第一图书网, tushu007.com

<<中国居民营养膳食手册>>

图书基本信息

书名：<<中国居民营养膳食手册>>

13位ISBN编号：9787533027285

10位ISBN编号：7533027280

出版时间：2009-6

出版时间：山东美术出版社

作者：王玉璋 编

页数：339

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

自然界普遍规律表明，生物寿命是发育阶段的6～7倍，正常人发育时间为22年，科学家据此推算，人类寿命应当是150岁。
如果真是这样，那么列宁、爱因斯坦、卓别林、黄飞鸿应该都还活着，我们爷爷的爷爷也都该活着，40多岁只能算个“少年”。
但现实中，中国居民到40岁身体机能就开始衰退，60岁就百病缠身。
很多中青年男士把精力放在事业上，对营养很不讲究，平时或者不管什么饭菜，吃饱就行，或者顿顿鸡鸭鱼肉、山珍海味，再或者应酬不断，更是高脂肪、高蛋白质大量摄入，以致啤酒肚、脂肪肝、高血压、高血糖，甚至英年早逝。
还有一部分人，特别是患有高血压、冠心病的人，读了一些科普文章后，盲目地节制饮食，不吃肉，不吃蛋，也不吃鱼。
另外还有一些女士怕胖，片面地节制饮食。
殊不知，这些不合理、不健康的饮食习惯，最后会让自己饱受病痛折磨，卧床不起，从而夺走那另外一半的寿命。
健康长寿，首先在于营养，营养又在于膳食。
合理的膳食，是保证人体正常工作的物质基础。
健康的营养膳食，对疾病防治以及延缓衰老有着极其重要的作用。
可以这么说，决定中国人生命衰老程度的不是生存的年龄，而是饮食习惯与生活方式。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据中国居民的生活特点，集结了上百名中外权威营养学家的研究成果，分上、中、下三篇深入浅出地讲述饮食上的营养健康知识，其中包括各种营养素的搭配、每日的合理膳食和营养平衡的具体安排、科学的营养膳食习惯、四季时令进补方法、男女老少的饮食禁忌、各地饮食特色等等。
本书旨在把平衡营养的科学膳食理念带入千家万户，不失为一本既实用又可读的健康饮食百科全书。
　　在现代生活中，中国人的膳食结构发生了很大的变化，人们的饮食观已从“温饱型”转向“健康养生型”。
只有科学的营养搭配，才能激活人体自身的长寿机能，加速新陈代谢，从内到外改变身体状况。
唐代医家孙思邈也说：“安生之本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。
”饮食水谷是人体气血生化的源泉，是供给人体营养物质的根本途径。
编辑推荐

作者简介

王玉璋，1955年出生，内蒙古人，毕业于包头医学院，1995年开始从事妇幼营养、消化及肝脏疾病的研究工作，在《中华消化杂志》《中华儿科杂志》《实用药物与临床》等多家杂志上发表专业论文、科普文章100余篇。
近年来，他主要从事中国居民营养状况的调查研究，涉及范围包括婴幼儿营养摄入的现状及存在的问题、不同营养素和食物成分对人体健康的改善等，对亚健康人群和糖尿病、高血压、心脏病人群的营养膳食方面有一定的科学见解。

