

《营养圣经》

图书基本信息

书名：《营养圣经》

13位ISBN编号：9787802035508

10位ISBN编号：7802035503

出版时间：2008-7

出版社：中国妇女出版社

页数：325

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

《营养圣经》

内容概要

《营养圣经》摒弃无关紧要的杂论，只提供真正需要的实际，即营养各个方面的科学知识，使你能通过良好营养获得健康体魄并防御疾病。你急需了解的食物基础知识，以及如何通过饮食预防和治疗疾病。对45种减肥膳食计划进行分析，你可以辨别优劣，加以选择。保证饮食健康的实用方法，包括食物的营养成分及评估和如何改进饮食习惯。通过真实的案例，介绍实际问题和解决方案，供你参考。

《营养圣经》

作者简介

丽莎·哈克（博士，注册营养师）是一位知名的医学营养学家，在营养学教育及促进儿童和成人营养工作中有20余年的经验。曾在美国费城宾州大学医学院任营养及预防科主任，负责营养教学工作。她所著的教科书《医学营养和疾病》被英、美的许多医学院校采用。她本人作为母亲，对如

《营养圣经》

书籍目录

前言序把脉健康自省生活方式 营养——能量平衡 看一看你的生活方式 做一次体格检查 评估你的体形和体重 你需要做些改变吗？ 做出改变食物构筑生命 我们为什么需要食物 对脂肪的需要 好脂肪，坏脂肪 减少饱和脂肪 蛋白质——促进生长 碳水化合物——供给热能 关于膳食纤维 维生素是什么？ 主要维生素简述 植物化学物质 什么是矿物质？ 主要矿物质简述健康膳食的要素 选择最佳饮食方案 膳食指导方针 有益健康的谷类 为了健康多吃蔬菜 为了健康多吃水果 有益的奶制品 健康的蛋白质的来源 红色肉：是好还是坏？ 禽类供给蛋白质 健康饮食中的鱼类和甲壳类水产品 豆类、种子类和坚果类 蛋类与健康 我们需要液体 休闲食品，少吃为宜 吃素更为健康吗？ 外出用餐合理进食贯彻终生 当我们的需要有了变化 儿童需要的能量 儿童的生长 1岁以内婴儿的饮食 母乳的好处 用配方奶喂养婴儿 怎样添加辅助食品 1~2岁幼儿的营养 学龄前儿童的饮食 学龄儿童的营养 青春期的膳食需要 成年期的营养 一人吃两人份 产后的营养需要 围绝经期与后绝经期 运动员的额外需要 从中年到晚年 惬意地进入老年控制体重的真相 为什么控制体重非常重要 审查减肥膳食方案 减肥膳食述评 减肥需要额外的帮助 你自己的减肥膳食方案 经常锻炼与减轻体重 儿童与体重管理 什么时候需要增加体重？以食为药寓医于食 通过饮食促进健康，防治疾病 心血管疾病 心血管疾病与营养 呼吸系统疾病 消化系统疾病 营养与消化道疾病 泌尿系统疾病 骨与关节病 糖尿病 糖尿病与营养 食物过敏与不耐受症 偏头痛 癌症 维生素与矿物质缺乏症 营养补充剂从你所购买的食物说起 营养与现代化食品生产 食品是如何贮存的 精明的采购 如何贮存食物 家庭贮藏食物 食物的加工与烹调 食品卫生食物分析 你所吃的食物含什么？

章节摘录

插图：把脉健康自省生活方式营养——能量平衡良好的营养和持续的锻炼能使你健康长寿你的健康是由你吃进的食物决定的。你吃进去的每一种食物都会影响你身体的机能。并且，在生命的各个阶段，身体需要不同，生活方式不同，营养需要也随之改变。了解你的身体需要饮食和健康的关系是很清楚的：为了良好的生长和正常的生活及活动，你需要一系列的营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂类、膳食纤维和水，以及各种维生素和矿物质（见32 - 67页）。这些营养素中的许多种不只是能够维持身体的正常机能，而且确实能够增强你的健康，保护你不得某些疾病。吃得好使你感觉良好，精神饱满，遇到压力时能更好地应对。你的膳食健康吗？如果你的膳食缺少某种营养素或者某种成分过多，身体的各种机能就不会处在最佳状态，而在将来的某个时候，也可能导致你的身体出现问题。举例说，目前已经证实过量摄入动物性脂肪会导致心血管疾病（见214页），而在青少年时期缺少富含钙质的食物今后可导致骨质疏松（见240页）。食物——能量平衡为了保持健康的体重，你从吃进的食物所得到的能量必须与你日常生活活动所消耗的能量保持平衡。由于我们的生活方式或工作性质，许多人的活动和运动太少。过量的进食变成脂肪储存在体内，使得体重增加甚至肥胖。而超重和肥胖又有可能引起各种疾病，像糖尿病、心血管病、癌症以及关节问题等。

