

<<健康一生的营养计划>>

图书基本信息

书名：<<健康一生的营养计划>>

13位ISBN编号：9787538857382

10位ISBN编号：7538857389

出版时间：2008-9

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：杨眉，肖玲玲，魏红 编著

页数：204

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>

## <<健康一生的营养计划>>

### 前言

人类必须不断地从食物中获取各种各样的营养，才能维持身体机能和各个器官的正常运作，并保持良好的健康状况。

营养是生命活动的物质基础，人类的生、老、病、死无不与营养紧密相关。

随着物质生活水平的提高，人们也越来越认识到营养的重要性，但由于对食物认识不足和营养知识的缺乏，人们错误地把“好吃”和“吃好”等同起来，片面追求美味可口的饭菜，甚至长期食用偏油、偏甜的洋快餐。

殊不知很多食物由于烹饪方式不当，其中的营养成分早已流失殆尽，我们从中根本得不到身体所需的营养。

好吃的食物也不一定适合所有人摄入，如甜食因含有过多的糖分而为糖尿病患者所忌等。

可见，好吃并不等于吃好，吃得营养。

营养的核心在于“合理”，即全面而均衡地摄取人体所需的营养。

长期的营养不足或过剩都会对人体产生不良后果，幼儿缺钙会导致佝偻病，营养过剩又会导致肥胖，进而引发高血压、动脉硬化等更为严重的疾病，目前，此类疾病的发病率急速上升，已成了威胁人类健康的首要问题。

据现代营养学研究显示，人体必需的营养有40多种，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等，这么多的营养，如何被人体合理地摄取并吸收？

各类食物中所含营养物质的种类和数量不同，我们如何通过调整饮食来保持体内营养均衡？

## <<健康一生的营养计划>>

### 内容概要

人体所需的营养有40多种，营养的不足或失衡都会导致重大的健康问题。

要确保这些营养全面均衡地为人体吸收，必须根据自身情况制订科学的营养计划，用以指导我们正确饮食，合理摄入营养。

本书将带你走出营养误区，使你了解人体必需的三大营养素、各种维生素和矿物质，以及缺乏某类营养时给身体带来的影响；教你打造合理的饮食结构，从而给予身体充足、均衡的营养补充；让你了解一生中各个重要阶段分别需要获取什么样的营养、应该如何摄取，营养失衡与糖尿病、冠心病等几大常见疾病的关系以及此类疾病的患者应如何通过调整营养摄入来帮助身体自愈。

在此基础上，本书将帮你根据自身情况制订科学合理的营养计划，并教你根据营养计划设计一日三餐。

本书还就蔬菜、水果干果、肉蛋、奶类等各种常见食物的营养功效进行了全面解读，使你了解不同食物的营养价值，知道如何从食物中获取自己所需的营养，并学会用合理的方式加工、储藏、烹饪食物以减少食物中营养成分的流失，最大程度地获取其中的营养，教你吃出营养，吃出健康。

## <<健康一生的营养计划>>

### 书籍目录

第一章 选择健康的饮食 第一节 中国居民的膳食指南 第二节 每日膳食中营养素供给量第二章  
三人营养素和其他微量元素 第一节 碳水化合物 第二节 蛋白质 第三节 脂肪 第四节 维  
生素和矿物质 第五节 水 第六节 植物性化学元素及其他第三章 一生中重要阶段的营养 第  
一节 婴儿时期 第二节 学龄前时期(1~5岁) 第三节 学龄儿童时期(6~12岁) 第四节 青少年  
时期(13~19岁) 第五节 成年时期 第六节 孕期和哺乳期 第七节 老年时期第四章 营养与各  
种健康问题 第一节 肥胖 第二节 高血压 第三节 糖尿病 第四节 冠心病 第五节 骨质  
疏松 第六节 癌症第五章 根据营养计划设计一日三餐 第一节 在家设计一份出色的早餐 第  
二节 午餐 第三节 晚餐 第四节 了解我们身边的食物 第五节 做一顿健康的饭菜第六章 从  
食物中获取最佳营养 第一节 从水果干果中获取营养 第二节 从蔬菜中获取营养 第三节 从  
肉蛋中获取营养 第四节 从粮谷中获取营养 第五节 从奶、调味品等食物中获取营养附录 主要  
食物营养成分表

