第一图书网, tushu007.com

<<八大平衡决定健康>>

图书基本信息

书名：<<八大平衡决定健康>>

13位ISBN编号：9787509141816

10位ISBN编号：7509141818

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王兴国

页数：197

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

<<八大平衡决定健康>>

内容概要

本书介绍了决定人体健康代谢平衡的各方面因素，内容包括热量平衡、氧化和抗氧化的平衡、肠道菌群平衡、氮平衡、脂肪酸平衡、水平衡、性激素平衡、酸碱平衡等。
系统分析了身体各种平衡的重要意义及失衡的危害，揭示达到平衡的方法与措施，进而指导人们通过创建体内各种平衡获得健康。
全书内容丰富，观点新颖，通俗易懂，是一本难得的日常保健指导用书。

作者简介

王兴国，大连市中心医院主任营养医师，原大连医科大学附属第二医院营养学教授，辽宁省营养学会理事，大连市营养学会副秘书长。

1993年，毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授，是改革开放后国内最早期的营养学本科毕业生之一。

近20年来，一直致力于临床营养、营养学教学工作，并为推广和普及大众营养知识做着积极的奉献。

被评为“搜狐健康频道十大健康卫士博客”。

为《中国食品报》《大连日报》《新商报》《半岛晨报》《大连晚报》等多家报纸撰写了营养保健科普文章数百篇；在大连人民广播电台“都市之声”频道主持营养科普节目《王老师营养时间》多年，在大连电视台“我爱健康》节目担任主讲嘉宾，开展面向社区的营养知识公益讲座百余场。

主要科普著作：《拨开营养的迷雾》《吃出健康很容易》《大平衡决定健康》《脂肪肝饮食与中医调养》《慢性乙型肝炎饮食与中医调养》等十余本。

第一图书网, tushu007.com

<<八大平衡决定健康>>

书籍目录

第1章　热量平衡
　一、什么是热量平衡
人体热量从何处来
人体消耗热量的途径
　二、如何判断热量是否平衡
饥饿感or饱腹感
体重一一热量平衡的最佳标尺
腰围与体内脂肪
血糖与短期热量平衡
　三、热量失衡会造成哪些后果
肥胖
消瘦
　四、如何保持热量平衡
管理体重的基本原理
减少热量摄入一一少食
增加热量消耗一一多动
使食量与体力活动量平衡，保持适宜的体重和腰围
如何使体重增加
窍门与误区
第2章 氧化和抗氧化平衡
　一、什么是氧化一抗氧化平衡
　……
第3章　肠道菌群平衡
第4章　氮平衡
第5章　脂肪酸平衡
第6章　水平衡
第7章　性激素平衡
第8章　酸碱平衡

章节摘录

但是，就像我们吃饭很多时候并不是因为饥饿，而是因为吃饭时间到了（“该吃饭了”）一样，喝水也不要等口渴了才喝（被动喝水），应该养成定时定量喝水的习惯。
由中国营养学会制定、卫生部发布的《中国居民膳食指南2007》明确指出“切莫感到口渴时再喝水”。
按照营养学惯常的思路，研究某种营养素一日需要量的方法是看人体每天消耗了多少该种营养素，原则是消耗多少补多少（量出为人并达到平衡）。
但对水而言，这种思路有点儿行不通，因为水与其他营养素不同，人体并不“消耗”水，水（H20）总是喝到身体里来再以原形（H20）排泄出去，在这一过程中，水的数量没有减少，原形来原形去。
人体不但不“消耗”水，反倒会产生水，食物中的糖类、脂肪和蛋白质进入体内氧化代谢后会生成二氧化碳（C02）和水（H20）。
这就给学术上研究水的需要量（即每天最少要喝多少水）带来很大困难和不确定性，直接后果是大家对每天推荐喝多少水的说法不一，而且似乎每1种说法都缺乏足够的说服力。
到目前为止，关于每天饮水量的“流行”建议大致有1200毫升、1500毫升、2000毫升、2500毫升等数种。
1.每天2000毫升（8杯水）的说法最为常见和流行过去这一数字是这样估算出来的：一般情况下，机体每天损失水约2500毫升（肾脏排尿1500毫升、皮肤蒸发500毫升、肺呼出350毫升、粪便含水150毫升）。
为了补充这些损失的水，每天应该摄入体内2500毫升水，不过，南于食物中的糖类、脂肪和蛋白质代谢到最后会生成水，每天大概生成（又叫内生水）500毫升水，所以只需要再喝2000毫升水就可以了。
这一估算方法的明显漏洞是忽略了食物（如蔬菜、水果、粥、汤、主食和副食等）中含有的水分。
……

编辑推荐

热量平衡生命中最基本、最重要的平衡。
氯化与抗氧化失衡导致机体衰老、多种慢性病以及肿瘤的罪魁祸首。
肠道菌群失衡会导致亚健康、衰老、免疫力下降等不健康状态和功能性便秘、溃疡性结肠炎等疾病，甚至引发恶性肿瘤。
负氮平衡导致身体功能的全面衰退。
膳食中脂肪总量超标以及脂肪酸比例失衡是造成血脂异常的重要原因之一。
水失衡包括水缺乏和水过多，水缺乏导致脱水，水过多导致水肿和水中毒。
女性激素的失调会使女性各类疾病增加：雄激素统领男性一生。
酸碱平衡紊乱包括单纯性酸碱平衡紊乱和混合性酸碱平衡紊乱。
著名营养学者，健康宣讲专家，倾情奉献。

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