

<<中国人膳食指南必读>>

图书基本信息

书名：<<中国人膳食指南必读>>

13位ISBN编号：9787802035683

10位ISBN编号：7802035686

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：《中国人膳食指南必读》专家委会

页数：213

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>

## <<中国人膳食指南必读>>

### 内容概要

自古以来，凡求康泰延年之人，都很讲求膳食之养。因为人的气血、脏腑、脉髓、筋骨、肌肤的给养都来自膳食。

不明白膳食对健康的重要性，不了解对身体健康有好处的膳食之道，就不可能悟出真正的健康之道。

《中国人膳食指南必读》一书，是以国家卫生部发布的权威数据和最新研究成果为依据，邀请数位国内知名专家编写而成的。

《中国人膳食指南必读(最新权威本)》对中国居民膳食宝塔图中的5个层次，即谷类及薯类、动物性食物、豆类及奶制品、蔬菜水果类、纯热能食物进行了深入的阐述，分别介绍了各类食物的营养功能及正确的饮食方法，告诉人们正确的饮食方式，使广大读者能够通过此书，了解各类食物的营养，选择适合自己的膳食。

此外，《中国人膳食指南必读(最新权威本)》还顺应传统医学理论和国际健康趋势，将适量运动健身、节制油盐摄取、四季养生宜忌、不同人群膳食侧重等内容予以精细解读，力求使《中国人膳食指南必读(最新权威本)》成为百姓生活中的健康宝典和必备之书。

## 书籍目录

第一篇 膳食与健康——日常生活中的膳食指南第一章 人体需要什么样的膳食一、人体最需要的营养素有哪些二、膳食纤维是人的必须三、蛋白质的生理功能四、矿物质的种类五、如何从饮食中获取维生素六、膳食平衡包括哪些内容七、脂肪在人体内的作用第二章 谷物、瓜果与蔬菜的营养一、各种谷类食物的营养二、吃对水果保健康三、菌藻类食物的营养四、各种瓜类的营养五、各类新鲜蔬菜的营养六、各类干果的营养第三章 多吃豆类与奶制品一、各种豆类食物的营养二、吃点豆腐益处多三、饮奶的禁忌四、酸奶是老少咸宜的营养品第四章 肉类食品并非洪水猛兽一、吃肉要讲究科学二、动物血的保健作用三、猪蹄在生活中的妙用第五章 一日三餐要合理一、吃早餐的学问二、谷物早餐营养更好三、不吃早餐危害多四、主食太少有害健康五、吃出健康的晚餐第六章 科学喝水，正确选择饮料一、如何正确的饮水二、白开水是最好的饮品三、饮水不当会引起各种疾病四、走出饮水的误区五、饮酒助眠不可取六、饮茶益处多七、饮啤酒要注意的问题八、咖啡应该这样喝第七章 少油少盐是法宝一、为什么要食用烹调油二、每天摄入多少烹调油合适三、控制烹调油摄入的有效措施四、为什么油炸食品不宜多食五、人为什么要吃盐六、摄盐过多对人体的危害七、一天吃多少盐最合适八、科学吃盐保健康第八章 会吃也要会运动一、体重与健康的关系二、控制食量，增加运动三、运动对身体的作用四、成年人如何进行适宜的健康运动第二篇 膳食与营养——特殊人群的膳食攻略第九章 准妈妈的膳食攻略一、孕前期膳食攻略二、孕早期膳食攻略三、孕中期膳食攻略四、孕末期膳食攻略第十章 哺乳期妈妈的膳食攻略一、哺乳期妈妈的营养要求二、合理安排哺乳期妈妈膳食三、哺乳期需避免的食物及嗜好第十一章 婴幼儿的膳食攻略一、出生至6个月婴儿喂养指南二、6-12月婴儿喂养指南三、1-3岁幼儿膳食指南第十二章 学龄前儿童和学龄儿童的膳食攻略一、学龄前儿童膳食攻略二、学龄儿童的膳食攻略第十三章 中考、高考考生的膳食攻略一、中考、高考考生饮食的三个“保证”二、中考、高考考生饮食“八要”与“八不要”三、考生考前一周推荐食谱四、考生考前身体不适的饮食调理法第十四章 更年期的膳食攻略一、女性更年期的膳食攻略二、男性更年期的膳食攻略第十五章 老年人的膳食攻略一、老年人饮食的特殊要求二、老年人的营养需求三、老年人贫血的饮食防治四、老年人如何合理补钙五、老年人的饮食禁忌第三篇 膳食与结构——中国人膳食宝塔第十六章 人体需要的膳食结构一、平衡膳食宝塔说明二、膳食宝塔建议的摄入量第十七章 巧妙应用膳食宝塔一、膳食宝塔的应用二、各类食物互换表第四篇 膳食与四季——不同季节的膳食要求第十八章 春季饮食的宜与忌一、春季饮食应该遵循的原则二、春季适宜吃的食物三、春季忌吃的食物第十九章 夏季饮食的宜与忌一、夏季饮食应该遵循的原则二、夏季适宜吃的食物三、夏季忌吃的食物第二十章 秋季饮食的宜与忌一、秋季饮食应该遵循的原则二、秋季适宜吃的食物三、秋季忌吃的食物第二十一章 冬季饮食的宜与忌一、冬季饮食应该遵循的原则二、冬季适宜吃的食物三、冬季忌吃的食物

章节摘录

第一章 人体需要什么样的膳食 一、人体最需要的营养素有哪些 人体所需要的营养素是非常多的，因此我国古代就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的说法，充分体现出了饮食的多样性。

在日常生活中，人体通过摄入丰富多样的食物，实现饮食的科学合理搭配，取长补短，才是达到营养平衡的最好途径。

同时，营养素的补充一定要全面均衡，尤其是维生素、矿物质，因为它们之间有很强的协同作用。

一般来说，人体所需要的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、水、矿物质和维生素六大元素。

1. 蛋白质 蛋白质是与生命及各种形式的生命活动紧密联系在一起物质，机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。

人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。

被食人的蛋白质在体内经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，让它们时刻处于动态平衡中。

因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到人体蛋白质合成的量，尤其是青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的量有着密切的关系。

2. 脂肪 脂肪是身体组织的重要成分，也供给热量的主要原料。

细胞中的原生质和细胞膜均含有脂肪化合物，食物中的脂类95%以上是甘油三酯，此外还有胆固醇脂和磷脂。

<<中国人膳食指南必读>>

编辑推荐

我国居民膳食结构及生活方式发生了重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。

今后10~20年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期，抓住机遇，适时干预，会事半功倍。否则，不仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济发展的成果。

——卫生部部长 陈竺 健康的根本来自文明的生活方式：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

健康的第一基石就是合理膳食。

——著名健康专家 洪昭光 不明白膳食对健康的重要性，不了解对身体健康有好处的膳食之道，就不可能悟出真正的健康之道。

——本书编委 江乐兴

<<中国人膳食指南必读>>

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>