

<<吃好比好吃更重要2>>

图书基本信息

书名：<<吃好比好吃更重要2>>

13位ISBN编号：9787553701080

10位ISBN编号：7553701084

出版时间：2013-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：于康

页数：166

字数：116000

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>

## <<吃好比好吃更重要2>>

### 前言

让合理营养伴健康同行 于康 我们注定要和食物相伴终生。

一生之中，可能有50吨或者更多的食物进入我们的身体，并对我们的健康产生巨大而深远的影响。

人们从未像今天这样关注饮食对健康的影响。

然而，不均衡的饮食使人们为之付出了巨大代价。

2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示，我国的高血压、高血糖、高血脂患病人数在迅速上升。

其中，成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿之多。

与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万人。

高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到了1.6亿。

大城市20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市由3.4%上升到3.9%。

目前全国糖尿病患者人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。

这些令人心忧的数据表明：在物质生活空前发达的今天，以不合理饮食为基础的不良生活方式，对人们的健康产生了巨大的负面影响。

我国是世界上最早关注饮食和健康之间关系的国家，也是世界上最早将食物按功能分类的国家。

《黄帝内经》就曾经提出了著名的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的理论，初步勾勒出合理膳食的基本轮廓。

现代营养学的众多严谨的研究又提供了强有力的证据，明确了营养和健康的密切联系。

作为北京协和医院的营养医生，我在临床营养的实践中，深切体会到人们对合理营养的迫切需求，以及在林林总总的宣传前产生的困惑和误区。

我和我的同事们曾编写过多部营养科普书籍，并借助各类营养宣教和咨询活动，用通俗易懂的方式在更大的范围内推广合理营养、平衡膳食的科学概念。

我们的努力一直没有停止。

在本世纪初，我们提出“做自己的营养医生”的口号，这也是我们多年科普宣教的核心思想，我们将本着这一宗旨，继续为大众提供更多、更精的营养宣教读物。

我愿真诚地感谢所有为本书的编写和出版做出贡献的老师和同道，特别感谢张靖和郭迎节两位女士给予的帮助；特别感谢出版社的编辑们为本书出版所付出的巨大努力和辛劳。

我愿用这样一句话与广大读者共勉：“做自己的营养医生，让合理营养伴健康同行！”

”

## <<吃好比好吃更重要2>>

### 内容概要

健康中国2012十大年度人物

北京协和医院营养科教授 健康书畅销作家

中央电视台《健康之路》北京电视台《养生堂》特约专家 于康最新力作

纠正“吃”的误区，解读“吃”的秘密

做自己的高级营养师，让合理营养伴健康同行！

黑木耳吃新鲜的更好？

南瓜是降血糖急先锋？

吃茄子真的能减肥吗？

未经处理的菠萝能不能直接食用？

土豆可以代替主食吗？

每天早晨一杯淡盐水，真的能去火排毒又美容？

……

作为北京协和医院营养科的主任医生，于康教授在临床营养的实践中，深切体会到人们对合理营养的迫切需求以及在林林总总的宣传前产生的困惑和误区。

在本书中，于教授用通俗易懂的方式详述了果蔬、主食、禽蛋肉、饮品等常见食物的确定功效和正确食用方法，悉心传授营养知识，厘清了关于食物似是而非、模糊不清的认识，帮助大众掌握吃的智慧，树立合理营养、平衡膳食的科学饮食观念，通过饮食调养预防疾病、保持身体健康，并缓解疾病所带来的痛苦。

## <<吃好比好吃更重要2>>

### 作者简介

于康：健康中国2012十大年度人物。  
北京协和医院临床营养科主任医师、教授，中央电视台《健康之路》栏目、北京电视台《养生堂》栏目特约专家，《中华临床营养杂志》副主编、卫生部营养标准委员会委员、中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员、中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员、中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员。

多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症、妊娠糖尿病等各类疾病及外科手术的营养治疗和肠内营养支持。

