

《调节免疫的饮食解决方案》

图书基本信息

书名：《调节免疫的饮食解决方案》

13位ISBN编号：9787811367355

10位ISBN编号：7811367351

出版时间：2012-8

出版社：中国协和医科大学出版社

作者：于康

页数：161

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《调节免疫的饮食解决方案》

内容概要

《调节免疫的饮食解决方案》

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科，主任医师、教授 北京电视台《养生堂》《身边》栏目 中央电视台《健康之路》栏目 河北电视台《读书》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，外科手术，妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持 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。

《调节免疫的饮食解决方案》

书籍目录

第一篇 走避免疫的世界

何谓“免疫”？
什么是“免疫力”？
“免疫部队”
“免疫战士”
B细胞与抗体
T细胞与淋巴因子
巨噬细胞与单核因子
人体防御的第一道防线
人体防御的第二道防线
什么是中枢免疫器官？
什么是外周免疫器官？
脾脏的免疫功能
肝脏的免疫功能
什么是MAIT？
免疫力能遗传吗？
情绪能影响免疫力吗？
母乳喂养对婴儿免疫力的良好影响
免疫系统疾病有哪些？
什么是“流感”？
提高免疫力要讲“证据”
提高免疫力绝非朝夕之功

第二篇 营养·能量·饮食·免疫

认识“营养”
营养主要来自于每天的饮食
膳食与“合理”的免疫力
营养免疫学
人体生命活动所必需的营养素
哪些营养素与免疫力有关
能量——伴您终生
“三大产能营养素”
能量的单位——千克，焦耳
严格遵守“能量平衡”
正确评估每日饮食摄人的能量

第三篇 平衡膳食巧安排

从“吃饱”到“吃好”
平衡膳食
平衡膳食宝塔
为什么主张食物多样化？
为什么不可偏废主食？
为什么要注意荤素搭配？
长期吃素对免疫力有影响吗？
正确认识“保健食品”
维持免疫力的“健康大餐3+3”
增强抵抗力，饮食上要做好20件事

第四篇 营养素与免疫力

蛋白质——维护免疫力的物质基础

《调节免疫的饮食解决方案》

氨基酸——构成蛋白质的基石

科学看待“蛋白粉”

脂肪——是“心脏和体形杀手”吗？

脂肪都藏在哪里？

认识碳水化合物

碳水化合物的功效

胆固醇——你是一把双刃剑

维生素：维护生命的要素

维生素能提高免疫力吗？

维生素A——第一个被发现的维生素

维生素A——夜视力和角膜的保护神

维生素D——强身壮骨有功效

维生素D和老年健康

补充维生素D——谨防矫枉过正

维生素E——强效抗氧化剂

维生素E对提高免疫力有帮助吗

维生素c——维护免疫力的生力军

维生素c与免疫

维生素C与感冒

每日需要多少维生素c

如何通过食物补充维生素c

维生素c在烹调中会被破坏

维生素C是否“多多益善”

维生素B1——抗神经炎因子

维生素B2与“烂嘴角”

叶酸与贫血的关系

如何补充维生素？

维生素药片能替代蔬菜和水果吗？

什么是矿物质，有什么主要功能？

钙——人体内含量最多的矿物质

微量元素的食物来源

微量元素与免疫

铁——人体含量最多的必需微量元素

锌——“生命的火花”

铬的作用——“葡萄糖耐量因子”

硒——保护心肌有奇效

水——生命之源

膳食纤维——人体的“清道夫”

十大营养缺乏信号及其对策

第五篇 丰富多彩的食物

“功高盖世”的谷类

“植物肉”的功能

合理选择惹人喜爱的肉类

水产品——益处多多

蛋类——是福还是祸？

一袋奶与一个民族

新鲜果蔬有“三宝”

小调味品里的大学问

为什么不提倡多饮酒

《调节免疫的饮食解决方案》

大蒜为什么被称为“天然广谱抗生素”

常饮绿茶对免疫力有何好处

洋葱对机体免疫力有什么益处

为什么不宜常吃快餐

影响免疫力的五大饮食问题及对策

十大健康食品排行榜

十大垃圾食品排行榜

什么是肠内营养，为什么“在肠功能允许时，首选肠内营养”

