

<<营养问题专家访谈>>

图书基本信息

书名：<<营养问题专家访谈>>

13位ISBN编号：9787562461531

10位ISBN编号：7562461538

出版时间：2011-7

出版时间：重庆大学出版社

作者：糜漫天 编

页数：231

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>

## <<营养问题专家访谈>>

### 内容概要

《营养问题专家访谈》，本书以专家访谈问答的形式，针对消费者在日常生活中经常遇到的营养问题，以及使消费者普遍感到困惑或无所适从的营养养生观点，采用通俗易懂的语言给读者一一进行了详尽的解答，诸如为什么“五谷杂粮”是膳食的基础？  
怎样合理选用烹调油脂？  
怎样进行科学补钙？  
如何吃“零食”？  
等58个问题。  
本书有助于消费者更好地学习和应用科学的营养知识。

## <<营养问题专家访谈>>

### 作者简介

糜漫天，第三军医大学教授，医学博士，博士生导师；国内知名营养学专家；享受国务院政府特殊津贴和军队特殊人才岗位津贴；军队“三星人才”，获全军“育才奖”金奖；重庆市首批学术技术带头人、重庆市“322人才工程”一层次人员；中国科协七大代表、重庆市第三次党代会代表、重庆市政协第三届委员会委员，重庆市政府特聘科技顾问。

先后发起和组织了“西部营养健康工程”“西部区域性营养论坛”“营养进社区”。“营养进家庭”。等一系列在国内有影响的大型营养科学普及教育活动。

现担任中国营养学会学术委员会副主任委员、中国营养学会常务理事、全军营养医学委员会主任委员、重庆市营养学会理事长等学术职务。

## <<营养问题专家访谈>>

### 书籍目录

#### 概述

- 问题1：如何理解“五谷杂粮”应该是膳食的基础？
- 问题2：为什么说人体所需的营养物质首先应该是从食物中获取？
- 问题3：如何理解膳食的平衡是合理营养的关键？
- 问题4：没有不好的食物，只有不好的膳食
- 问题5：如何引导居民正确合理地选用食用油脂？
- 问题6：如何科学合理地摄取动物性食物？
- 问题7：为什么一日三餐蔬菜和水果不可少？
- 问题8：豆类食物一身是宝应该适当多食用
- 问题9：喝牛奶有害吗？
- 问题10：如何科学地进行补钙？
- 问题11：如何正确看待食物当中的胆固醇？
- 问题12：如何科学吃早餐？
- 问题13：谈谈合理烹饪的重要性
- 问题14：如何继承和发扬中国传统膳食？
- 问题15：为何粗粮并非多多益善？
- 问题16：为什么说中医养生理论和平衡膳食思想是协调统一的？
- 问题17：如何理解餐饮文化的发扬光大离不开科学营养指导？
- 问题18：如何科学合理使用营养素补充剂？
- 问题19：提倡在家进餐可较好避免营养失衡

.....

## &lt;&lt;营养问题专家访谈&gt;&gt;

## 章节摘录

主持人：粗粮还有治疗作用？

糜教授，给大家介绍介绍。

糜教授：嗯，许多粗粮都具有一定的疗效。

我国南方以大米为主食、北方则喜欢吃面粉。

现在生活水平提高了，米、面吃得越来越精了，认为越白越好。

确实，精米面口感更好，但是加工精度低一点的米，即糙米，对人体更有好处。

糙米最大特点就是含有胚芽，其中维生素和纤维素的含量都很高，常吃能够起到降低脂肪和胆固醇的作用，糙米中含锌也很多，能够改善皮肤粗糙的情况。

小米也是非常容易购买到的粗粮，小米含有丰富的色氨酸，会促使一种使人产生睡意的褪黑激素分泌，所以小米也是很好的安眠食品。

薏米也有很多功效，中医上说薏米能强筋骨、健脾胃、消水肿、去风湿、清肺热等作用，薏米对女性来说是非常好的滋补品，大量的维生素B，能够让皮肤光滑美白，还能起到抗子宫癌的作用。

再比如玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，它的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍。

我们都知道，膳食纤维可加速胃肠道蠕动，防止便秘，促进体内毒素排出，降低大肠癌的发病率；膳食纤维还可降低胆固醇吸收，预防冠心病等慢性疾病。

玉米中含有一种特殊的抗癌物质--谷胱甘肽，它进入人体后可与多种致癌物结合，使其失去致癌性。

玉米还富含微量元素镁，具有抑制癌细胞生长和肿瘤组织发展的作用。

荞麦，也是我们经常食用的杂粮之一，如荞麦面条，其含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”，B族维生素烟酸含量非常高，是小麦的三四倍，烟酸和“芦丁”都是治疗高血压的药物，而且研究发现经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。

莜麦，其蛋白质比大米、面粉高；莜麦脂肪成分中的亚油酸含量较多，易被人体吸收，有降低人体血液中胆固醇的作用；莜麦含糖成分少，是糖尿病患者的理想食品。

豆类也是具有一定的保健作用。

黄豆，富含蛋白质，含有大豆异黄酮，具有拟雌激素样作用，对减轻女性更年期症状以及防止骨质疏松具有辅助治疗作用。

还比如绿豆，其味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用，所以夏天多喝绿豆粥很有好处。

红豆，富含铁质，能让气色红润，多摄取红豆有补血、促进血液循环，同时还有补充经期营养、舒缓痛经的效果。

甘薯（红薯）也是我们常吃的杂粮之一，医学研究发现甘薯含有类似雌激素的物质，对保持皮肤细腻、延缓细胞衰老有一定作用；甘薯中的黏蛋白是一种多糖和蛋白质混合物，属胶原和黏多糖物质，可减轻疲劳，提高人体免疫力，促进胆固醇的代谢，保持动脉血管弹性，防止动脉硬化。

芝麻，日常生活中常用来当调料。

芝麻尤其是黑芝麻，富含维生素E，可抑制体内自由基，能达到抗氧化、延缓衰老的功效；芝麻还含有丰富的矿物质，如钙与镁等，有助于骨骼生长。

<<营养问题专家访谈>>

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>