第一图书网, tushu007.com

<<健康步步为赢>>

图书基本信息

书名：<<健康步步为赢>>

13位ISBN编号：9787506753722

10位ISBN编号：7506753723

出版时间：2012-5

出版时间：中国医药科技

作者：蒋峰//赵军

页数：144

字数：117000

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

内容概要

本书是从北京市营养源研究所的专家们在几十年从事的营养健康研究、开发、教育方面所取得的成果中精选出的优秀文章整理汇编而成的一部科普图书。
这些文章与人们的健康息息相关，内容包括营养与健康的关系、营养对疾病康复的辅助作用等人们广泛关注的健康问题，非常适合大众阅读。
《健康步步为赢》由蒋峰、赵军主编。

作者简介

蒋峰 政府津贴专家，北京市营养源研究所人类营养健康产业主要领导人。
主持编撰理论专著——《系统营养论》、《食物成分与药用功效》、《健康节律运动学》；主持编撰营养学工具书《营养健康教育指南》、《中国饮食营养第一书》、《系统营养与人体健康》系列丛书、《神奇的药食同源》等大量著作。
先后主持完成“母乳化氨基酸谱完全蛋白质的研究”、“复合蔬菜水果营养素”、“真菌多糖的提取与应用”等科研项目30多项，获市部级科技进步奖、重大科技进步奖多项；发表论文10多篇，获得国家专利20余项。
先后应北京市卫生局及多省政府邀请，作为专家讲师为医师等进行百余场营养健康教育培训。
曾就公众营养健康系列问题多次接受中央电视台、北京电视台和西班牙电视台的专访，并就中国营养健康与产业发展等问题多次主持接待英国工贸部、新加坡、新西兰等外国政府、专业团体的访问交流。

赵军 北京市营养源研究所研究员。
北京市系统营养重点实验室——“人类健康预警测评与营养干预研究中心”副主任。
“北科院健康公益科普项目”讲师团骨干成员，“北京市营养源研究所开放实验室项目”主要负责人。
参与编撰营养理论著作《系统营养论》、《系统营养与人体健康》系列丛书，发表论文10余篇。
参加科研课题30余项，获得中国发明专利12项，其中5项获中国发明专利奖。

书籍目录

第一篇 科学养生，享受健康
1. 谨防现代“炼丹术”
2. 正确认识养生
3. 人体健康的根本是细胞健康
【营养聚焦】
第二篇 营养为什么能“治病”
1. 一只柠檬撑起的“日不落帝国”
2. “聪明孩子得60分”的启示
3. 细胞“重建”——疾病康复的关键
4. 营养让免疫更有活力
5. 走出“膳食营养”误区
【营养聚焦】
第三篇 系统营养与人体健康
1. 人体健康就像“盖房子”，系统营养是关键
【营养聚焦】
2. 胃肠道的一封来信
· 请关注我的益生茵
· 让我合理蠕动，让您远离便秘和腹泻
· 我也是肉，为什么没有被自己消化掉
· 对我无知，让您“无胃”
【营养聚焦】
3. 打赢血管“保卫战”
· 都是高胆固醇惹的祸
· 下一个12秒会是谁
· 清淡饮食吃出的高血脂
· “两阻三促”营养干预打赢血管“保卫战”
· 将“保卫战”进行到底
【营养聚焦】
4. “骨市”投资，稳投不赔
· 生命中的“骨脆脆”
· 别让“骨金”流失
· 关节——“骨市”中不得不投的“潜力股”
· 小心“骨性关节炎”诱发健康“大盘”暴跌
· 50拐点，加大“骨市”投资
· 如何投资“骨市”
【营养聚焦】
5. 打通微循环，眼明身体健
· 微循环——生命之环
· 点亮心灵之“窗”
· 拥堵的微循环——百病之源
· 微循环的“修复工程”
【营养聚焦】
6. 一呼一吸话健康
· “吸尘器”——呼吸器官
· 营养帮助我们清洗“吸尘器”

第一图书网, tushu007.com

【营养聚焦】
7. 身体里的交响乐队——内分泌激素
【营养聚焦】
第四篇 糖友与糖尿病
1. 糖友过度控制饮食害处多
2. 如何让糖友的细胞吃好吃饱
【温馨提示】
3. 糖尿病微循环病变及营养支持
【温馨提示】
4. 糖尿病与感染
【小知识】
5. 便秘、腹泻与乳酸菌一糖尿病合并腹泻或便秘的营养支持疗法
【小知识】
6. 糖尿病与高脂血症
7. 糖尿病与骨骼疾病
8. 糖尿病与口腔溃疡
9. 糖尿病及并发症风险预警测评及营养干预
【营养聚焦】
第五篇 健康管理与你同行
1. 我的健康谁做主
2. 测出亚健康，防病于未然
3. 科学运动为健康护航
附录 系统营养与节律运动干预方案
后记