肠内营养制剂

自制匀浆奶

保证饮食卫生

第六篇 一周健康食谱

1000—1100千卡系列

1200—1300千卡系列

1400~1500千卡系列

1600~1700千卡系列

1800~1900千卡系列

2000~2100千卡系列

附录

附录1 常见食物蛋白质含量表

附录2 常见食物脂肪含量表

附录3 常见食物碳水化合物含量表

附录4 中国居民膳食能量推荐摄入量

附录5 中国居民膳食蛋白质适宜摄入量

附录6 中国居民膳食脂肪适宜摄入量

附录7 中国居民膳食钙适宜摄入量

附录8 中国居民膳食磷适宜摄入量

附录9 中国居民膳食钾适宜摄入量

附录10 中国居民膳食钠适宜摄入量

附录11 常见食物的酸碱性表

《调节免疫的饮食解决方案》

章节摘录

版权页：插图：研究早已明确，每日50~60克蛋白质对大多数成年人而言足以满足机体需要，只有婴幼儿，儿童，妊娠期及哺乳期妇女，创伤修复期的病人才需要更多的蛋白质。但在实际生活中，有许多人在并无蛋白质缺乏的情况下，盲目进补蛋白粉，希望借此“提高免疫力”等等。实际上，高蛋白摄入会给人体健康带来很多不利影响，例如长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担；摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解，增加钙的丢失。研究表明，蛋白质摄入量每增加1克，就会导致1.75毫克的钙从尿中丢失。长此以往，骨质疏松的发生风险大为增加。脂肪——是“心脏和体形杀手”吗？提起脂肪，致力于保持优美体形的女士们和担心心血管病变的朋友们都会“谈油色变”，认为脂肪是“心脏和体形杀手”。其实，脂肪也是人体所必需的营养素之一。脂肪包括脂和油，在常温下呈固态的叫脂，呈液态的叫油，后者在食物中最常见。还有一些与油脂结构类似的化合物叫类脂，包括磷脂、糖脂、胆固醇、脂蛋白等，受食物脂肪含量的影响较小。脂肪是人体非常重要的营养物质，它是产生能量最高的营养素。脂肪还是构成人体器官和组织的重要部分。脂肪作为热的不良导体，皮下脂肪能够防止体热散失还能阻止外热传到体内，有助于维持体温的恒定，并且保护和固定内脏器官不受损伤。脂肪还是脂溶性维生素的良好溶剂，可促进它们的吸收。脂肪摄取不足可能导致脂溶性维生素的缺乏。还有，脂肪为人们带来餐桌的美味，产生特殊的香味促进您的食欲。因此，脂肪在食谱中必不可少。在结构上，脂肪由甘油和脂肪酸构成，根据脂肪酸结构的不同可以分为三类：饱和脂肪酸 单不饱和脂肪酸 多不饱和脂肪酸 营养学家又把人体所必需但是体内不能自行合成，而必须从食物中摄取的脂肪酸称为必需脂肪酸，如亚油酸。必需脂肪酸有促进胆固醇代谢的作用，能够防止脂质在肝脏和动脉管壁的沉积，预防心血管疾病。脂肪都藏在哪里？很多患者都认为只有烹调用油才是膳食脂肪的惟一来源，因此炒菜少用油就算是限制脂肪了。其实日常食用的很多食物中都含有脂肪。根据它们存在的方式，可以粗略分为看得见和看不见的脂肪。“看得见的脂肪”：指从人们感官上就知道含脂肪多的食品，如动物油、花生油、豆油、橄榄油以及动物外皮如鸡皮、鸭皮等食物，很容易就可避免过多摄入。

《调节免疫的饮食解决方案》

编辑推荐

《临床营养解决方案系列科普丛书:调节免疫的饮食解决方案(修订版)》是由中国协和医科大学出版社出版。

《调节免疫的饮食解决方案》

精彩短评

- 1、书也不错，正版！
- 2、正在学习中，书中的很多知识点可以操作，正是所想要的
- 3、有一半是每星期食谱
- 4、此书内容还是丰富的。读后收获不少。
- 5、方便快捷好
- 6、挺好的~~~~~
- 7、内容很空泛，什么收获也没有。
- 8、书很好，妈妈很开心
- 9、书很好！快递也很到位。
- 10、这本书挺实用的，有营养值，还有菜单，健康饮食也是要坚持良好的饮食习惯才行。
- 11、内用丰富,很好
- 12、书不错，家人很喜欢，比那些小报上所谓的养生专栏系统性高，但快递实在是太慢了，明明到了在派送，却显示联系不上买家要转天送，可根本就没有和我们联系过。
- 13、包装不错，内容受益匪浅
- 14、这本书一点作用都没！
- 15、买给朋友的，很实用很靠谱。
- 16、感觉挺好的，学了不少知识，给很多建议。希望对我生活帮助大
- 17、太详细的评论，给人压力，能不能我满意哪项就填哪项呢
- 18、此书应该是不错的书！
- 19、于康挺好见解的，可这书写得内容不够充实，只是我个人的意见
- 20、生病或者免疫力差的人群，推荐阅读。很适合
- 21、增强免疫力，饮食更科学合理，这本书很实用。
- 22、于康的书,一直都喜欢看,送货快质量好
- 23、骗人的书，内容都是拼凑的，没有什么用
- 24、于康的书值得读。当然，于康主编的，有时就可能水准不行了。我看重本书第一部分关于免于系统的基础知识，有收获。
- 25、当当的书品种齐全质量保证，蛮好的。
- 26、作者详细介绍了各种营养素与人体免疫力知识，有助于读者了解两者及两者之间关系的，建立正确的饮食观念。书中还提及有利和不利于人体免疫功能的饮食，并提供常见食物中蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例，适合读者日常查阅，很是方便。总的来说，这是一本不错的科普书。
- 27、铸健康人生，从人体营养开始，就是有点贵。

《调节免疫的饮食解决方案》

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:www.tushu000.com