第一图书网, tushu007.com

<<于康 吃好每天3顿饭>>

图书基本信息

书名：<<于康 吃好每天3顿饭>>

13位ISBN编号：9787122138132

10位ISBN编号：7122138135

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：于康

页数：220

字数：220000

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

前言

我们注定要和食物相伴一生人这辈子从一出生开始，都要和食物打交道，如果以活到70岁的男性为主计算，那么一辈子吃下去的食物一共是50～60吨，也就是说一辆可以运2.5吨的卡车一共要运20～30车才能把你一辈子吃的食物运完。
人这一辈子要吃多少次饭呢？
平均算下来，人一辈子吃饭的次数是75000顿饭。
男性平均有70岁寿命，而女性比男性还长10岁，女性要活到80岁，可能要吃8万顿，还不包括消夜。
食物被我们以各种各样的方式吃掉，进入我们的身体，并且变成构成我们身体的一部分，我们的身体就像是一个湖，上游是我们每天吃的东西，下游是每天死亡的细胞和代谢的废物，如果上游的水源不好，每天流进大量的泥沙，还能维持湖泊的清澈和通畅么？
这么大的食物量流进人体这个湖泊当中，当然可能引起身体的变化。
你在1小时以前吃下去的食物，就在你体内发生着作用。
而你在2小时之后又要进食，新的作用又会产生。
所以可以这么说，人就是人所吃的食物所塑造的结果。
国外所说的“ YOU ARE WHAT YOU EAT ”，也就是说“ 你就是你吃的结果 ”，也就是说人就是人这一辈子吃下去的60吨食物所塑造出来的结果。
从极端一点的例子来讲，一个70年都在吃素的人和一个70年都在吃肉的人相比，不仅是健康程度不一样，他们连性格都会产生巨大的差别。
现在科学已经发现食物可以改变性情。
比如香蕉中含有5-羟色胺，可以引起人体快乐性兴奋因子的增加，所以有些学者说香蕉是快乐食品。
那么有些肉里可能含有一些性急、急躁等情绪的因子，这些都可能对情绪造成影响。
有人会说，我已经吃下去这么多食物了，现在还来得及吗？
当然来得及。
营养的好处在于从任何的年龄段开始都来得及，当然越小越好。
因为工作的关系，我每天接触到大量关于生病了应该吃什么，应该怎么吃，能不能吃一些昂贵的补品这类的问题，作为一名营养医生，我深感人们对营养知识需求的迫切和一些营养误区的贻害，人们往往在吃这件事上，特有主张又特没主张，有主张在什么地方呢？
专吃贵的、好的、难找的、不常吃的；没主张就是容易被误导，轻易相信什么灵丹妙药、吃一种东西能解决所有问题这类的说法。
不客气地说，在中国，营养盲比文盲还要多。
如何健康地吃，营养地吃，吃出一个健康的身体而不是有病的身体？
尽管有的人花了一辈子的时间也不见得能真正弄懂，或者真正做出改变，但是相信只要我们认真地学习，吃好每一口饭，积少成多就会产生质变。
但有些人因为过于关注自己的身体，弄得这也不吃，那也不吃，这又进入了另一个误区，营养不是让大家变成苦行僧，例如糖尿病人，不能吃甜食，需要忌口，这使得爱吃甜食的人们十分痛苦。
甚至在美国一度出现了一个教训，糖尿病人们在食物上造反了与其不能吃冰激凌，不能吃巧克力，不如放开了，每天大鱼大肉，尽情吃喝，宁肯少活十年，也要满足口腹之欲。
后来专家们坐在一起检讨，为什么费了这么大的劲，人们却不听呢？
因为他们没有触及老百姓真正关心的话题。
一个需要控制胆固醇的病人从四川打电话给专家，询问自己能不能吃。
专家让他尽管吃，只要之后不再大盘大盘地吃肉，每天只吃那么一点点，病人的胆固醇并不会升高。
如果当时他不让病人吃，那么病人所产生的紧张焦虑的情绪，绝对比吃了那口肉而造成的危害要多。
所以，讲营养并不是要给大家戴枷锁，但是并不代表不会对大家提这些小小的要求：一、不要在合上这本书之后就浑身轻松，觉得所有的营养问题都搞定了。
这是不可能的，营养问题绝对不是可以速战速决的，而是一场持久战。
就好像减肥，靠某种减肥药在十天内掉了二十斤之后，就觉得自己减肥成功了。

