第一图书网, tushu007.com

<<学会吃饭很重要>>

图书基本信息

书名：<<学会吃饭很重要>>

13位ISBN编号：9787807638421

10位ISBN编号：7807638427

出版时间：2013-1

出版时间：肖德生 广西科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：肖德生

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

前言

亲爱的读者： 你们好！
欢迎加入到“吃”这个话题的讨论中来。
每当我迎来一批新学生时，他们中的一些同学总会这样问：“老师，我找不到一本具有实用价值的营养书，您能否向我推荐一本？”每当我摇头时，他们就会接着又来一个问题：“您为什么不写一本这样的书呢？”而每当我送走一批学生时，他们还是没有忘记提一个问题：“老师您到底什么时候写书啊？” 说实话，让我写论文很轻松，但是，要写一本能够让大家都看得懂的营养书，还真有些为难。
但我最终还是写了。
《家庭医生》杂志社的朋友看到初稿给予了肯定，还邀请我写了几个专题刊登在杂志上(下半月版)。
后来，与广西科学技术出版社签约后，又重新进行了调整。
我尽量做到言简意赅，让书薄一些，知识点讲得更通透一些。
阅读本书时，建议大家与自己的实际情况结合起来。
毕竟阅读目的不是为了消遣，不是为了在脑海中形成一个印象，而是为了学以致用。
我明白，在快节奏的生活氛围中，读者能够抽出时间、静下。
心来阅读一本书是难能可贵的。
但是，作为每天必需的饮食，关系到健康和体质，认真摄取这方面的知识还是值得的。
所以，应当避免跳跃式阅读和扫描式阅读。
不要随意翻到哪页看哪页，急于求成。
由于是循序渐进的讲解，前后相互衔接，所以在某些地方有必要的重复，但不会重复太多，所以，不宜跳着阅读。
建议大家多动脑筋，认真对待。
插图可以加深理解，不要轻易跳过去。
正确对待专业术语。
少量专业词汇可能让大家感到生涩，这是难免的，应当努力认识它们，记住它们。
希望读者能从本书中获益，搞清楚我们怎样吃才健康，怎样吃才能达到自己的健康目标。
科学总是在不断探索和争论中前进，吃的科学也同样“仁者见仁，智者见智”。
书中的内容只是基于作者的理解、个人的实践和观察。
如果发现书中有不妥之处或者有好的建议，请发信到我的邮箱。
1251629204@qq．com。
最后祝大家健康愉快！
肖德生 2012年9月

<<学会吃饭很重要>>

内容概要

《学会吃饭很重要》内容简介：万事没有吃事大。
三餐吃对时间，吃对种类，吃对量，吃对搭配就能满足身体需要的所有营养。
《学会吃饭很重要》以实践为主，介绍每一天都不能缺少的食物，三天和七天饮食法，多种食物搭配技巧。
还告诉大家健康炊具的挑选和调料的使用，并通过碗盘和餐厅色彩的搭配来达到控制食欲或促进食欲的目的。
《学会吃饭很重要》让大家把所有营养都吃得刚刚好。

海报：

作者简介

肖德生，广州医学院预防医学系主任，营养与食品卫生学教授，广东省食品安全专家，江苏大学食品营养与安全博士生导师，广州医学院内科学（临床营养）博士生导师。
已发表学术研究论文70余篇，其中在国外表论文15篇，出版专著、教材5部。