章节摘录

1. 谨防现代“炼丹术” ——根据北京市营养源研究所“东方倍力”专家在老年大学讲座的录音稿整理 拥有健康是今天每一个人的梦想。
长生不老也曾是古人的追求和梦想。
在古代，许多帝王为了长生不老，期望能通过无限的生命来延续无上的权力，继续享受荣华富贵。
由于科学不发达或别有用心，一些道士尝试一种延年益寿的良方——炼丹术，结果这些帝王不仅没有长命，大都死的还更早。
据史料记载，仅唐朝死于炼丹术的皇帝就有6位。
今天，虽然炼丹术已经消亡，但健康的误区依然在伤害着我们。
极为鲜活的例子莫过于曾今一度闹得沸沸扬扬的“绿豆”事件。
有些人的一句话在媒体的包装造势下，就成了绿豆包治百病，结果出现了大家纷纷抢购绿豆，绿豆价格上涨，堪比肉价的现象。
这个事件只是一个典型，其实类似事件如吃活泥鳅等也不乏存在。
这些事件的出现，结果是我们无缘无故的把钱花掉，却得不到健康。
因此，追求健康，不能谁说的都听，应该有理性意识，辨别真伪。
现在人们常说的“七八分饱”这句话对吗？
估计好多人都会说是对的。
但事实是，这句话并不完全对。
因为，随着年龄的增长，老人消化吸收功能减弱，利用率降低，经常出现营养不足。
老人应该控制脂肪，也就是油。
但要保证蛋白质、蔬菜、必要的粮食的充足供给。
老人刻意的七八分饱就有可能会营养不足，免疫低下，易发疾病。
不是每个人都要提倡七八分饱的。
不是有句话说“老人能吃是个宝”、“老人健康全靠饭撑着”吗？
有人说，植物蛋白比动物蛋白好。
这句话对不对呢？
大部分人会说对的。
为什么呢？
因为他们听的植物蛋白生产厂家的宣传多了。
医生会怎么说呢？
不同的医生站的角度不一样，比如循环科、心血管科的医生会告诉你，植物蛋白好，而肝肾科的医生会说动物蛋白好。
医生是基于他的职业特点来区分的，植物蛋白携带的是不饱和脂肪酸，对于高脂血症患者和心脑血管疾病患者会好一点；而肝肾科医生考虑的是蛋白质在代谢过程中对肝肾的负担问题。
因为，植物蛋白在代谢的过程中会产生更多的不平衡氨基酸，会加重肝肾的负担，而动物蛋白就好的多。
所以，当病人进入肝昏迷、肾衰竭的时候，是禁止使用植物蛋白的。
因此，不同的情况对蛋白的要求也是不一样的。
正确的理解是在人体的代谢过程中，不是植物蛋白好也不是动物蛋白好，而是复合在一起的最好，最标准的就是母乳化氨基酸谱的最好。
再比如，老人健康大步走，对不对呢？
我们说对70岁以上的老人不适合，一个是他年纪大了，平衡能力差容易出现跌倒；第二是脚后跟骨关节负荷增加带来的骨质增生。
因此，健康大步走也是有条件的，它更适合中青年人的锻炼。
也有人说多运动更健康，对不对？

答案是不对的。
我们知道，运动过程中要消耗大量的营养，如果营养不能保证供给，就会出现一种症状，我们叫它运动免疫抑制。
这种抑制使得运动者免疫力下降，各类感染等疾病发生率升高。
我们曾经做过一个关于癌症病人康复的课题，在康复的过程中，癌症病人每天要求运动两个小时，但有的癌症病人会运动3、4个小时，极端的还有运动5、6个小时。
结果就发现一个现象，过度的运动缩短了存活时间。
我们又进行了一个研究，结果发现，人体营养获得、储存都有一定的量，由于过度的运动要消耗更多的营养，这个时候免疫细胞所需营养就跟不上。
免疫营养不够，能够和癌症细胞作斗争的免疫细胞力量就弱，反而促进了癌症细胞生长。
所以，运动是在营养保证的情况下促进健康；当营养不能保证的时候，运动经常是适得其反。
生活中，我们经常会听说，有的老同志好不容易出院回来，想通过多运动一点促进健康，结果运动太多又住院了，其实也是这个道理。
　　除了这些，我们还会经常听到，老年爬山、爬楼梯锻炼好，每周运动三次、食物相克传说、酸性体质理论、小分子水试验、纳米杯的广告等等。
对于这些“新时代的炼丹术”，其中有些根本就是错误的东西，有些则是传播不完整的观念和理论。
　　那么，我们究竟应该听谁的？
听医生的？
运动教练的？
厨师的？
还是营养专家的？
正确的方法是，我们要有辨别的去听，医生更擅长的是诊病和治疗；运动教练擅长的是运动健身；厨师擅长的是把菜做的色香味俱全；营养专家擅长的是营养干预。
当他们讲擅长的知识时，我们要努力学，讲他专业之外的一些知识时，我们消费者要警惕的听，仅供参考。
正所谓术业有专攻，没有万能的人。
　　总之，面对社会上各种各样的“学说”，大家要学会自我保护，要听政府的，要听科学的，要听专业专家的。
明白了这个道理，我们就能少犯一半的错误。
　　2．正确认识养生　　——根据北京市营养源研究所“东方倍力”在北京人民广播电台“东方倍力健康家园”栏目的录音稿整理　　目前，养生已经成为人们普遍关注的一个社会热门话题。
但很多人对养生的盲目追求，结果是往往投入大量的金钱和精力，却弄巧成拙，无病添病。
　　……

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