这是不可能的。
这十天让你掉的那二十斤只是水分，而不是脂肪。
二、走出一个怪圈。
心明明知道油炸食品是不好的，但是当油炸食品放到面前时，就会宽慰自己，等下一顿饭再去平衡吧。
如果你一直将希望寄托在下一餐的话，你是永远不可能成功的。
请在合上这本书之后，就立刻开始改变你的食谱吧。
三、不能三天打鱼两天晒网。
营养必需坚持，就像下面我们会提到的减肥。
减肥最可怕的是反弹。
许多减肥的朋友，在前两个月时是十分努力的，可是到了第三个月就坚持不了而放弃了。
这是十分可怕的，不仅体重立刻反弹，而且造成过去减去的重量，又加倍补偿回来了。
大自然造就人，同时也生发万物，人和食物相处了几百万年，共同进化，共同生存，其中自然有很多不言而喻的道理，所以人不仅仅应该懂得食物的营养，更应该尊重其中蕴含的道理，一辈子都要善待食物，要跟食物打好交道。
于康 2011-11-14

内容概要

本书为北京协和医院临床营养科于康教授扛鼎力作。

饭，人人都得吃，一辈子都在吃，但是，吃饭的智慧，却未必人人都懂。

每日三餐，怎样能吃对？

你还在被不正确的营养观念忽悠吗？

你担心食品安全问题吗？

你知道选对盐就能让血压下降吗？

你知道什么该多吃、什么该少吃吗？

专家为你拨开吃的迷雾，针砭社会热点，纠正营养观念。
大到营养科学，食品安全，常见慢性病，小到一茶一饭一种食材。
悉心传授营养知识，帮您掌握吃饭的智慧，教您怎样吃最健康

作者简介

于康 北京协和医院临床营养科，主任医师、教授
北京电视台 《养生堂》 《身边》 栏目
中央电视台《健康之路》 栏目
河北电视台《读书》栏目特约专家
《中华临床营养杂志》副主编
卫生部营养标准委员会委员
中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员
中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员
中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员
多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症，外科手术，妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持
先后获得日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

书籍目录

上篇　吃好每天三顿饭
吃得不当引燃全身疾病
营养的前提是安全
不偏食，身体才能真的好

到底什么该多吃，什么该少吃？

《中国居民膳食指南》要记牢

中篇　三顿饭，怎么吃

健康早餐的黄金法则
推荐6种明星午餐食物
晚餐吃不好，疾病跟着跑

您吃对顺序了吗？

正确的上菜顺序该怎样
三顿饭里的营养素
能量=生命，不要命的人才不吃饭

没有能量就没有生命
三大供能营养素
能量不平衡，疾病缠上身
食物能量计算“三部曲”
钾和钠，盐里面的朋友和冤家

补钾多吃菌类和绿叶菜
从高盐变成低盐，收缩压就能下降3毫米汞柱

口味重，让你一年多长7公斤

为什么我们的油摄入量会高出这么多呢？

同样的一勺油，我们可以有三种选择
高价食用油营养未必高
橄榄油并非保健品

不喝水一定会生病

等到口渴再喝水就晚了
人一天该喝2500毫升水
饮水时间表
不要偏信概念水，凉白开水就是最好的日常饮料

维生素与维和部队

维生素的鲜明“个性”
为什么要“补”维生素
维生素A：夜视力和角膜保护神
维生素D：强身壮骨有功效
维生素E：抗衰老明星
维生素C：解决困倦疲劳、牙龈出血
维生素B1与“脚气病”
维生素B2与“烂嘴角”
叶酸与贫血