<<学会吃饭很重要>>

书籍目录

第一章万事没有“吃”事大 第一节每天都要吃的东西 1.三种每天都要吃的提供热量的食物 2.变胖和变瘦，问题的关键不在食物的热量 3.怎么避免长期高热量饮食 4.饮食结构很重要 5.认识食物 6.主食组食物之间的折算14 7.蛋白质组食物怎样折算16 8.结构合理的食谱18 第二节吃的时间对，营养才得当21 1.身体要的不是食物21 2.身体真正的“嘴”究竟在哪里22 3.一日三餐什么时候吃24 第三节小嘴们的要求26 1.小嘴要的是什么26 2.身体的小嘴们为什么会闹情绪28 3.小嘴闹情绪会引起哪些疾病30 4.怎么吃不让小嘴闹情绪32 5.空腹喝饮料的讲究35 第四节怎样吃早餐36 1.早餐不科学引起低血糖36 2.早餐怎么吃38 3.早餐怎样喝饮料40 第五节怎样吃午餐和晚餐41 1.午餐怎么吃42 2.晚餐怎么吃43 3.夜宵怎么吃45 第二章粪便合格，营养已对了一半49 第一节拉出正常的粪便52 1.粪便是咋回事52 2.粪便不是食物残渣而是产品54 3.吃对膳食纤维56 4.怎么拉出健康便60 5.每天要吃多少蔬菜和水果62 6.正常粪便的10条标准63 7.每天排便次数64 8.调整粪便量的要点65 第二节粪便不正常的原因和调整方法67 1.粪便颜色不正常67 2.排便不痛快，粘屁股68 3.漂浮或者散开的粪便69 4.片状或扁条状的粪便70 5.有个硬头的粪便71 6.颗粒状或表面凹凸不平的粪便72 第三章3天饮食法和7天饮食法75 第一节3天中应当吃的食物77 1.3天内要补仓的营养77 2.3天中怎样保障足够的B族维生素78 3.3天中怎样保障足量的维生素C80 4.3天中怎样保障钾和钙达标81 第二节7天中应当吃的食物82 1.7天中要补仓的营养82 2.7天中怎样让维生素A达标83 3.7天中怎样保障维生素D84 4.7天中怎样保障维生素E85 5.7天中怎样使铁、锌、硒、锰达标87 第四章走进我的厨房89 第一节植物油91 1.三种脂肪酸的最佳比例91 2.饮食脂肪应当做到5：193 3.饱和脂肪酸多的食物95 4.怎样吃动物脂肪更健康97 5.吃植物油大有学问99 6.做菜方法不同，用的植物油就不同101 7.买什么植物油好103 8.买植物油要注意哪些方面105 第二节怎样用盐107 1.为什么要吃盐108 2.吃盐过多容易出现哪些问题108 3.每天到底要吃多少盐109 4.清淡饮食不是没咸味111 5.控制盐量的办法112 6.务必注意饮食的温度115 7.哪些情况下吃盐不能过少117 第三节精挑细选炊具和调味品118 1.买炒锅看锅底118 2.怎样用压力锅、电饭煲120 3.调味品里学问大120 第五章走进我的餐厅123 第一节吃多少，谁说了算125 1.餐具决定了我们的食量125 2.用餐厅的颜色控制食欲127 第二节重新学习吃饭127 1.要细嚼慢咽吗127 2.吃饭吃菜的顺序128 第三节喝汤喝水的智慧129 1.为什么要喝汤喝水129 2.什么时候喝汤喝水130 3.每天到底需要多少水131 第四节食欲差的解决方法133 1.食欲差的时候133 2.食欲过旺的时候137 第五节怎样吃水果139 1.什么时候吃水果140 2.吃水果要注意什么141 第六章维生素的自检和食补法145 第一节自我检查的方法和注意点147 1.认识维生素148 2.自己检查维生素的方法149 3.怎样看检查的结果150 第二节自我检查饮食中的维生素151 1.我缺维生素B1吗，怎样纠正151 2.我缺维生素B2吗，怎样纠正158 3.我缺维生素B3吗，怎样纠正168 4.我缺维生素B6吗，怎样纠正171 5.我缺叶酸吗，怎样纠正177 6.我缺维生素C吗，怎样纠正181 7.我缺维生素E吗，怎样纠正185 第七章矿物质的自检和食补法193 第一节自我检查饮食中的矿物质195 1.我缺钾吗，怎样纠正195 2.我缺钙吗，怎样纠正200 3.我缺镁吗，怎样纠正206 4.我缺锌吗，怎样纠正210 5.我缺铁吗，怎样纠正215 6.我缺铜吗，怎样纠正220 7.我缺硒吗，怎样纠正224 8.我缺锰吗，怎样纠正228 第二节缺了矿物质怎么办231 1.怎样让所查的矿物质都达标231 2.吃微量元素补充剂要注意什么232 3.铁酱油、铁剂能防缺铁，能防贫血吗233 后记235

