

<<于康家庭营养全书>>

图书基本信息

书名：<<于康家庭营养全书>>

13位ISBN编号：9787502372613

10位ISBN编号：750237261X

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：于康 编

页数：259

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>

<<于康家庭营养全书>>

前言

作为北京协和医院的营养医生，在临床实践中，我和同事们深切地感受到广大患者对合理营养的迫切需求，了解到他们在满足营养需求方面遇到的困难，体会到目前存在的种种营养认识的误区造成的不利影响，也明确了我们在营养宣教方面应承担的义务。

为此，我们进行着种种有益的尝试，包括通过营养门诊、科普讲座、义务咨询等形式，借助广播、电视、报纸等媒体，在尽可能广的范围，为尽可能多的朋友，提供尽可能准确的营养知识。

可以说，这一过程是艰苦而令人难忘的。

我们为此付出了巨大的努力，也收到了良好的回报：很多患者朋友切实获得了营养知识带给他们的巨大益处，他们的临床预后得到改善，他们和家人的生活质量得到提高，还自愿地加入到营养宣教的队伍中来，用自己的切身感受和经历为营养宣教增添了精彩的一笔；同时，我们也从中学到了很多东西，并由此提升了宣教的质量和吸引力。

我们欣慰地看到，一个营养宣教的良性循环已经建立并有效地运作起来。

本书的出版，正是这一良性循环中的重要一环。

我们在以往编写出版的科普读物的基础上，补充新的资料，采用简洁的语言，从营养知识、食物营养规律、如何更有营养的吃饭、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养多角度，向广大读者提供一套完整的营养方案。

其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；本方案既描述了具体的操作，也有科学的理论，更包含着临床实践经验的总结。

当人类步入21世纪的时候，人们认识到“最好的医生就是患者自己”，其实，最好的营养师也是你自己。

本书是对新的营养理念的反映。

我们希望也相信广大读者能借助这套丛书，将科学的营养知识有效地运用到自己的生活中，解决实际问题，使自己和自己的朋友与家人受益。

“授之以鱼，不如授之以渔”，这不仅是本书的出发点和落脚点，也是我们多年科普宣教工作指导思想的核心。

如果能使更多的读者真正成为了自己的营养医生，那么，我们为此付出的精力和时间将得到最欣慰的补偿。

在本丛书出版之际，感谢所有为这套丛书编写和出版做出贡献的同事和朋友们，由于篇幅所限，在此不一一列出他们的名字。

需要指出的是，因为本书系通俗读物，故书中部分计量单位仍延用了大众习惯用法。

书中列有对照表，请读者对照参考。

主编 于康 北京协和医院营养科

<<于康家庭营养全书>>

内容概要

“于康说吃”、“于康养生堂”、“于康营养超市”、“吃得快乐营养学”……这些是否是养生一族的您定点守候的节目呢？

你是否被节目中于康老师对营养知识的侃侃而谈Hold住了呢？

作为中央电视台、北京电视台、北京卫视等多档当红节目的营养专家，于康老师爆红，微博更是人气爆升，一些专访更封其为营养讲堂“堂主”，并盛赞其大气不失亲和力，麻辣而痛快的解说风格。

于康老师的知识和活力，同时吸引了中老年人和许多年轻人一起来关注营养节目，他通过无数场养生节目和营养讲座，给观众们提供了一个又一个贴心实用的营养小知识，给大家伙恶补了营养知识，用最通俗的话语将营养专家所用的营养词汇全部解释给观众朋友们听。

顺便爆料一下，于康老师就是相信，做营养知识的大众节目，只有当观众听懂了才有意义呢。

正是这样极具亲和力的主持风格，让营养堂“堂主”这一称号更加名副其实。

而于康老师众多的粉丝们，经常狂热留言，趣称“这个堂主不简单，脑子好，心眼好”。

这个“堂主”不仅小清新小麻辣小朴实，而且很用功。

于康老师贵为营养讲堂“堂主”，依然认真面对繁重的日常工作。

大家知道北京协和医院营养科是我国成立最早的医院营养科，于康老师和同事们每天都会碰到人们营养需求方面遇到的各种困难，体会到种种营养认识的误区造成的不利影响，但他能让所有的人既能得到营养方案的受益，又觉得营养饮食不是件痛苦的事情。