<<中国居民营养膳食手册>>

书籍目录

上篇 营养篇　第一章 水：人体最好的“药”　第一节 人体水世界　第二节 啦的“年龄”决定人的寿命　第三节 软水和硬水——水质最基本的区分　第四节 中国居民适合喝什水？
　第五节 多喝凉白开，健康自然来　第六节 每天6杯水，多活15年　第七节 清晨一杯水应该怎么喝　第八节 喝水治百病　第九节 千奇百怪的饮料　第十节 喝茶学问大，教你成专家　第二章 碳水化合物：生命的能量　第一节 碳水化合物，人体的能量源　第二节 米、面、著、麦、谷，主食应该如何吃?　第三节 中国人，每天该吃几碗饭?　第四节 粗细搭配，吃好疾病养好肠胃　第五节 巧吃饭，战胜肥胖与糖尿病　第三章 蛋白质：人体的建筑师　第一节 蛋白质，你都干了些什么!　第二节 正确撮取蛋白质，可以延缓衰老　第三节 蛋白质与癌症　第四节“高蛋白”真得适合中国人吗？
　第五节 豆浆与豆制品，部分国人不宜吃　第六节 警惕，这些蛋白质有毒!　第四章 脂类：让人欢喜让人忧　第一节 脂类：其实我不叫“肥油”　第二节 适量吃脂肪，聪明又长寿　第三节 荤油好还是植物油好？
　第四节 外表苗条就是健康？
　第五节 脂肪过量造成腰带长寿命短　第五章 维生素：摄入不足引发700种疾病　第一节 维生素，人体的润滑剂　第二节 人体维生素不足的信号　第三节 性、犯罪、车祸与维生素　第四节 如何补充维生素?　第五节 补充维生素要“忌口”　第六节 维生素巧解各类头痛　第七节 巧补维生素，塑造“万人速”　第八节 过量服用维生素，补药变毒药　第六章 矿物质：少了得病多了中毒　第一节 矿物质，量少作用大　第二节 矿物质中的“吉祥三宝”与其他　第三节 检测缺乏矿物质的小窍门　第四节 补多补少，听听专家怎么说　第五节 如何制订自己的“矿物质”食谱　第六节 中国居民谨防“补过头”　第七节 补足四种矿物质，让孩子成“神童”　第七章 膳食纤维：肠道的保护神　第一节 膳食纤维，不能被消化的“食物残渣”　第二节 吃糠咽菜，不得肠癌　第三节 膳食纤维与快速减肥　第四节 粗茶淡饭，控制血糖值，不得糖尿病　第五节 注意：食用膳食纤维过多危害大中篇 食材篇　第一章 食品种类：十类食物吃得对，轻松活过100岁　第一节 谷类：吃米带点糠，营养又健康　第二节 豆类：吃五色豆补人体五脏　第三节 肉类：和尚不吃肉，为何多长寿?　第四节 食用油：最好几种换着吃　第五节 奶类：别被“三聚氰胺”吓破了胆　第六节 蛋类：“问题鸡蛋”危害人体健康?　第七节 鱼类：营养高、学问大，食用水产慎选择　第八节 蔬菜：多吃蔬菜，彰显“炎黄本色”　第九节 食用茵：每天三两菇，一生不得恶性病　第十节 果品：水果种类多，吃对才有益　第二章 营养搭配：多种食物搭配。营养能加倍　第一节 中国居民饮食的“金字塔”　第二节 粗粮配细粮，厨房变药房　第三节 荤素搭配，长命百岁　第四节“海陆空”三肉通吃补脾又健胃　第五节 少吃成盐，益寿延年　第六节 水果养生抗衰老，搭配食用青春不老　第七节 好身体是搭配吃出来的　第八节 当心，这样吃会中毒！
　第三章 食物选购：食品生产花样多，中国居民慎选择　第一节 粮食：三招鉴别“陈化粮”，常吃新粮保健康　第二节 食用油：巧选食用油，预防慢性病　第三节 蔬菜：“歪瓜裂枣”的蔬菜，是纯天然食品？
　第四节 水果：选购水果要认清“毒”果　第五节 肉类：一看二摸三闻，精挑细选放心肉　第六节 奶类：选购液态奶，大品牌有大智慧?　第七节 水产品活的、鲜的、冻的，挑选水产学问大　第八节 调味品：五花八门调味品，各有高招仔细挑　第九节 酒类酒逢知己千杯少，价钱越贵酒越好？
　第十节 饮料与冷食：选冷饮，谨防“色”诱　第四章 烹饪方法：煎炸烹炒，营养损失知多少?　第一节 淘洗三次，大米营养损失过半　第二节 这样煮饭，最营养最好吃　第三节 热水焯青幕，营养有破坏　第四节 猛火快炒，锁住营养跑不了　第五节 油炸食物英贪吃，上火、清疡、长脂肪　第六节 用好微波炉，菜鸟变大厨　第七节 冷冻食品：解冻有学问下篇 生活篇　第一章 一日三餐：每日吃好三顿饭，终生不吃小药丸　第二章 一年四季：时令进补巧养生，年年无病　第三章 社会群体：男女老少终极饮食指南　第四章 民食风俗：中国区域饮食大观附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：用大豆做出的豆浆，是一种营养价值极高的日常营养饮品，其营养价值完全可以和牛奶相媲美，养生保健价值更胜一筹，大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等特殊的保健因子价值很高，可以说，豆浆是“心脑血管保健液”，是21世纪餐桌上的明星。
“一杯鲜豆浆，天天保健康”的生活观念为越来越多的人所接受，由于豆浆营养丰富，每天早上喝250—500毫升豆浆，配以一块主食，基本可以满足早餐营养需要。
但豆浆也不能多喝。
一般成年人每天饮1～2次，每次250毫升即可，以免引起消化不良，出现腹胀、腹泻等不适。
另外，不要空腹饮豆浆，豆浆不能与药物同饮，不要加红糖。
喝豆浆还要注意鉴别。
好豆浆有股浓浓的豆香味，浓度高，略凉时表面有一层油皮，口感爽滑；劣质豆浆稀淡，有的使用面粉等物质增加浓度，营养含量低，均质效果差，口感不好。
说过了豆浆，我们再来看看其他豆制品，它们的家族也是营养丰富，好处多多。
首先，豆制品可以让人变聪明。
大豆中除了蛋白质外，还富含磷脂，是一种天然营养活性物质。
由于人的大脑20%～30%由磷脂构成，所以多食富含磷脂的食物比如大豆可使脑中乙酰胆碱的释放增加，从而提高人的记忆和接受能力。
其次，豆制品还能防止酸性体质形成。
大豆还能促进脂溶性维生素的吸收，防止体质及各组织器官酸化。
它能增加组织机能，降低胆固醇，改善脂质代谢，预防和治疗脑动脉、冠状动脉硬化。
它还有助于肝脏健康，对肝炎、脂肪肝都有一定的疗效。
另外，豆制品还是“美容良方”。
大豆中的多种蛋白质和类黄酮，都能改善皮肤，被誉为驻颜、护颜的健康使者。
其中类黄酮有类似雌激素作用，而无雌激素的毒副作用，又能抑制黑色素的合成，是美容养颜抗衰老的上品。
东方女性容颜俏丽、肌肤细腻的秘方，正是堪称“雌激素之王”的大豆。

编辑推荐

《中国居民营养膳食手册》介绍了：中华营养保健学会隶属于寻医问药网（www．xywy．com），是由中国营养、保健科技工作者组成的全国性专业团体。
旗下拥有大型医学刊物《中华名医》等杂志，在专业培训、健康咨询、行业自律及标准化建设等各个方面，为我国健康产业和广大群众提供多方位的医疗资讯服务。
学会在全国开展多项科普宣传和公益捐助活动，长期举办营养科普知识讲座，开通专家咨询热线，并在全国多家报纸、杂志上开设专栏，宣传营养科普知识等。

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