

<<营养是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<营养是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787540739355

10位ISBN编号：7540739355

出版时间：2007-10

出版时间：漓江出版社

作者：于康

页数：331

字数：300000

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>

<<营养是最好的医生>>

前言

《营养是最好的医生》在2007年春节完稿了。

本书是我编写的《饮食决定健康》一书的姊妹篇。

自《饮食决定健康》问世后，短短的1年时间内连续十几次印刷，发行量突破8万册，这是我始料不及的。

这凸显人们对健康信息的渴求，同时，也使我深感继续编写慢性疾病营养治疗科普书的必要性和紧迫性。

可以说，这两本书共同构成了从健康人群到疾病患者的较为完整的营养解决方案。

因此，我推荐广大读者将这两本书结合在一起阅读，您将由此获得更为完整和系统的信息。

与《饮食决定健康》一书不同的是，《营养是最好的医生》将注意力集中于常见的慢性疾病——包括肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风症等威胁人们健康的主要疾患的营养治疗。

这些疾病是长期不合理的的生活方式造成的恶性结果，并可以通过建立良好的生活方式得以有效的控制和改善。

如果把健康教育、营养治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗和病情监测比作慢性疾病综合防治的“六架马车”，那么，营养治疗就是驾辕之马，是各种防治措施的基础。

然而，真正学会并在现实生活中应用营养手段防治疾病并非易事。

毕竟，绝大多数的人们没有系统接受营养教育的时间和条件，而寥寥无几的临床营养专业人士也难以以为每个需求者提供个体化的饮食咨询。

由此，以科普丛书为载体，以轻松、活泼的形式，为广大群体提供有针对性的、操作性和实用性强的营养建议，就成为当今通行全世界并被证明行之有效的健康宣教方法。

在这方面，我们的努力一直没有停止。

本书的编写和出版，以及上一本《饮食决定健康》的编写和出版都是这种努力的一部分。

应特别提出的是，因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成营养治疗的头绪繁多。

对读者朋友们而言，根本的办法是在掌握自己的健康状况和营养治疗基本原理的基础上，遵循个体化原则，结合自身生活特点，将这些原理灵活应用于日常生活中，寻找和建立符合自身健康和特点的营养治疗方法，才能获得实际的益处。

有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。

预防和治疗疾病如此，编书和读书大致也是如此。

在此，我愿真诚地感谢所有为本书出版做出贡献的老师、同道和朋友们：深深地感谢北京国康民健教育咨询中心的张靖女士和郭迎节女士的大力支持和帮助；感谢漓江出版社有关编辑为本书出版所付出的巨大劳动和出色的工作。

最后，真诚祝福每一位读者朋友健康、快乐、长寿。

北京协和医院临床营养科 于康 2007年春节

<<营养是最好的医生>>

内容概要

近年“中国居民营养与健康状况调查”的结果显示，我国高血压患者高达1.6亿多，高血脂患者高达1.6亿，糖尿病患者2000多万，有近2000万人空腹血糖异常。

体重超重者超过2亿人，肥胖人数多达6000万。

高血压、高血脂症和冠心病患者中，有25%同时伴有糖尿病；在糖尿病患者中，有40%伴有高血压或高血脂症，50%的患者同时患有高血压和高血脂症。

慢性病已成为威胁国人健康的第一杀手。

这些疾病往往与“不会吃饭”密切相关，所以控制慢性病，只能从源头的饮食做起。

北京协和医院著名营养专家于康，用浅近易懂的语言，将肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂症、痛风症等二十余种常见慢性病的营养调理方案一一道来，为广大读者提供最具针对性、操作性和实用性的营养建议。

本书是作者多年临床经验的结晶，囊括各种慢性病的病理、症状和危害、防治要点、营养治疗要点、食物选取搭配、食疗配方、各种误区等诸多细节。

<<营养是最好的医生>>

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；北京市健康教育协会常务理事；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社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长；《中国临床营养

