第一图书网, tushu007.com

<<于康教你怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<于康教你怎么吃>>

13位ISBN编号：9787530955000

10位ISBN编号：7530955004

出版时间：2009-1

出版时间：天津教育出版社

作者：于康

页数：213

字数：120000

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

前言

在五花八门的“营养观点”面前，很多朋友总是感觉困惑：究竟哪些观点是正确的？
哪些主张是科学的？
我们究竟应该听谁的？
这本《于康教你怎么吃》，就是告诉你目前一些热点营养话题的科学答案。
凭什么说这本书所说的就是科学答案？
这不仅因为作者本人是专业的、严肃的、负责任的营养医生，更是因为书中的核心内容均有高水平、高强度的科学研究证据做依据。
正是基于这些科学依据，我们才有理由说，这些饮食主张是科学的，自然也是每个追求健康生活的人所应该遵循的。
然而，“尽信书，等于无书”。
我们鼓励读者朋友们发挥自己的能动性，“站在书上读书”，把书中的观点和主张与自己的生活和饮食特点结合起来，将生涩的理论文字变成厨房里和餐桌上的鲜活食品，这才能真正成为自己的营养医生，这才是人们获取营养、维护健康的正路，这才是我们编写和出版本书的初衷。
我们感谢所有为本书的编写和出版做出贡献的人们。
我们衷心祝愿每一位读者朋友健康长寿。
我们同时也期待大家对本书提出宝贵的建议和意见。
于康

内容概要

《你应该知道的20个营养主张》以权威的数据、通俗的语言，引领读者走出纷繁的营养误区，领悟各种“营养主张”的真正内涵。
《你应该知道的20个营养主张》从日常生活中常见的营养观点入手，将晦涩的营养理论与餐桌上的鲜活食品相联系。
作者以专业营养师的角度，全方位解读人们对营养的认识误区；多角度分析健康饮食与营养的关系；对近年来高发的“三高”“脂肪肝”等病症与营养的联系进行了精辟讲解。

《你应该知道的20个营养主张》中看营养专家说营养，全面享受健康养生新主张。

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师；中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员；《中国临床营养杂志》、《食品安全与健康顾问》、《糖尿病天地》等杂志编委。

1994年至今，在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。
主编《临床营养治疗学》和《临床营养医师速查手册》等多种学术专著和科普图书。
央视《健康之路》等全国十几家电视台健康节目嘉宾，在大学、部委及各地保健系统开展营养知识讲座超过500场，反响强烈。
编著《食物是最好的医药2——小食物大功效》、《饮食决定健康》等大众健康图书45种，百万人以上。

<<于康教你怎么吃>>

书籍目录

序言
第1辑 营养与饮食
1 营养——多多益善吗？

2 进食顺序——你做得对吗？

3 素食者——饮食中应注意什么？

4 早餐——宋美龄怎样吃？

5 零食——怎样健康食用？

第2辑 营养与误解
6 反式脂肪酸——藏在美味里的杀手
7 清淡——就是不吃鸡鸭鱼肉吗？

8 主食——非吃不可吗？

9 蔬菜、水果——榨汁喝更有营养吗？

10 甜食——怎样吃为宜？

11 南瓜——糖尿病人可以吃吗？

12 喝水——也要从头学吗？

13 植物油——食用也有风险吗？

14 鸡蛋——到底吃几个好？

第3辑 营养与疾病
15 乳腺癌——真的能吃出来吗？

16 高血脂——与饮食关系有多大？

17 胆固醇——越低越好吗？

18 脂肪肝——是吃喝惹的祸吗？

19 痛风——怎样吃才能控制？

20 糖尿病——自己怎样进行营养治疗？

章节摘录

版权页： 插图： 蛋白质是由各种不同的氨基酸组成的，其中有8种氨基酸是人体不能合成的，包括甲硫氨酸、色氨酸、赖氨酸、颉氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸和苏氨酸，它们被称为人体必需氨基酸。
保证足够的必需氨基酸摄人对人体健康是非常有益的，但只有肉类、禽类、鱼和鸡蛋中才含有人体必需氨基酸，这正是素食主义者的饮食中所缺少的。
这听起来似乎素食主义者永远无法从食物中摄取人体必需的氨基酸，但实际上，如果膳食中同时含有多种蛋白质食物，而且经常这么做的话，还是有机会使必需氨基酸得到一定程度的补充的。
例如食用下列食品：富含豆类的吐司面包，含有谷物成分的牛奶，米饭和豆类沙拉，面包和奶酪，豆子汤，豆沙面包。
切忌单纯依靠一种蛋白质食品的补充，因为这可能会导致机体营养素的缺失。
例如，完全依靠奶酪作为蛋白质来源，可能会导致素食者摄入过量的饱和脂肪酸。
而如果膳食中长期缺少乳及乳制品，就要多吃大豆、米饭或者燕麦饮品来补充钙质。
3 从饮食中获取足量的铁 尽管肉类是铁元素最好的来源，但是，对于素食主义者来说，也可以从下列食品中获取：豆制品，绿色蔬菜（如豆瓣菜、椰菜、嫩圆白菜等），面包，同时加强早餐中谷物的摄取。
值得注意的是，如果我们将含铁的食物与富含维生素C的食品一起食用，将更有利于机体对铁的吸收，因此，建议素食者在用餐时吃一些水果蔬菜，或适量饮用果蔬汁。

编辑推荐

《于康教你怎么吃:权威营养医师告诉你20个饮食主张》编辑推荐：面对花样繁多的食材，莫衷一是的营养主张，吃什么？
怎么吃？
吃多少？
以权威的数据、通俗的语言，引领读者走出纷繁的营养误区，领悟各种“营养主张”的真正内涵。
五容宜为养，失豆则不良，五畜适为益，过则害匪浅；五菜常为充，新鲜绿黄红，五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独，饮食贵有节，切切勿使过。

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