## &lt;&lt;健康一生的营养计划&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一节 在家设计一份出色的早餐很多上班族都不吃早餐。

有些人不吃早餐是因为时间紧，还有些人却是因为错误地以为省去早餐可以控制体重，因而他们都有一个不良的习惯——不吃早餐。

这是首先需要纠正的。

不管是在家还是出门在外，都要用吃早餐开始你的每一天。

应“打破禁食”，吃早餐能给予你的身体营养和能量。

吃早餐的人一般来说精力充沛，而且常常可以比那些不吃早餐的人更好地调整他们接下来一天的饮食。

你可以在你所拥有的时间里吃一顿健康的早餐。

有很多方法可以使这一餐(或许是一天中最重要的一餐)变得营养、快速、方便。

早餐是健康饮食的基础。

在家设计一份出色的早餐，既能保证自己和全家人一个上午营养充足，也能给自己一份很好的心情。

麦片是很好的选择。

简单的全谷麦片，不加糖和脂肪是最好的。

一份包括全谷麦片、面包、低脂牛奶和一杯橙汁的早餐是一天饮食的良好开端。

这份早餐将满足人体B族维生素、纤维、铁、大约1/3的钙以及一天所需的所有维生素C的需求。

当然，它最大的优点在于，其产生的总热量不超过1257千焦。

或许你早餐喜欢吃鸡蛋。

那么现在要介绍给你的早餐计划将把你每周食用的鸡蛋量限制在3~4个全蛋。

为什么要限制鸡蛋的食用量呢？

因为，一个体积较大的鸡蛋，它的蛋黄中含有的胆固醇是人体每天允许摄入量的2/3甚至更多。

当然，鸡蛋的营养还是很丰富的，体内胆固醇较低的人群可以比胆固醇较高的人群多食用几个鸡蛋。

用一个全蛋、两个蛋清、甜椒和洋葱做一个煎蛋卷。

吃的时候，可以再来几片烤土豆和一片全谷吐司，加上少量黄油或人造黄油。

当然，更好的选择是加上无脂的果酱或果冻。

记住，早餐要包含水果或果汁。

这份2095千焦的早餐，虽然含有胆固醇，但是它是铁质的良好来源，同时又富含纤维、叶酸和维生素C。

有些人忙得没有时间在家坐下来吃顿早餐，有些人就在出门途中解决早餐。

经常这样，就会给人体营养状况带来威胁。

不过，如果你决定了要吃好早餐，那么有营养的食物到处都可以找到。

如果你在途中有时间“坐下来”吃顿早餐，那么就选择一个可以提供多种食物的餐馆。

有些地方可能会有自助餐，包括你需要的所有东西，比如冷的或热的麦片、面包、新鲜水果和水果汁、低脂牛奶和酸奶。

其他一些地方也可能提供低脂的早餐食品。

第二节 午餐中午的这餐通常是在外吃的。

你的选择包括从家带一份午餐，或者在餐厅或者附近店里买一份午餐。

对于午餐，“吃好”的规则仍然要遵循：应当选择饱和脂肪酸含量低、营养丰富的食物。

午餐将帮你完成每天吃水果和蔬菜的目标，同时，这也是食用全谷食品的最佳时间。

