第一图书网, tushu007.com

<<写给上班族的营养书>>

图书基本信息

书名：<<写给上班族的营养书>>

13位ISBN编号：9787503945601

10位ISBN编号：7503945605

出版时间：2011-1

出版时间：文化艺术出版社

作者：于康

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

第一图书网, tushu007.com

<<写给上班族的营养书>>

内容概要

世界银行对84个国家的研究表明，一个国家的人均GDP达到1000~3000美元时，居民膳食结构迅速发生变化，往往也是慢性疾病的高发期。

人一生按照平均70岁寿命计算，要吃下50吨～60吨的食物，要吃完7.5万顿饭。
吃什么，怎么吃，你的生命质量就在这几十顿食物里。

上班族工作紧张、压力大，饮食不正常，不是饥一顿饱一顿，就是天天和快餐作伴，而且天天谬误连篇的所谓时尚饮食观念包围。
结果不是营养过剩就是营养不良，年纪轻轻慢性病一大堆。

上班族急需营养知识“扫盲”！

北京协和医院著名临床营养专家、卫生部营养标准委员会委员于康教授，针对上班族普遍营养知识缺乏、饮食习惯不健康的情况，从营养素知识、一日三餐科学进食、主食副食、蔬菜水果、调味品、饮料奶制品、特殊人群营养指导、慢性病营养治疗等方面入手，向这一社会精英人群普及既权威又实用的饮食营养知识。

每天一则营养提醒，让你彻底摆脱不健康的生活方式！

第一图书网, tushu007.com

<<写给上班族的营养书>>

作者简介

北京协和医院临床营养科于康教授　　北京协和医院临床营养科主任医师　　卫生部营养标准专业委员会委员　　《中华临床营养杂志》副总编　　中华医学会肠外肠内营养学分会委员　　中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员　　中华预防医学会健康风险评估与控制

第一图书网, tushu007.com

<<写给上班族的营养书>>

书籍目录

1月　关键词：营养素、营养缺乏与营养流失
001　如何鉴别营养素的缺乏
002　哪些坏习惯会使营养素流失
003　为什么要补充维生素
005　食物中的维生素是怎么流失的
006　营养缺乏有哪些信号
008　哪些人需要吃钙片
009　选择钙片有几条标准
010　补钙，有没有最佳时间
011　空腹吃钙片好不好
011　补钙时需要注意什么
012　蛋白质对人体起什么作用
013　哪些男人需要补充蛋白质
014　如何提高蛋白质的利用率
014　哪种维生素是眼睛的保护神
015　维生素D对强健骨骼有什么功效
016　人体需求量最大的是哪种维生素
017　人体需求量最大的微量元素是什么
018　哪种微量元素有“生命火花”的美誉
018　维生素缺乏会导致哪些老年病
020　冬季需要多补充矿物质吗
020　哪些人需要补充维生素矿物质
021　为什么中老年人易缺乏维生素矿物质
023　选择维生素矿物质有哪些标准
023　为什么说膳食纤维是“人体的清道夫”
025　膳食纤维过量会产生哪些隐患
026　碘缺乏与过量会有哪些危害
027　情绪与营养有关系吗
027　女人脾气坏是缺乏营养素吗
028　大量吃糖有什么危害
029　怎样吃糖才算健康
030　多嚼口香糖可以预防老年痴呆吗
2月　关键词：食物的健康密码、一日三餐怎么吃、饮食习惯
031　好吃的春饼是如何做成的
031　节日怎样喝酒才健康
032　汤圆怎么吃才健康
033　春季应该怎么吃
……
3月　关键词：蔬菜营养大盘点、蔬菜生吃与凉拌、反季节蔬菜、农药残留
4月　关键词：豆腐、豆制品、鸡蛋、主食、玉米、紫薯
5月　关键词：反式脂肪酸、食物的酸碱性、肉食、煲汤、冰冻食品
6月　关键词：饮料、酒类、牛奶、豆浆、酸奶
7月　关键词：女性营养调理、婴幼儿营养、减肥
8月　关键词：特殊人群饮食、慢性疾病营养治疗
9月　关键词：月饼、玉米、水果、贴秋膘

第一图书网, tushu007.com

10月　关键词：食用油、调味品、零食
11月　关键词：糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、肝病营养治疗
12月　关键词：冬季进补、健康喝水