<<营养是最好的医生>>

书籍目录

前言第1章 身体·营养·饮食：15个关键词 关键词1——人体 人体组成的三个层面：原子水平、分子水平、整体水平 脂肪组织：人体能量的贮藏所 骨骼肌：约占体重的50% 关键词2——体重 标准体重：与年龄、身高相关 体重改变：机体能量和蛋白质的平衡改变 体重指数：评判营养状况的可靠指标 体脂：女性含量高于男性 体型：腰围、臀围比值 关键词3——营养缺乏的身体信号 营养查体：为自己开一剂营养处方 头发：干燥、变细、易断 眼睛：夜晚视力下降 舌头：舌炎、舌裂、舌水肿 牙龈：出血 味觉：减退 嘴角：干裂 关键词4——认识营养 营养：主要来自每天的饮食 营养素：人体生命活动必需七大营养素 能量：生命的动力 关键词5——三大产热营养素 产热营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物 蛋白质：没有蛋白质就没有生命 氨基酸：蛋白质的基本单位 必需氨基酸：必须从食物中获取 脂肪：产生能量最高的营养素 脂肪酸：脂肪的构成单位 必需脂肪酸：促进胆固醇代谢 碳水化合物：构成肌体的主要成分 关键词6——维生素 维护生命和健康的必要元素 维生素的缺乏 维生素的流失 维生素缺乏与老年性疾病 维生素与抗衰老 关键词7——矿物质 哪些人群需要补充维生素矿物质？ 食物加工和烹调会导致多种维生素矿物质的缺乏 为什么中老年人易缺乏维生素矿物质？ 选择维生素矿物质补充剂的五条标准 怎样正确地补钙？ 关键词8：微量元素.....第2章 肥胖的营养治疗第3章 糖尿病的营养治疗第4章 高血压的营养治疗第5章 高脂血症的营养治疗第6章 冠心病的营养治疗第7章 痛风症的营养治疗第8章 肾脏疾病的营养治疗第9章 便秘的营养治疗第10章 骨质疏松症的营养治疗第11章 胃肠疾病的营养治疗第12章 肝脏疾病的营养治疗第13章 胆囊炎和胆石症的营养治疗第14章 胰腺疾病的营养治疗第15章 癌症的营养治疗第16章 老年性痴呆的饮食调理第17章 贫血症的营养治疗

<<营养是最好的医生>>

章节摘录

3.什么时间、怎么科学服用钙片? 提高吸收效率, 减少不良反应, 这是服用钙片时应注意的两个方面。

经口服途径摄入的钙剂, 进入人体后均需在胃酸的作用下分解成为钙离子, 才能很好地被机体吸收利用。

当食物在口腔内被咀嚼的时候, 胃壁细胞就开始准备分泌胃酸。

当食物或钙制剂进入胃后, 食糜在胃内蠕动, 一方面促进胃酸分泌, 一方面促进胃液与食物的充分接触。

在服用钙剂时, 如果能够随三餐一起服用, 胃液能够大量分泌, 这样就有利于解离出更多的钙离子; 同时, 钙剂经食物混合并搅拌在一起, 对于一些碱性强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用, 以减少对胃黏膜的刺激。

因此, 为了达到最有效的钙吸收, 建议小儿和老年人不要空腹服用钙剂, 最好与进食同时进行, 或在饭后半小时服用钙片。

服用钙片时嚼碎后用清水送入, 可提高钙的吸收率; 将一钙片分为若干小片分次服用, 也可提高补钙效率。

4.空腹服用钙剂好不好? 经口服途径摄入的钙剂, 进入人体后均需在胃酸的作用下分解成为钙离子, 才能很好地被机体吸收利用。

胃酸的分泌, 取决于神经体液或人体生物钟代谢的调节, 更主要是取决于食物摄入(进餐)的时间。通常胃酸的pH值为1.5—1.8, 服用1片含钙200毫克的碳酸钙, 在胃中实际要消耗316—632毫升的胃液才能将其中的钙离子释放出来。