章节摘录

版权页： 插图： 二是每天多喝水。
这位女性回去后按照医生的指导认真做了，结果依旧3天排便一次。
医生给出的指导都是正确的，很多人的便秘也确实是因为排便习惯不好、每天饮水量不够造成的，这样的人就应该按照上面的方法做。
但有的人便秘并不是这样的原因，而是每天吃得少，膳食纤维少，形成的粪便量少。
上面这个例子给我们的启示是，便秘有多种原因，追根溯源，一般都是饮食不科学，膳食纤维过少造成的。
只要粪便量足够，会迫使人们上厕所，不上都不行。
只要可溶性膳食纤维足够，不用力粪便也会滑出来。
所以，排便习惯不好往往是饮食不科学的结果。
同样，有些人便秘的原因虽然与心理压力有关，或是注意力都集中到工作方面，使大脑不产生便意，但是，往往真正的原因还是在于饮食。
8.调整粪便量的要点 如果发现粪便量不足，很可能是因为膳食纤维量不足，要做调整。
应当先考虑调整饮食，而不是购买膳食纤维类的保健品 理由有两个，一是膳食纤维量不足说明饮食不合理、营养不科学，调整膳食纤维量，也就是让饮食朝合理的方向走。
二是如果使用膳食纤维类保健品，即便是粪便量达到要求，也是治标不治本。
排毒要谨慎 被炒得沸沸扬扬的排毒，已经到了家喻户晓的程度，已经美化到了包治百病的程度。
排毒有的就是指排粪便，方法就是增加膳食纤维。
姑且不谈吃保健品会不会使膳食纤维比例和量合理，我们应该知道，如果饮食是科学的，膳食纤维就已经足够，如果饮食是不科学的，膳食纤维过少，那么既简单省钱又科学的方法是调整饮食。
国外有位专家在他的书中这样说道：正常人身体中哪有那么多毒？
即便把粪便说成是毒，只要正常排便就可以了。
这位作者还举了这样一个例子：一个正常人因为长时间没有排便，脑子感到不舒服，这是因为肠道中的毒素进入身体而影响脑了吗？
不是，因为只要把粪便排出了，大脑不舒服的感觉就会立刻消失。
如果大脑的不舒服真的是毒素进入了血液造成的，排便后的一刹那血液的毒素就能这么快从血液中消失吗？
调整时要注意的5点 ①注意当前口腔和胃肠道的健康状况，如果有问题，应当在治疗后做调整。
②逐渐增加食物中的膳食纤维，不要急于求成，要有一个适应过程。
特别要注意照顾好牙和胃。
膳食纤维多的食物不是较硬就是韧性较强，突然增加过多的膳食纤维对牙齿、牙床来说是一种挑战。
③务必多饮水。
因为膳食纤维会吸水膨胀，所以，增加膳食纤维时要同时注意饮水量，如果饮水量不足，粪便会变硬，反而诱发便秘和肛裂。
④要保障动物食品的量。
膳食纤维多的食物中往往植酸也很多，使小肠从饮食中得到的铁、钙、锌、镁等减少，增加膳食纤维时容易缺矿物质。
动物食品中这些矿物质比较容易吸收，所以，要保障饮食中有适当量的动物食品。
⑤用药期间要谨慎。
不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维都可能影响药物进入血液。
所以，如果粪便量不是很少，服药期间尽量不要调整饮食中膳食纤维的量。
如果要调整，应当问医生。

<<学会吃饭很重要>>

编辑推荐

《学会吃饭很重要》编辑推荐：权威作者——营养与食品卫生学教授，食品安全专家，食品营养与安全博士生导师，中医营养看于康，西医营养看肖德生。
耗时两年，搜罗国内外主流观点、亲身实践，靠吃饭补足所有营养，再也不用保健品的饮食法。
给出每天建议饮食计划，不用费力思考，营养元素都达标。
只要吃得对，身体就不缺营养，不需要再吃各种各样的保健品。
只要吃得对，就不容易生病，不让便秘、三高、低血糖等找上你。
只要吃得对，胖人也可以变瘦，瘦弱的人可以变壮。
身体健康的秘密其实就在我们的饭碗里。

第一图书网, tushu007.com

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