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

1月关键词：营养素、营养缺乏与营养流失001如何鉴别营养素的缺乏当人体营养缺乏时，常会出现一些警告信号或症状。
这时，利用食物补充缺乏的营养素，是一种简单、易行、安全、有效的妙法。
缺乏维生素A：指甲出现凹陷线纹，皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干，眼睛多泪、视物模糊夜盲症、干眼炎，脱发，记忆力衰退，精神错乱，性欲低下等。
应多吃鳗鱼、比目鱼、鲨鱼、鱼肝油、鸡羊牛猪肝脏、蛋黄、奶油、人造黄油、乳酪、柑橘、大枣、白薯、胡萝卜、香菜、韭菜、荠菜、菠菜、黄花菜、莴笋叶、西红柿、豆角类等含维生素A比较丰富的食物。
缺乏维生素B1：脚气病，消化不良，气色不佳，对声音过敏，小腿偶有痛楚，大便秘结，厌食，严重时呕吐、四肢浮肿等。
要多吃猪肉、动物肝肾、全脂奶粉、小米、玉米、豆类、花生、果仁、南瓜、丝瓜、杨梅、紫菜等含维生素8。
较多的食物，其中花生米含维生素B1最多。
缺乏维生素B2：口角溃烂，鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜发炎，皮肤多油质，头皮屑增多，手脚心有灼热感等。
要多吃动物肝和心、鸡肉、蛋类、牛奶、大豆、黑木耳、青菜等含维生素B1较高的食物，动物肝脏中的羊肝在食物中含维生素B2居首位。
缺钙对新生儿有什么影响钙是人体内含量最多的矿物质，是构成骨骼的主要成分。
婴幼儿体内钙含量较低，只占体重的0.8 %。
虽然人体内钙质含量多，但是99%的钙沉积在骨骼和牙齿里，成为这两种坚硬物质的主要成分。
1%的钙存在于软组织、细胞外液和血液中，其含量由人的机体精确调控。
这1%的钙与骨骼中的钙维持着动态平衡，相互之间保持不断更新。
如果婴儿血液中钙磷明显偏低，便会得“ 佝偻病性低钙惊厥 ”，又称维生素D缺乏性手足抽搐症，俗称“ 低钙惊厥 ”。
婴儿哭闹不安，稍有一点声音就容易受惊。
每当受惊时，两侧手腕屈曲，大拇指紧贴掌心，其他手指伸得笔直。
有时是两条腿伸直交叉，脚趾向下弯曲，足背弓起，像跳芭蕾舞，发作时持续几秒钟至几分钟不等，然后可自行缓解。
发病时宝宝意识清楚，如频繁发作，每天可多达十多次。
如何防止婴儿缺钙：（1）首先要从孕期做起，孕妇对钙、磷及维生素D的需求量要比平时高出两倍以上，因此要摄入足够多的钙、磷及维生素D，提供给胎儿；哺乳妈妈也应特别注意营养的摄入，使乳汁中含有充足的钙等营养素。
（2）婴儿4个月起逐步添加辅食，可给婴儿多吃一些含钙丰富的食物，如乳制品、鸡蛋、牛肉、虾米、黄鱼、带鱼、鱼松、海带、紫菜、骨头汤、青菜、柑橘等。
（3）生长较快及较胖的婴儿，钙的需求量比一般婴儿多，应该多给予含钙的食品。
（4）由于大气污染，城市的光照往往不强，母乳的含钙量并不高，因此一般城市里的婴儿在两个月起，就应在儿保医生的指导下补充钙及维生素D。
为什么婴儿不宜吃蛋白半岁前的婴儿不适宜吃鸡蛋白（鸡蛋清）。
因为半岁前的婴儿小肠尚未发育健全，肠黏膜的通透性一般较高，蛋白又不易消化。
未经消化的鸡蛋白分子能透过不太紧密的肠黏膜屏障进入血液，这些物质会成为致敏原可引起机体变态反应，于是婴儿就出现湿疹、皮疹、腹泻甚至哮喘等一系列过敏反应。
婴儿5个月时，可将煮熟的鸡蛋取出蛋黄碾碎，每次吃1／4，调入米粥或牛奶中喂食。
待婴儿长到8-9个月时，可喂食含蛋白的蒸鸡蛋羹。
婴儿喂适量鸡蛋，可补充铁质，防止贫血。
1。

第一图书网, tushu007.com

1.5 岁的婴儿应吃鸡蛋黄，但每天不能超过1个；1.5～2岁时，可隔日吃一个整鸡蛋；再大些可以每日吃1个鸡蛋。
过量喂婴儿鸡蛋，不仅达不到补充营养的目的，反而会导致婴儿消化系统不适。
要注意：婴儿粪便中如有蛋白，就说明胃肠消化不好，可暂停一段时间再吃鸡蛋。
婴儿在患病期间不要吃鸡蛋，以免增加肠胃负担。
减肥一族吃什么，怎么吃对于想减肥的人来说，只要某些东西吃下去更容易产生饱腹感，减肥就可能容易一点。
那什么食物让人吃着最容易饱呢？

第一图书网, tushu007.com

<<写给上班族的营养书>>

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