面对日常的营养科工作，他能“一秒钟变知名专家和高素养的学者”；面对粉丝和观众，他能“一秒钟变知性营养讲堂堂主”，敬业程度让人钦佩，也让协和营养这块金字招牌越发的闪亮。

《于康家庭营养全书》中营养堂“堂主”为大家带来的营养知识，知性、风趣，书中可以找到于康老师特有的“进补控”、“膳食平衡控”、“多彩食物控”、“悦食控”、“减肥控”等诸多营养达人特有的小清新小麻辣标签。

无论您是于康老师的患者，还是他的超级粉丝群，在这本书中您都能发现，别看他在营养普及的时候能言善语，其实这个堂主还有完全平易近人，很可爱的另一面呢。

<<于康家庭营养全书>>

作者简介

于康教授，北京协和医院临床营养科教授，卫生部营养标准专业委员会委员北京医学会临床营养分会副主任委员。

在CCTV、北京电视台、辽宁电视台等著名健康访谈节目中，用极具感染力的声音，提纲挈领地传播专业的营养知识，给老百姓带来最需要的健康和疾病预防的常识。

<<于康家庭营养全书>>

书籍目录

第一篇营养知识 营养道，健康到，养生堂专家于康饮食主张 1.膳食求“变” 2.早餐有讲究 3.节假日饮食“六忌” 4.健康的“三把扫帚” 5.“平衡膳食”是个宝 做自己的营养医生，你准备好了吗 1.蛋白质——构成生命的物质基础 2.氨基酸——构成蛋白质的基石 3.脂肪——是“心脏和体形的杀手”吗 4.脂肪都藏在哪里 5.认识碳水化合物（糖类） 维生素——维护生命的要素 1.能正常吃饭，还要不要“补” 2.维生素A——夜视力和角膜的保护神 3.维生素D——强身壮骨有功效 4.补充维生素D——谨防矫枉过正 5.维生素E——强效抗氧化剂 6.维生素c——人们最熟悉的维生素 7.维生素B1——抗神经炎因子 8.维生素B2与“烂嘴角” 9.叶酸与贫血的关系 你不可不知的矿物质营养素 1.矿物质你知多少 2.钙——人体内含量最多的矿物质 3.铁——含量最多的必需微量元素 4.锌——“生命的火花” 5.铬的作用——“葡萄糖耐量因子” 6.硒——保护心肌有奇效 水——生命之源 膳食纤维——人体的“清道夫” 第二篇慧眼识营养 认识丰富多彩的食物 1.“功高盖世”的谷类 2.享有“植物肉”美称的豆类 3.合理选择惹人喜爱的肉类 4.水产品——益处多多 5.蛋类——是福还是祸 6.一袋奶与一个民族 7.新鲜果蔬有“三宝” 小调味品里的大学问 1.吃醋的门道 2.如何健康的吃糖 3.鸡精是味精上了一个档次吗 4.日常饮食中酱油怎样吃对人体最有益 5.葱姜蒜的养生密码 各种颜色食物的养生益处 1.黑色滋养食物，食物中的黑珍珠 2.红色食物激发力量 3.黄色食品的健康密码 4.纯洁雅致的白色食物 营养之名贵食材的平民替身 1.燕窝——豆腐 2.海参——鸡蛋 3.人参——萝卜 4.鲍鱼——牛奶 5.鱼翅——猪蹄 第三篇食物是最好的营养 粗饭素食营养知多少 1.燕麦的秘密 2.玉米怎么吃最健康 3.粮中珍品——苦荞麦 4.南瓜——保健良药 5.“功高盖世”的谷类 6.享有“植物肉”美称的豆类 7.新鲜蔬果有“三宝” 8.每天喝半杯橙汁——降低中风危险 9.“绝对吃素”不利健康 10.食补雌激素，改善“更年期” 11.另类主食的健康吃法——土豆和红薯 悦食，吃饱不够，要吃得有营养 1.