在中国核心医学期刊以及国际会议上发表学术论文八十余篇，参与二十八部学术专著的编写工作，出版科普作品百余部，其中畅销代表作有《于康：吃好每天3顿饭》《吃什么？怎么吃？》《饮食决定健康》《小食物大功效》《做自己的营养医生》等。

先后获得日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

## <<吃好比好吃更重要2>>

### 书籍目录

#### 第一部分 饮食循道 让营养不请自来

##### 果蔬篇

##### 土豆——可以代替主食？

不论吃主食或吃土豆，只要控制摄入量，同时增加运动量，达到能量入不敷出的负平衡状态，就能产生减肥效果。

否则，如果摄入量过多，或运动过少，不论吃主食或吃土豆，减肥都是空话。

##### 黑木耳——吃新鲜的更好？

和一般的蔬菜水果不同，新鲜的黑木耳中含有一种卟啉类光感物质，食用后若受到太阳照射可引发皮肤瘙痒、水肿等。

##### 西红柿——生吃？

##### 熟吃？

作为一种“水果型蔬菜”，西红柿经常被拿来生吃，生吃的好处是不会破坏其中的维生素。

最近几年发现的茄红素又改变了人们西红柿要生吃的看法。

##### 南瓜——降血糖急先锋？

南瓜作为一种含糖食品，它对于人体的影响肯定是增高血糖含量，而不是降血糖。

##### 茄子——吸油=吃茄子减肥？

进入人体的茄子不会像吸收烹调油那样去吸收人体的脂肪，相反，如果过多进食油炸茄子，反而有可能会造成肥胖。

##### 野菜——饮食新风尚

纯净鲜香的野菜不仅含有人体所必需的碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富。

##### 菠菜——补铁好菜？

菠菜中的确含铁元素，但是菠菜中的铁元素只有微量能被肠道吸收，其余大部分与草酸结合形成沉淀，反而会影响铁元素的吸收。

##### 菠萝——未经处理能直接食用？

菠萝中含有多种生物甙，而生物甙对人的皮肤、口腔黏膜有一定刺激性。

食用未经处理的生菠萝后口腔觉得发痒，严重的甚至会破皮出血。

##### 葡萄——连皮带籽一起吃

葡萄皮的颜色越深，其中的黄酮类物质含量越高。

## <<吃好比好吃更重要2>>

苹果——果皮有营养，不宜削皮吃

苹果中含有丰富的水溶性膳食纤维——果胶。

果胶有保护肠壁，活化肠内有用的细菌，调整胃肠功能的作用。

桃养人，杏伤人？

桃尽管益处很多，过食也会引起不良反应。

主食篇

免淘米——真的不需要洗？

.....