食物中的营养彩虹

嘴巴也“好色”
红色食物：抗衰老，保护心血管
黄色食物：含有维生素E和膳食纤维
黑色食物：含有抗氧化的好东西
蓝色食物：强大的抗肿瘤功能
白色食物：提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏

膳食纤维为什么被炒得这么热

膳食纤维：人体的“清道夫”
可溶性膳食纤维降低餐后血糖，不可溶性膳食纤维防治便秘

矿物质，知多少

人体少不了矿物质
钙：担负着生命重要的生理功能
铁：缺铁可引起缺铁性贫血
锌：胎儿生长发育的“生命火花”
铬：“葡萄糖耐量因子”
硒：保护心肌有奇效

食物是最好的美容品

皮肤干燥可能是因为缺乏必需脂肪酸和维生素A
皮肤淤斑可能缺乏维生素K和维生素C
伤口迟迟不愈合可能缺乏蛋白质、锌和维生素C
皮肤出现湿疹皮疹可能缺乏B族维生素
下篇　　选对食材不生病

每天一餐应有一菌
名贵食材的平民替身

燕窝：豆腐、银耳也能移花接木
海参：不如一天两个鸡蛋清
人参：常吃萝卜赛人参
鲍鱼：可比一天1～2袋奶
鱼翅不如猪脚

火龙果是不甜的高糖水果
牛奶招谁惹谁了

喝牛奶会致癌？

早餐奶不能代替早餐
舒化奶、有机奶、脱脂奶、高钙奶都是啥
没有添加任何成分的奶最好
骨汤补钙不如牛奶
牛奶怎么喝？

喝牛奶有四忌

谈肉色变该不该

肉类营养大调查
不吃肉容易缺乏维生素B12
每天吃二两肉
鱼肉：让好胆固醇升高，坏胆固醇降低，预防心脑血管疾病
鸭肉：单不饱和脂肪酸接近橄榄油
猪肉：含铁量比其他肉类高

水果嚼疑天上味，一颗功效价千金

水果开胃吗？

吃水果要讲究三看五不可
水果什么时候吃最好
美容奇果—草莓
苹果：含有丰富的水溶性膳食纤维
维生素C之王猕猴桃

蔬菜应该怎么吃

知否知否，应是绿肥红瘦
蔬菜购买不该看虫眼
蔬菜放在冰箱里面也会损失维生素
蔬菜巧烹味尤长
日啖蔬菜1斤，苗条健康十分
最好不要吃剩菜
抗癌明星话芦笋

不老“仙丹”卷心菜
“餐桌上的降压药”—芹菜
韭菜美名“洗肠草”
小小番茄保护心脏
明目良品胡萝卜
低脂纤维“罐头”—魔芋
萝卜熟，医生哭
土豆与谷类混吃可提高蛋白质利用率
唯一含前列腺素A的洋葱
怎么吃蒜最营养？

分级选零食，好吃也不胖

优选级零食：水果、坚果
条件级零食：巧克力和海苔
限制级零食：果冻、膨化食品、腌制食品、曲奇

不吃主食，大错特错

主食不能过于精细
大米：盘中粒粒皆辛苦
面：老年人最好吃发面
粗粮虽好，亦有宜忌
宋美龄活到106岁和燕麦有关系
豆类：最具有营养价值的是黄豆
玉米：国际抗癌协会公布的抗癌食品
薯类：含有丰富的膳食纤维
主食的最佳替代品—红薯