多喝水的好处究竟何在 2.烹调时最大限度地保存维生素 3.蔬菜及水果上残留的农药和化肥怎么办 4.精选食谱，躲避铅害 5.吃肉8问 6.蜂蜜——优质营养 7.常吃水饺、蒸包、馄饨等好处多 8.碱陛饮食促进健康长寿 9.藻类食品与保健 10.用茶“秘笈” 四季进补 1.常用食物的性味和特点 2.四季进补的特点 3.春季食补原则 4.冬季进补有诀窍 5.血虚的食补 6.气虚的食补 7.食物与调节和维持性功能 第四篇不同人群的饮食之道 掌握女人美丽健康的魔咒 1.“两个人用一张嘴吃饭”——妊娠期营养的重要性 1.女士们，为健康和美容加杯奶 2.肥肉和荤油——女性的大敌 2.妊娠期的营养需要 3.治疗妊吐的小验方 3.保持娇美身材的食物 4.美容护肤，食疗相助 4.最佳酸味食物 5.科学进食调整时差——写给长途旅行的女士们 5.孕妇营养要适度 6.孕妇与补钙 6.巧克力保护心血管——写给钟情巧克力的女士们 7.红颜菜汤——冬日里呵护女士健康 7.孕妇服用维生素制剂要慎重 8.孕妇不宜食物 8.合理饮食——为新婚女性护航准妈妈营养不发胖 坐月子产妇营养常识与调理禁忌 1.月子里的饮食原则和方法 2.月子里饮食的宜忌 3.产后第一餐应怎样安排 4.产后水果的选择 5.产后缺乳用哪些药膳 6.产后贫血的食疗 新妈妈：让母乳又好又营养 1.乳母合理膳食的具体安排 2.乳母的膳食应减少盐和酱油 3.汤可以用来代替肉吗 4.注意乳母维生素c的供应 5.乳母患过敏性疾病能哺乳吗 6.如何了解乳汁是否充足 7.产后乳汁不足的食疗方法 8.母乳喂养还要加鱼肝油吗 9.从饮食上来预防母乳的污染 哪些中老年人需要开“小灶” 1.老花眼的辨证饮食疗法 2.中老年青光眼的饮食防治 3.当心：前列腺增生“病从口入” 4.老年尿频的食疗 5.饮食调理早老性痴呆 6.食疗法治失眠 7.药膳调治哮喘病 宝宝营养，步步精心 1.婴幼儿对各类营养素的需求 2.新生儿的饮食 3.婴儿的辅食添加原则 4.不同月龄婴儿食物的添加方法 5.新生的宝宝需不需要喝糖水 6.宝宝一天吃几餐 7.母乳不足婴儿如何喂养 8.婴儿营养宜忌 9.“吃”与儿童智力有关系吗 10.幼儿与学龄前儿童膳食指南 家有儿女，好营养才有好孩子 1.学龄儿童膳食指南 2.青少年膳食指南 3.饮料不能多喝，果汁就可以多喝吗 4.孩子该不该吃零食 5.考试的孩子吃点什么好 6.用食物能保护孩子的视力吗 7.什么食物不提倡儿童过多食用 第五篇节食减肥，别忽悠自己身体的健康 掀起营养减肥的盖头来 1.算算自己的理想体重 2.儿童标准体重公式 3.理想体重与“合理范围” 4.肥胖的判断标准 5.平衡膳食宝塔 6.膳食纤维——减肥主力军 7.减肥者的必备物品 最佳减肥方法，既能纤体又健康 1.冬瓜减肥有奇效 2.科学消除饥饿感 3.进餐次数与减肥 4.细嚼慢咽与减肥 5.最佳减肥速度 6.“四群点数”减肥法 7.全饥饿减肥法 8.循环周期减肥法 9.进餐时差’减肥明星的秘诀——别让肥胖“抬头” 1.购物时应如何抵制食物的诱惑 2.节食减肥应如何避免厌食的发生 3.最佳的预防时机 4.预防儿童肥胖 5.青春期——别让肥胖“抬头” 6.预防妊娠期肥胖 7.预防产后肥胖 8.预防中年后肥胖 第六篇做自己的营