吃午餐可以让你平均地分配一天的热量和营养物质的摄入量。

它还可以让你保持充沛的精力，并帮助你避免食用额外的零食，这些零食往往都不是饮食的良好选择。

自带午餐带着午餐去上班，不仅可以帮你省钱，还可以让你吃到自己真正想吃的东西。

为了确保你的午餐好吃又营养，就要尽量使其包括膳食宝塔中的每组食物。

如果你带得太少，那么你过一会儿就会饿。

## &lt;&lt;健康一生的营养计划&gt;&gt;

这样会增加你在晚饭前吃点心的概率，或者让你在晚饭时吃得更多。

要使自带午餐有趣又健康，那就尽量使其丰富点吧。

考虑以下的选择：1.谷类 必须有主食，否则便无法合理摄入足够的碳水化合物，下午工作或学习所需的热量也就无法保证。

可以选择米饭或面食，力争达到膳食平衡。

2.水果 应该包括新鲜水果。

可以变着花样来品尝一下陌生的不常吃水果。

可以选择的水果包括猕猴桃、芒果或者苹果等。

果汁的营养也很丰富，有助于恢复体力。

3.蔬菜 蔬菜类从生胡萝卜到芹菜可以任你选择。

你可以准备各种各样熟的蔬菜。

可用新鲜的菠菜、茼蒿、黄瓜、番茄、蘑菇、甜椒或辣椒烹饪菜肴。

此外，蔬菜汁更是午餐饮料的绝佳选择。

4.奶制品 几天喝牛奶，另几天吃点酸奶或奶酪。

尽量选择低脂的奶制品，以确保你的午餐含有丰富的营养以及较低的脂肪和热量。

5.肉类(包括禽肉，鱼、猪肉、牛肉等)它对你的健康是有益的，但一定要记住“适量”。

为了防止你的午餐以肉类为主，应该确保饮食中含有水果、蔬菜和全麦。

只吃瘦肉，可能的话，吃其他食物代替，比如小扁豆、豆腐和花生酱等，它们都含有丰富的植物蛋白

。

午餐食品中应既包括热食又有冷食，以调节你午餐的温度。

你可以用一个保温的午餐盒来保持食物的新鲜，防止腐坏。

还有一个小窍门，带上一瓶冰冻的果汁，可以帮助你保持食品低温，而午餐时刚好解冻，可以作为午餐饮料。

在外吃午餐如果你知道自己应该选择什么样的食物，那么在外吃午餐可以扩大你的挑选范围，而不是给非健康食品更多引诱你的机会。

大多数快餐店为了满足消费者对食品营养的要求，都开始供应一些清爽的食品。

但是，注意，不要仅因为其名称听起来健康就选择食用某种食物。

有些食物乍一看是不错的选择，但事实上含有很高的脂肪和热量。

点心时间只要我们细心挑选，点心是可以很健康、很有营养的。

你可以选择新鲜的水果、果汁，无脂或低脂牛奶、酸奶或麦片。

脆饼干虽然含盐分较高，但热量比较低。

和同事一起合作，互相监督：不再带高热量、高脂肪的食物，改带新鲜的蔬菜、水果或者加了低脂奶油干酪的面包。

糖果带起来的确容易，吃起来也很方便，但它却是高脂(大部分是饱和脂肪酸)和高热量的“双高”食品(一般情况下，每块糖果大约含有828~1257千焦的热量，10~20克的脂肪)。