吃鸡蛋会升高胆固醇吗？

鸡蛋是平民饮食第一位
柴鸡蛋只是口感好
乌鸡蛋和普通鸡蛋差别不大
毛蛋里面细菌多
特殊加工的鸡蛋吃前最好蒸几分钟
红皮鸡蛋VS白皮鸡蛋

巧手烹调，热量食谱

烹调术语知多少？

如何让烹调达到最佳效果？

选购质精味美的食物做原料

巧用小小调味品
每日三餐健康食谱1000～1100千卡
每日三餐健康食谱1200～1300千卡
每日三餐健康食谱1400～1500千卡
每日三餐健康食谱1600～1700千卡
每日三餐健康食谱1800～1900千卡
每日三餐健康食谱2000～2100千卡

章节摘录

版权页： 插图： 吃得不当引燃全身疾病 在火烧赤壁的故事里，曹操因为北方兵士不习惯坐船，于是将舰船首尾连接起来，人马于船上如履平地，结果一个环节被火点着，全船覆没。
人的生活方式就像这个连锁船，营养、运动、心理，一环扣着一环。
不发生变化的时候，什么都好，一旦一环被破坏了，其他环节也跟着遭殃，而饮食营养就是其中最重要，也是最容易出问题的一环。
癌症是人人谈之色变的疾病，现在医学界认为40%的恶性肿瘤的发生、发展都跟人吃得不对有关系。
美国和日本的人均生活水平是近似的。
但是这两个国家老百姓得的癌症的发病的状况就不一样。
日本老百姓高发病症是消化道肿瘤的胃癌。
而美国老百姓比较高发的恶性肿瘤是男性女性都有的直肠癌、结肠癌、女性的乳腺癌。
然后流行病学就发现了一个现象，日本的第一代移民移居到美国去，纯血统的日本人在美国结婚生下的第二代的日本移民，从基因学上来看，是没有变化的。
但是他从小生长在美国，在长大成人之后，就发生了变化，即这第二代日本国民的胃癌发病率比生长在日本本土的日本国民要低得多，但是他们的乳腺癌和结肠癌跟美国当地的同龄人基本持平。
这就说明，并不是遗传导致他们的癌症变化的，而是生活的环境的变化，吃喝的变化，运动、住宅的环境变化，也就是后天因素的变化而导致的。
火烧赤壁的时候，有人提议了，说人家用火攻怎么办？
曹操心里有谱儿，大冬天的，寒冬腊月怎么会有东南风呢，他要烧我先烧他自己。
他对一个大势有判断，但是他忘了，大趋势下也有小的变动，结果就在冬至那天，有那么一小会儿，萌动了那么一股东南风，就让周瑜和诸葛亮抓住了时机，一下给他烧掉了。
这就是大气候下出现的小变故。
饮食习惯就像冬天这种大环境，而我们的生活几乎天天都存在这种大趋势下的小变动，比如今天应酬了，明天出差了，甚至出国了，这就是助长营养问题的东南风，而您吃进去的过多的脂肪、高盐、高糖，不言而喻，就是烧起赤壁的那把火，您每天给加把火，再吹点东南风，有多少个赤壁都给烧光了，所以说，人有相当一部分健康决定权是掌握在自己手里的，父母是无法选择的，遗传背景是无法改造的，但是为什么人在不同的环境里会产生不同的病症呢？
是因为在不同的环境里，吃的和喝的情况不一样。
从营养到运动，我们可以掌握大约50%-70%的决定权，来决定你健康的走向。
这也就是这里我们所说的营养的最根本的基础。
否则，如果人的健康都是由遗传决定的，后天的干预起不了作用，那我们所说的营养就没有意义了。
英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。
与之相反，如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁。

<<于康 吃好每天3顿饭>>

编辑推荐

《于康:吃好每天3顿饭》作者营养专家于康为您解读"吃的秘密"不忽悠某一种食材的养生功效，不歪曲食物本身的科学常识，不夸大某一种食材的保健作用。
简而言之，绿豆没有那么神，大蒜也没有那么狠！
引领读者从纷纷扰扰的养生杂谈中回到大众健康的根本：吃好每天三顿饭。
回归食物的营养这一健康的最本源，吃好饭，吃对营养选对食材，远离常见病。

第一图书网, tushu007.com

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