

《怎样吃才能健康长寿》

图书基本信息

书名：《怎样吃才能健康长寿》

13位ISBN编号：9787506218917

10位ISBN编号：7506218917

出版时间：2005-12

出版社：上海世界图书出版公司

作者：高恪

页数：220

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

《怎样吃才能健康长寿》

内容概要

现代医学普及系列之一，高恪教授长期致力于健康教育实践，深切感受到有关营养与健康的话题是公众最为关注的。全书全面系统地回答了“怎样吃才能健康长寿”的各种问题，具有科学性、实用性和可操作性的特点。为便于读者理解和应用，还辅以插图和图解、实例和评语、格言与谚语、营养小常识、食物热分表及血糖生成指数表，既是家庭必备的大众科普读物，又可作为医务人员健康教育的参考资料。

人的一生要想保持良好的健康状态，最好的办法就是健康饮食。饮食能养生治病，亦能伤身致病。饮食合理与否，不仅关系到个人的健康和幸福，也直接影响我国经济发展和全面建设小康社会的宏伟目标。因此，我国政府及医学家、营养学家都在呼呈要尽快地改变饮食不合理的现状，以控制各种“富贵病”发病率越来越高的趋势。目前有很多人结不合理饮食所造成的后果有了一定的认识，但对怎样吃才是科学的、合理的、还知这甚少，误区也很多，他们迫切需要获得营养保健的知识，而这方面的知识又是最贴近生活实际，学了就用得上，用了就能获得好处，真正把健康的钥匙掌握在自己的手中。本书就是作者近年来为健康教育所写的讲稿，经修改、补充，整理成册，集知识性与实用性于一体。

《怎样吃才能健康长寿》

书籍目录

第一章 合理膳食是健康之本 1 调整膳食结构是我国居民的当务之急 2 一个重要的启示 3 调整膳食结构我国有方 4 十大健康仪器和五类限食食品 第二章 好水喝出健康来 1 水的生理功能 2 饮水的选择 3 理想饮用水的标准 4 功能水 5 正确合理地饮水 第三章 我们已进入抗氧化时代——氧自由基与抗氧化营养素 1 何谓自由基 2 自由基的来源 3 自由基对人体健康的危害 4 与自由基作斗争 5 人体获得足够的抗氧化营养素的途径 6 抗氧化剂在其他方面的应用 第四章 一门新兴的学科——营养免疫学 1 免疫的重要性 2 免疫学基本概念 3 合理膳食提高机体免疫功能 第五章 人体酸性化是现代人的“百病之源” 1 人的体液生来是碱性 2 人体的酸碱平衡极为稳定 3 酸性体质的形成及表现 4 酸性体质对健康危害的证据 5 食物的酸碱性 6 预防和纠正酸性体质 第六章 一个调节血糖的新概念——食物血糖生成指数 1 食物血糖生成指数的含义 2 与GI有关的一些重要概念 3 食物血糖生成指数的用途 4 科学膳食才能获得低的GI 第七章 认识油，吃好油 1 脂肪的概念 2 各种脂肪酸的来源和功能 3 符合健康标准的脂肪酸比例 4 我国食用油的发展与分类 5 食用油的选用 6 选购及鉴别油应用注意的事项 7 油的使用与保存 第八章 适当添加调味品 第九章 烹饪的学问与饮食禁忌 第十章 走出饮食的误区 第十一章 饮食与抗衰老 第十二章 食疗——祖国医学中的瑰宝 营养小常识 主要参考文献 附表1 常见食物主要成分一览表 附表2 食物血糖生成指数

《怎样吃才能健康长寿》

章节摘录

多吃蔬菜、水果和薯类 蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力、预防某些癌症等有重要作用。常吃奶类、豆类或其制品 奶类含钙量高，是天然钙最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。我国居民膳食中普遍缺钙，与摄入奶及奶制品少有关。每天吃适量奶类可提高儿童、青少年的骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。每天吃豆类食物，既可改善膳食的营养供给，又利于防止吃肉类过多带来的不利影响。经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 鱼、禽、蛋及瘦肉是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源。应当少吃猪肉，特别是肥肉、荤油，减少膳食脂肪的摄入量。食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食量过大而活动不足会导致肥胖，反之，会造成消瘦。应保持进食量与能量消耗之间的平衡，使体重保持在适宜的范围内，特别要防止体重过重。吃清淡少盐的膳食 膳食不应太油腻、太咸不应食用过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。每人每日食盐用量不超过6克为宜。除食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。食盐过多会增加患高血压病的危险。饮酒应限量 白酒除能量外，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒增加患高血压、中风等危险，若饮酒可少量饮用低度酒、葡萄酒。孕妇和儿童应忌酒。吃清洁卫生、不变质的食物 应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味，并符合卫生要求的食物。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。

《怎样吃才能健康长寿》

编辑推荐

现代医学普及系列之一，高恪教授长期致力于健康教育实践，深切感受到有关营养与健康的话题是公众最为关注的。全书全面系统地回答了“怎样吃才能健康长寿”的各种问题，具有科学性、实用性和可操作性的特点。为便于读者理解和应用，还辅以插图和图解、实例和评语、格言与谚语、营养小常识、食物热量表及血糖生成指数表，既是家庭必备的大众科普读物，又可作为医务人员健康教育的参考资料。

《怎样吃才能健康长寿》

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