在有些情况下，从家里带小点心是最好的办法。

一定要记住，只有你摄入的热量和你燃烧的热量相持衡时，你的体重才能保持稳定。

如果你太重的话，长期的“多吃一点”或者吃小点心，会让你怎么都不能减下来。

有些重要的问题应该问问自己：我真的饿了吗？

我真的想吃份小点心吗？

如果你一定要吃点小点心，那么应确保你是有计划、按计划做的，确保你的小点心是有营养的。

第三节 晚餐晚上这一餐通常是一天当中全家人坐在一起吃的唯一一顿饭。

不幸的是，宽松的晚餐时间常常被“学校会议”、“儿童足球赛”或者你自己的“家庭功课”所占据

。

有时候，忙了一天，想到还要来做一顿营养丰富的晚餐，会让人感到筋疲力尽。

但是，如果有一个小小的规划，吃好晚餐还是可以实现的。

尽量为晚餐腾出时间有可能的话，尽量为晚餐腾出时间。

## <<健康一生的营养计划>>

晚上这顿通常是一天中最主要、最正式的一餐。

它可以让你有机会确保你摄入一天所需的所有营养物质。

此外，一顿令人满意的晚餐可以避免食用计划外的餐后点心。

食物合理搭配晚餐时，尽量将多种食物搭配食用。

尽量多吃植物性食物，同时可以和少量的瘦肉和低脂奶制品一起食用。

水果和蔬菜不仅色彩鲜艳而丰富，还可以补充人体所需的所有维生素、矿物质和纤维。

多样化的颜色、材质和食物形状，可以使你的晚餐变得非常有意思。

所以，想要使你准备的晚餐受大家的欢迎，你并不需要有大厨那样的手艺。

谷物和肉类的选择有各种各样的谷类、小麦类和杂粮可供选择，除了选择普通的白米，也可以试试印度香米和泰国香米。

不要选择红肉，应当经常吃些鱼肉和禽肉。

如果一定要食用红肉的话，应食用瘦肉部分，并注意变换上面的调料。

不过晚餐尽量不要吃肉类食物，可以吃些蛋白质含量高、饱和脂肪酸含量低的豆类等其他食物。

使其便捷晚餐也可以很便捷，同时又能包含各种最为新鲜的成分。

如果知道自己没有时间烧菜做饭，那么就要做好吃剩菜剩饭的准备了。

有时间的时候就多准备一些，冷冻一部分，时间紧的时候就可以应付，这样可以帮你避免不吃晚饭或者吃一些自己都知道不应该吃的食品。

在外用餐当你在外用餐时，选择那些有多种蔬菜和水果可以选择的餐馆，并且在菜单中选择不添加脂肪的蔬菜和水果。

你可以选择那些针对以谷类和蔬菜为主的少数民族和素食主义者的餐厅。

点菜的时候，你可以通过以下4种途径来减少食物中的脂肪总量：烹饪方法如果在菜单上写的是用油炸、炒的话，你应尽量避免。

这样可以减少10~30克的脂肪和419~1257千焦的热量。

每份的大小食物的量并不是越大越好，尤其当我们在谈论热量、脂肪和健康的时候。

像“巨大的”、“豪华的”和“丰盛的”等词，都应该是对你的警告。

点餐时叫一个小份，或者与和你一起用餐的人分享你的食物，这样，你就不会觉得有义务把所有的食物吃完了。

选择低脂的食品确保你的食物中包括丰富的谷类、蔬菜、水果。

多要一些水煮的蔬菜。

面包类最好选择全谷的。

不要忘记用新鲜的水果、冰冻果冻、果汁冰糕或者一杯低脂牛奶来结束你的一餐。

避免吃高热量、高脂肪的食物，每一份中的肉量限制在85克，大份的肉食毋庸置疑地提供了过多的热量、脂肪和胆固醇。

85克的一份肉量大约是一副纸牌那样大小。

不管你什么时候吃肉类食物，有一点你必须确保，即每天总的肉量不可超过150克。

控制饮酒量——大多数权威人士建议，男性每天的饮酒量应该控制在两杯，而女性则应该控制在一杯，所有的酒精饮料都含有热量。

把“吃好”作为你的首要目标餐馆是会尽力满足消费者的需要的。

问问服务生，他们的厨房能提供的最健康的食品是什么。

不要单单依靠菜单上的所谓“有益于心脏健康”的标志，这些食物虽然含有较低的胆固醇，但是它们可能仍然含有较高的脂肪总量和饱和脂肪酸以及较高的热量。

尽量点一些低脂的食物，或者要求在你的餐点中多加一些蔬菜和水果。

## <<健康一生的营养计划>>

### 编辑推荐

《健康一生的营养计划》由黑龙江科学技术出版社出版。

错误的营养观念导致健康危机长期以来，由于营养知识的缺乏，人们将对营养的追求定义在“好吃”、“大补”上，盲目摄入大量食物和营养品，忽略了所选择的食物是否真正有营养。

以及自身真正需要的营养和需求量，由此导致了营养过剩和营养相对不足的问题，随之带来了冠心病、高血压等严重疾病。

摄取营养讲究科学合理由于各类食物中所含的营养和数量不同，且由于年龄、饮食习惯和营养状况等方面的差异，人们对营养的需求也各有不同，患有各种病症的人更是需要注意调整营养的摄入，因此，只有掌握科学合理的营养原则，才能全面均衡地满足人体所需。

科学的营养计划决定一生健康了解正确的营养知识和各类食物的营养成分，了解我们人体所需，是纠正错误的营养观念，制订科学的营养计划的基础。

同时，在日常生活中，只有严格实施这项计划，我们才能全面均衡地摄入人体所需的营养，避免营养失衡以及由此导致的重大疾病，从而真正地吃出营养，吃出生健康。

这也正是《健康一生的营养计划》的目的和内容所在。

由于年龄、性别、健康状况等方面的不同、每个人对营养的需求也大有不同。

只有根据自身情况制订科学的营养计划，用以指导营养摄入，才能真正满足自身所需，确保一生健康。

。

<<健康一生的营养计划>>

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>