第一图书网, tushu007.com

<<吃的一千零一问>>

图书基本信息

书名：<<吃的一千零一问>>

13位ISBN编号：9787509116883

10位ISBN编号：7509116880

出版时间：2008-5

出版时间：人民军医

作者：吕青//吕亚萍

页数：324

字数：264000

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

本书作者参考大量医学、营养学、养生学文献，结合自己的实践经验和研究成果，以问答形式阐述了吃的科学知识和具体方法。
全书分13章1001个问答，包括吃的基础理论和新知识，蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水等六大营养素，健康食品、垃圾食品和食品安全知识，不同个体、不同季节、不同食物的科学吃法和饮食宜忌，以及与吃有关的疾病防治等。
本书内容丰富，阐述简明，指导性、实用性强，对纠正人们在饮食上的某些盲点和误区，提高科学饮食水平，具有很好的参考价值。
适于广大群众、家庭主妇、基层卫生人员和饮食行业人员阅读参考。

作者简介

吕青，女，56岁，本科学历，主任护师，兼职教授，硕士研究生导师，国际注册高级营养师，国家二级心理咨询师，营养讲师。
现任济南军区第153医院全军创伤骨科中心总护士长；兼任济南军区护理专业委员会常务委员、河南省护理学会理事、河南省急诊护理专业委员会副主任委员等职。
发表论文45篇；获军队科技进步二等奖5项、三等奖3项，获全国护理科技进步奖3项；主编《现代创伤显微外科护理学》《现代急重症护理学》等专著5部，参编专著多部。
获济南军区首届专业技术突出贡献奖，被评为全军护理专业标兵、军区级专业技术拔尖人才；荣立二等功1次、三等功4次；享受国务院政府特殊津贴。

吕亚萍，女，52岁，本科学历，主治医师，毕业于第二军医大学医学管理系，现任济南军区第153医院医务处助理员。
从事医院管理和医学统计工作30多年，有较高的专业造诣。
主编医学专著2部，发表论文20余篇，获得军队科技进步奖多项。

<<吃的一千零一问>>

书籍目录

第1章 吃的理论与新知识 1.什么是食品？
食品的作用有哪些？
2.什么是食物链？
3.什么是营养？
4.什么是营养素？
有哪些主要功能？
5.什么是必需营养素？
6.什么是微量营养素？
7.什么是宏量营养素？
8.什么是营养密度？
9.什么是营养价值？
10.什么是营养素的需要量？
11.什么是营养素的供给量？
12.什么是营养素供给量标准？
13.什么是膳食？
什么是膳食指南？
14.什么是中国居民平衡膳食宝塔？
15.中国居民平衡膳食宝塔的内容有哪些？
16.什么是平衡膳食？
17.什么是合理营养？
18.什么是吃商？
19.什么是恩格尔系数？
20.恩格尔系数的标准是什么？
21.我国的恩格尔系数是多少？
22.为什么说有1/3的癌症造成的死亡可以通过饮食来预防？
23.世界卫生组织（WHO）提出的健康四大基石是什么？
24.维多利亚宣言中为什么要求戒烟？
25.维多利亚宣言中为什么要求限酒？
26.联合国提出的21世纪最合理的膳食结构是什么？
27.人需要多少种营养素？
28.膳食应保持哪些平衡？
29.营养素应保持哪些平衡？
30.什么是热量与热源质配比平衡？
31.什么是氨基酸平衡？
32.什么是脂肪酸平衡？
……第二章 蛋白质第三章 脂肪第四章 糖类第五章 维生素第六章 矿物质第7章 水第8章 能量第9章 健康食品第10章 科学吃法第11章 与吃有关的疾病第12章 食品安全第13章 垃圾食品附录

章节摘录

第1章 吃的理论与新知识：　　19．什么是恩格尔系数？

1857年，世界著名的德国统计学家恩思特·恩格尔阐明了一个定律：随着家庭和个人收入增加，收入中用于食品方面的支出比例将逐渐减小，这一定律被称为恩格尔定律，反映这一定律的系数被称为恩格尔系数。

其公式表示为：恩格尔系数（%）一食品支出总额／家庭或个人消费支出总额×100%。

恩格尔定律主要表述的是食品支出占总消费支出的比例随收入变化而变化的一定趋势。

揭示了居民收入和食品支出之间的相关关系，用食品支出占消费总支出的比例来说明经济发展、收入增加对生活消费的影响程度。

众所周知，吃是人类生存的第一需要，在收入水平较低时，其在消费支出中必然占有重要地位。

随着收入的增加，在食物需求基本满足的情况下，消费的重心才会开始向穿、用等其他方面转移。

因此，大到一个国家小到一个家庭，生活越贫困，恩格尔系数就越大；反之，生活越富裕，恩格尔系数就会越小。

恩格尔定律和恩格尔系数一经提出，就得到了西方经济学界的广泛接受和确认，认为它具有普遍的适用性。

20．恩格尔系数的标准是什么？

国际上常常用恩格尔系数来衡量一个国家和地区人民生活水平的状况。

根据联合国粮农组织提出的标准，恩格尔系数在59%以上为贫困，50%～59%为温饱，40%～50%为小康，30%～40%为富裕，低于30%为最富裕。

在我国运用这一标准进行城乡对比时，要考虑到那些不可比因素，如消费品价格比价不同、居民生活习惯的差异、以及由社会经济制度不同所产生的特殊因素。

对于这些横截面比较中的不可比问题，在分析和比较时应做相应的剔除。

另外，在观察历史情况的变化时要注意，恩格尔系数的下降反映的是一种长期的趋势，而不是逐年下降的绝对倾向。

编辑推荐

俗话说，民以食为天。
吃是人们获得日常一切活动所需能量的主要途径，然而如何吃、吃什么、吃多少，怎么才能吃出健康，通过饮食预防疾病或避免饮食不当带来的疾病则并非人人都懂、都会。
举几个例子吧：你知道按照现代营养学的观点，人一天应该吃几顿饭？
为什么要吃七八成饱？
人需要多少种营养素？
肾病病人为什不能多吃豆制品？
饭后吃水果有助子消化吗？
为什么吃葡萄不应该吐葡萄皮？
醋为什么是碱性食品？
哪些是垃圾食品？
哪些食品可以抗癌？
准妈妈为什么要补充叶酸？
怎样用食物抗击老年痴呆？
……当你读完《吃的一千零一问》，你的这些疑问就都迎刃而解了。
希望它能成为您科学饮食的参谋助手和好朋友。

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