养医生, 防治家庭富贵病 饮食调控糖尿病 1. “四个点儿”——使您远离糖尿病 2. “三驾马车”——“五驾马车” 3. 食品交换份法的核心 4. 认识“食品交换份” 5. “食品交换份”的饮食分配 6. 不同能量糖尿病饮食内容 7. “食品交换份”的优点 8. 等值食品交换表 9. 学会互换 10. “食品交换份”应用举例 11. “少吃主食多吃肉”行吗 12. 糖尿病人能否吃水果 13. 如何克服饥饿感 14. 外出旅游如何进餐 15. 低血糖反应该怎么办 16. 预防低血糖反应的良策 冠心病的营养防治 1. 鸡蛋与冠心病 2. 牛奶与冠心病 3. 植物油与橄榄油 4. 吃海鱼预防冠心病 5. 海藻食物预防冠心病 6. 饮酒与冠心病 7. 冠心病的食物选择 8. 冠心病患者睡前睡后要补水 9. 饱餐与心绞痛 10. 防治高脂血症 11. 高胆固醇血症的饮食控制 12. 高甘油三酯血症的饮食控制 13. 心血管疾病患者的优选食物 14. 冠心病病人进补原则 15. 冠心病食疗配方 改善饮食习惯, 让高血压低头 1. 高血压病与清晨饮水 2. 高血压患者可用食物 3. 吃苹果预防高血压 4. 洋葱与高血压 5. 高钙预防高血压 6. 高血压患者多食鱼 7. 终止高血压膳食 8. 高血压食谱举例 9. 高血压病人怎样控制体重 10. 高血压病人的冬季保健 11. 降脂食物 12. 高血压合并高脂血症的营养治疗 13. 糖尿病性高血压的非药物治疗 14. 妊娠高血压综合征饮食宜忌 15. 高血压病人的进补原则 16. 高血压病食疗配方 17. 营养素与物的之间的相互作用 18. 高血压病患者补钾的益处 防癌的营养饮食因素 1. 40%的癌症与饮食有关 2. 厨房油烟——癌症制造者 3. 防癌的营养饮食因素 4. 哪些人易患癌症 5. 女性肥胖与乳腺癌 6. “防癌”与“致癌”: 饮食是把“双刃剑” 7. 防癌14条膳食建议 8. 哪些食物有防癌抗癌作用 9. 抗癌蔬菜英雄榜 10. 醋能防癌吗 11. 苦味食物能防癌吗 12. 美国确认的8类抗癌食物 13. 慎吃上色食品 14. 慎吃熏烤食品 15. 多吃盐会致癌吗 16. 怎样消除食物中的致癌物 胃肠病人饮食巧安排 1. 胃肠疾病的14条饮食原则 2. 胃病有十怕 3. 胃病患者多吃稀饭好吗 4. 胃病患者慎喝牛奶 5. 细嚼慢咽有益肠胃 6. 急性胃炎的食物选择 7. 消化道溃疡时要多喝牛奶吗 8. 急性腹泻的食谱举例 9. 慢性腹泻的食谱举例 10. 便秘的治疗及饮食调控 11. 动物脂肪: 导致大肠癌的“元凶” 12. 八种食物益肝脏 13. 脂肪肝的食谱举例 痛风症的饮食宜忌 1. 认识“痛风” 2. 痛风的临床表现 3. 痛风急性发病期病人食谱举例 4. 慢性痛风病患者日常食谱举例 5. 酒对尿酸排泄的影响 6. 水对尿酸代谢的影响 7. 维生素对尿酸的影响 8. 痛风症营养治疗的目的 9. 限制嘌呤、低热量、低脂肪、低蛋白质饮食 10. 痛风病人的食物选择 11. 痛风病人的食物禁忌 第七篇索引营养表格