胃内容物在胃中停留时间为2—3小时, 正常人每天胃液分泌总量只有1500—2000毫升, 因此正常人的胃很难在有限的时间内分泌足够的胃酸使钙全部离子化。

尤其是小儿分泌的胃酸酸性弱, 而老年人分泌的胃酸量少, 难免影响钙的吸收。

所以如果能够跟随着一日三餐服用钙剂, 胃液能够大量分泌, 这样就有利于分解出更多的钙离子。此外, 钙剂经食物混合并搅拌在一起, 对于一些碱性强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用, 能够减少对胃黏膜的刺激。

由于糖类能够增加钙的吸收, 各种钙剂与能降解成糖类的淀粉食物同时摄入, 也会有利于钙的吸收。

因此, 为了达到最有效的钙吸收, 建议不要空腹服用钙剂, 最好与进食同时进行。

5.补钙会影响其他营养素的吸收吗? 一般说来, 钙是一个非常安全的营养素, 人体内有一套很完备的自我调节机制, 能够将多余的钙质排泄出去。

因此, 口服补充钙质不会引起钙在体内的过多蓄积, 适量应用钙剂也不会干扰其他营养素的吸收。但是从理论上来说, 过多钙质的摄入有可能影响其他营养素的吸收, 例如醋酸钙摄入过多可能会影响食物中锌的吸收, 过多的钙质也会减少铁、铜的吸收, 所以在补钙时应注意适量的原则, 对于已经明确有其他营养素缺乏的人, 不应只注重补钙而忽略了其他营养素的补充。

6.补充钙剂能与牛奶同时服用吗? 有人在治疗骨质疏松症时采用食疗和药疗同时进行的方法, 为了达到更好的吸收效果而将牛奶与钙剂同时服用。

这种做法并不合理。

牛奶是一种富含钙质并且吸收良好的普通食物, 每100毫升牛奶中就含有钙质约120毫克, 牛奶中的蛋白质和脂肪含量也都较高, 单纯喝牛奶时钙的吸收已经达到或接近饱和的范围了, 如果将钙剂与牛奶同时服用, 就可能造成钙质的浪费。

因为当钙质摄入量达到一定范围时, 再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。

而且钙制剂与牛奶混合后, 可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性, 形成絮状沉淀, 也会影响牛奶的感官性状。

钙制剂与食物最好的组合是与米、面等富含淀粉、乳糖、葡萄糖的食品共同服用, 能够更有利于钙质的吸收。

<<营养是最好的医生>>

7.一天中有最佳的补钙时间吗? 科学家们通过对人体钙代谢生理作用的研究, 指出一天中最佳的补钙时机就是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中, 人体可以摄入400—500毫克钙质, 当钙调节机制发挥作用从尿中排出多余的尿钙时, 血液可以从食物中得到补充以维持血钙的平衡。

但是到了夜间, 尿中的尿钙仍旧会排出, 可食物中已经没有了钙质的补充, 这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。

为了维护血液中正常的钙水平, 人体必须从钙库中提取一部分库存, 即骨骼中的钙质。

这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自骨钙。

另一方面人体内各种调节钙代谢的激素在昼夜间分泌各有不同, 因而血钙水平在夜间较低而白天较高。

夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌使骨钙的分解加快。

如果在临睡前补充钙制剂就能够为夜间提供充足的“弹药”, 阻断体内动用骨钙的过程。

因此, 临睡前进食牛奶或其他补钙食品、药品, 是一天中最佳的补钙时间。

8.补钙时为什么要多喝水? 很多医生在给予患者钙制剂时经常嘱咐患者要多喝水。

众所周知, 钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。

许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐, 如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度, 由此增加吸收率。

