領插圖圖2-1：傳統的飲食指南金字塔圖2-2：新式的飲食指南金字塔圖2-3：六大類食物每日進食的理想比例圖2-4：植物性食品的指南金字塔圖2-5：動物性食品的指南金字塔圖2-6：食用油脂的指南金字塔圖2-7：飲料的指南金字塔圖3-1：運動的持續時間與主要的供能來源圖4-1：理想的運動類型和持續時間

<<追尋健康的飲食>>

章节摘录

推薦 一本值得大家細讀的好書 黃鈺生(現任財團法人中華民國消費者文教基金會祕書長)
藥品研發的目的在於治療人類疾病，但是研發成功的藥品如果僅僅用於患有該類疾患的病人身上，其結果當然只是「濟世救人」，可是藥商畢竟是營利事業，濟世救人是研發初衷，一旦研發成功，獲利就成為另一考量，而增加獲利就不再只是治療已發生疾患的病人，而需擴及「可能」罹患該疾患者、甚至擴及預防功效。

雖然該「可能」只是假設，大多數人終其一生都不會罹患，可是這些人卻抵擋不住鋪天蓋地的報導、廣告及代言，再加上中國人傳統「有病治病、無病強身」的食療同源觀念，把藥品及保健食品當做禮物者有之、當做安慰劑者更多，因此造就台灣保健及健康食品每年數百億的市場。

近年來已有相當多的研究報告指出，許多由藥商贊助的研究是支撐其藥品通過審核的主要依據，國內健康食品亦然。

我在許多場合詢問在場的消費者「是否瞭解國內健康食品在上市前僅通過毒性試驗及動物實驗，而並未通過人體臨床試驗」時，許多朋友都會瞪大眼睛直呼：「怎麼可能？」

當我再跟大家分享，現今的動物實驗都是在嚴格的環境及條件控制下執行，完全不受外在因素的干擾，與人食用是處於完全開放的環境下完全不同時，大家便似懂非懂的說：「難怪我吃了沒有廣告宣稱的效果。」

以上陳述都是實情，每個人都會因為「政府掛保證」的廣告而深信不疑的每天吃下大把的「化學食品」，更遺憾的是，所有的學者、專家在這方面的討論都付之闕如。

我最近正在看一本朱槿梵先生所著《破解養生的迷思》一書，書中針對國人--應該說是國內暢銷的保健食品逐一論述，就廠商宣稱的效能，從過去的研究報告討論其對人體的必要性，最後提出具體評價，建議食用與否。

這本書對從事消費者保護實務的我，產生極為深刻的震撼與感動。

我樂見終於有學者願意挺身而出，就過去經過商業操作而使消費者產生似是而非的觀念進一步釐清，更期望這本書能獲得學界迴響，大家更進一步深入討論，帶給消費者正確使用保健食品的觀念，以免消費者聽信報導、廣告而花了大把的鈔票，卻買了、吃了一堆「食之無益」卻增加肝腎負擔的商品。

<<追尋健康的飲食>>

媒体关注与评论

《破解養生的迷思》一書榮獲消基會黃鈺生秘書長推薦 這本書對從事消費者保護實務的我，產生極為深刻的震撼與感動。我樂見終於有學者願意挺身而出，就過去經由商業操作而使消費者產生似是而非的觀念進一步釐清，更期望這本書能獲得學界迴響，大家更進一步深入討論，帶給消費者正確使用保健食品的觀念，以免消費者聽信報導、廣告而花了大把的鈔票，卻買了、吃了一堆「食之無益」卻增加肝腎負擔的商品。

<<追尋健康的飲食>>

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>