章节摘录

版权页：插图：1.膳食求“变”品种求变 营养学家告诫我们，每天最好要安排30种食物以备选择，至少也要吃14种才能达到膳食平衡的目的，仅以矿物质与微量元素为例，数量多达几十种，分布极其广泛。

如果食物每天一个样，不仅影响口味，降氏食欲，更糟糕的是会造成某些养分的不平衡，甚至缺乏，从而埋下患病的祸根。

四季求变 春季食谱要突出温补阳气类食物，如葱、蒜、韭菜等蔬菜。

同时，根据孙思邈提出的“春日宜省酸增甘，以养脾气”的原则，大枣、瘦肉、禽蛋、鱼、豆类等亦是佳品。

夏季首先要注意补足水分和钠、钾、钙、镁等无机盐，含氮物质以及维生素B、维生素c等。

蔬菜每天不应少于500克，豆腐不少于300克，鸡蛋1个，少量瘦肉，诸如肉末豆腐、木须肉、炒青菜、蒜泥拌茄子或黄瓜、咸鸡蛋、酱肝等都是佳肴，应少吃油腻食品。

另外在这个季节苦味食物值得推荐，如苦瓜等蔬菜。

秋季气候干燥，易使人产生种种“秋燥”症状，如咽干、嘴唇裂、口渴、便秘等，饮食要点是养阴润肺，芝麻、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄、萝卜之类是秋天佳品，多喝开水、淡茶或牛奶、豆浆等饮料，少吃辣椒等燥热食品。

用饮食调养秋燥症。

立秋之后，气候干燥。

人们在夏季过多的发散之后，各组织均感水分不足，如受风凉，易引起头痛、流泪等一系列症状，甚至使旧病复发或诱发新病，医学上称之为“秋燥综合征”。

人们对秋天气候的变化适应力和耐受力较差，重视饮食调养可以起到一定预防作用。

饮食调养，“清润”为宜，秋季易伤津液，平时要适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料。

还应多吃些萝卜、番茄、豆腐、柿子、香蕉等，这些食物具有润肺生津、养阴清燥的功效。

要禁烟、酒以及辣椒等燥热之品。

暮秋时节，人们的精气开始封藏，进食滋补食品较易被机体消化、吸收和藏纳，有利于改善脏器的功能，增强人体素质。

对体弱多病的老年人，更有康复、祛病和延年之功效。

这时可适当多吃些鸡、牛肉、猪肝、鱼以及莲子、大枣之类的食品。

医学家孙思邈在《千金翼方》中说：“秋冬间，暖里腹。”

因此，在饮食上还应注意暖腹，禁食生冷。

冬季天气寒冷，是闭藏之令。

进食的要点是“保阴潜阳”，即多吃点敛阳护阴的食物，如胡麻仁、龟、鳖、藕、木耳等。

同时，天气寒冷，宜增加热量，加强抗寒能力，故狗肉、羊肉等高热量食物不可冷落。

另外，冬天应多吃些新鲜蔬菜，以免引起维生素缺乏，故胡萝卜、油菜、菠菜、豆芽菜等便显得更为宝贵。

<<于康家庭营养全书>>

编辑推荐

《于康家庭营养全书:中国家庭必备手册(畅销版)》在以往编写出版的科普读物的基础上,补充新的资料,采用简洁的语言,从营养知识、食物营养规律、如何更有营养的吃饭、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养多角度,向广大读者提供一套完整的营养方案。其中,既包括营养的基本原则,也包括食谱的设计和营养素含量的计算;本方案既描述了具体的操作,也有科学的理论,更包含着临床实践经验的总结。

<<于康家庭营养全书>>

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>