因此, 补钙的人应多饮水。

9.服用抗酸药时如何补钙片? 患有慢性胃炎、胃酸缺乏的人在服用某些钙制剂时会感到胃部不适、腹胀、便秘等。

这是因为钙制剂进入人体后, 需要在胃酸的作用下分离成钙离子。

由于食物进入胃中, 可以刺激胃分泌大量的胃酸来消化食物, 所以胃酸缺乏的人或者有胃炎需要服用抗酸药时, 可以在饭后服用钙制剂, 以减少胃部不适; 也可以选择经柠檬酸、果酸调整过的补钙品, 或用一杯酸性果汁饮料送服钙制剂。

由此可见, 钙的摄入非常重要。

但人们一定要清楚一个概念, 每天元素钙的摄入量没有必要超过2000毫克。

面对市场上品种繁多的钙剂, 很多人都不知所措, 不知如何选择。

许多专家在临床上推荐使用钙尔奇D。

研究发现, 钙尔奇D对于那些曾患脊椎骨折的绝经后妇女来说, 可以减少骨矿流失, 而且钙含量比其他同类产品高20%。

钙尔奇D由自然界中含元素钙浓度最高的碳酸钙制成, 还含有维生素D3, 可以帮助钙吸收利用。

一天服用一片, 符合中国营养学会推荐的钙适宜摄入量, 每天服用1—2粒就可以达到骨质疏松症患者每日所需的钙摄入量, 并且可以被人体充分地吸收。

适宜人群广泛: 不含糖, 适合糖尿病患者补钙; 不含盐, 适合高血压患者补钙; 不含脂肪/胆固醇, 适合肥胖或高血脂患者补钙; 不含乳糖, 适合乳糖不能耐受患者补钙。

P29-32

<<营养是最好的医生>>

编辑推荐

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《饮食决定健康》等大众健康图书45种，累计发行量百万册以上。

目前中国慢性病的发生非常普遍，人数迅速增加，发病年龄提前，已成为城乡居民死亡的主要原因，成为公众健康的头号杀手。

医生和病人应该是同一战壕里的战友，他们的共同敌人就是疾病。

这本书充当着营养医生与一般读者的桥梁，告诉大家常见慢性病的病理、症状、危害，并提出营养治疗原则、食物宜忌、饮食误区、食疗验方等诸多的饮食细节。

针对性强，实用可行，不但是广大慢性病患者的营养治疗手册，也为一般读者提供了慢性病饮食预方案。

——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎 教授 现代社会中，有一些常见疾是“吃”出来的疾病，或者说得更科学一点，是与吃得不科学、不合理密切相关的疾病或疾病前期状，如脂肪肝、II型糖尿病、血脂异常等。

国内外的实践已经充分证明，最为经济可行和有效地防治这些疾病的方法就是改变生活方式，多运动一点，吃得科学一点。

协和医院营养科于康大夫编写的这本书，就是教我们如何吃得科学，吃得合理，吃出健康来。我不是营养学家，但就我读过的有关糖尿病方面的内容来说，我认为这本书通俗易懂，而且可以操作。

我相信，这本书的出版会帮助我们的读者，无论是患者还是健康者，能够更好地学会“吃”，学会“管住嘴”，有利于“迈开腿”，从而提高我们的健康水平，享受健康给我们带来的幸福，更好地享受美好的生活。

——中国人民解放军第306医院院长兼全军糖尿病诊治中心主任、解放军内分泌学会副主任委员 许樟荣 教授 从国际上看，一个国家经济发展到一定阶段，人均GDP由1000美元增至3000美元，居民膳食结构迅速发生变化，往往也是慢生疾病的高发期。

我国目前正处于这个关键时期，高血压、糖尿病、肥胖症等与“不会吃饭”密切相关的慢性疾病，占居民疾病死亡原因的70%以上，由此可见问题的严重性。

俗话说：解铃还须系铃人。

控制这些疾病，只能从源头的饮食做起。

于康的主本新书，能让广大读者多学点营养知识，了解慢性病的营养防治方法，注意食物的合理搭配，从而有效控制疾病对人体的危害，享受健康人生。

——武警总医院营养科主任、全军医学营养专业委员会副主任委员 吕利

<<营养是最好的医生>>

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>