面粉——越细腻越白越健康？

米——加碱熬粥更好吃？

汤泡饭——更容易消化？

豆类——小豆子大功效 / 041

禽蛋肉篇

火腿肠——方便美味又健康？

土鸡蛋——自然的都是最好的？

海鱼——并不是吃得越多越好

红肉与白肉，到底哪个更好

只要不吃肥肉，就不会长胖？

动物油——要健康就应将它拒之门外？

食盐——多吃对人体无害？

橄榄油——怎么吃才健康？

饮品及其他篇

淡盐水——“去火排毒又美容”？

牛奶——是给牛喝的不是给人喝的？

纯净水——真的无菌健康吗？

酒——滴酒不沾最健康？

茶——酒后能醒酒？

啤酒——搭配海鲜绝妙无比？

## <<吃好比好吃更重要2>>

鲜榨果汁——营养丰富的最佳饮品？

功能性饮料——可以当水喝？

巧克力——真的能把人变胖？

第二部分 好习惯，让你与健康亲密接触

早餐，毫无疑问要吃

别把晚餐弄得过于丰盛

细嚼慢咽的魅力所在

先吃与后吃，进食也得排队

五谷杂粮都需要，健康吃主食

掌握吃糖的限度

合理吃零食

吃素有益健康，也需遵守规则

盘点不健康的饮食习惯

第三部分 饮食有度，让疾病望而却步

痛风——合理饮食降低血尿酸

骨质疏松——补钙更要看吸收情况

慢性肾衰——限制蛋白质摄入是关键

高血压——少盐多鱼防中风

维生素及矿物质制剂——中老年人要不要补充？

肥胖症——能量负平衡是关键

脂肪肝——饮食控制是根本

便秘——成千上万人的群体困扰

糖尿病——科学饮食控制血糖

口腔溃疡——保证B族维生素的摄入

常见胃肠症状——给胃肠减减负

序

言序：让合理营养伴健康同行

## &lt;&lt;吃好比好吃更重要2&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：淡盐水——“去火排毒又美容”？

早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。

而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。

长久以来就有“晨起一杯淡盐水，去火排毒又美容”的说法，于是很多人早晨就习惯喝淡盐水，以期达到“去火排毒又美容”的效果。

然而，实践证明这种说法可能是错误的，不仅不能“去火排毒又美容”，长期晨起饮用淡盐水，可能会影响我们的身体健康。

何谓淡盐水 所谓淡盐水是指相当于生理浓度的盐水，每100毫升水中约含1克左右的盐分的混合物（生理盐水的浓度为0.9%）。

淡盐水中盐的主要成分为钠离子和氯离子，故其化学名为氯化钠。

其中钠离子对维持人体内电解质平衡扮演着核心角色。

淡盐水中盐分的作用 人们离不开盐分，特别是盐分中的钠离子。

钠离子具有维持机体的酸碱平衡、稳定组织液的渗透压、维持正常的肌肉神经的兴奋状态等独特的生理功能，是维护机体正常代谢活动、保护人体健康的重要物质。

钠广泛存在于各类天然食物中，一般人很难缺乏。

只有当运动或劳动量过大、流汗多时，才可能导致缺钠。

这时适当服用接近生理盐水浓度的淡盐水才是必需的。

然而，当摄入钠盐过量，可能导致血压升高。

应不应该保持晨起一杯淡盐水的习惯？

经过一夜的呼吸、排汗和排尿等生理活动，人体消耗、损失了许多水分，早晨饮水的目的是补充前一夜丢失的水分，并稀释血液。

研究和实践表明，白开水是承担这一任务的最佳选择对象。

早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。

而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。

何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

淡盐水可在身体大量出汗或腹泻以后作适当的补充。

其实，任何含盐、糖、油或兼而有之的饮品，不论浓度高低，都起不到天然白开水的保健功效。

相反，可能会造成人体血液的进一步“浓缩”，不利于身体健康。

不论健康人、高血压患者或伴有高血压的其他疾病患者（如糖尿病等），增加盐的摄入量都可能增高血压。

牛奶——是给牛喝的，不是给人喝的？

牛奶中的蛋白质品质极好，包括人体生长发育所需的全部氨基酸和蛋白质。

牛奶，是否依然营养如从前 从几年前的送礼就送纯牛奶到现在超市的纯牛奶鲜有人问津，人们不禁要问：“牛奶，你到底怎么了？”

”现在广为流传的说法是：牛奶是给牛喝的，不是给人喝的；喝牛奶过量有害；牛奶不易吸收；我们不宜饮用牛奶……那么，曾被人类推崇了几千年的食品就这么被人们抛弃了么？



## <<吃好比好吃更重要2>>

### 编辑推荐

《吃好比好吃更重要2:于康谈怎么吃最健康》是健康中国2012十大年度人物，北京协和医院营养科教授，健康书畅销作家，中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》特约专家于康最新力作，纠正“吃”的误区，解读“吃”的秘密，做自己的高级营养师，让合理营养伴健康同行！

<<吃好比好吃更重要2>>

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>