《营养圣经》

编辑推荐

《营养圣经》提供有关食物与营养的实用科学知识，是应用良好营养促进最佳健康的权威性指导。全方位的营养指导，从食物基本成分到维生素补充剂，从婴儿到老年各年龄人群的营养需求，以食为药，治疗高胆固醇血症、骨质疏松症、糖尿病、偏头痛等疾病，营养改进健康的真实案例。当前，食物及营养是公众极为关注的话题。但是，诸多的名词和术语如维生素、矿物质、自由基、抗氧化剂、各种补充剂、推荐的每日需要量以及各种各样的营养补品、减肥膳食等意见纷纭，令人难辨真伪，莫衷一是。

《营养圣经》

精彩短评

- 1、无论是学营养的还是只是想了解营养的，都值得看。
- 2、DK出品，必属佳品，不过内容有点笼统
- 3、这是一本经过了详细研究而后写出的很专业的书，很有参考价值，通过这本书修正了我很多有关饮食上面的错误观念，是一本真正的好书
- 4、有点不适合中国的，不过里面说的还是挺好的。
- 5、拿到书就迫不及待的看了起来，对于我这个刚入门的人，这本书让我读起来轻松，简单易懂，不错的一本书。
- 6、DK出版的书值得重点关注。内容简洁，重点突出，排版精美，印刷精良。阅读这样的书，能够在宝贵的时间内，获得有意义的知识。
- 7、我很喜欢,有图有文,一般看这类书会觉得比较乏味,有图就好多了,知识也比较全面的,只是是英国的书所以有的食物中国没有,总体来说还是很好的一本书
- 8、老外的东西就是这样很容易叫人接受，但是实用是要符合国情
- 9、要买的应该是另外的一本，不过那本缺货了，这本也不错，很多的注意的小常识，不少的小食谱，就是很多的东西可能是地区差异的原因吧不知道是什么，不过还是不错的。
- 10、本书图文并茂，增加了阅读的趣味性。营养知识方面也很全面，值得一读！
- 11、书的内容相当的好，非常好看！只是后面想再定的时候涨价了，我们一般都是团购希望下次便宜点，还要定好多书的
- 12、帮别人买的，很满意！帮别人买的，很满意！
- 13、印刷很精美,虽然内容很细致,各种养营成份数据提供具体,不过毕竟饮食文化有差异,对于多数普通中国人而言,此书也就是翻翻而已.了解一下也是不错的.
- 14、不错的书，图文并茂
- 15、其实中国人的饮食结构很好
- 16、书的质量很好，是本值得收藏的营养字典。
- 17、本书挺好
- 18、这本书很好哦！很全面的介绍了营养有关的知识！让我的生活更健康！要有恒心才可以！
- 19、讲的满全的,
- 20、货款到帐了，订单取消了，不知道我的钱是不是泡汤了
- 21、昨天拿到书就开始看了，里面非常详细地介绍了各种营养学的知识，比如营养的构成啊，如何选择食物啊，如何保存食物啊，针对不同人群的食物方案啊！非常非常喜欢！美中不足的是，因为是老外写的书，里面的食谱多数都是西餐的形式，不过基础的知识讲得非常到位，而且书最后一章列举了各种日常食品包含的营养元素（维生素、矿物质、脂肪啊什么的），非常详细，因此看完书之后决定根据这些知识把日常饮食改善一下，好的生活品质来源于健康的身体，而健康的身体来自于你吃了什么！哈哈！
- 22、不怎么好，朋友推荐的是这个书名但不是这个作者的 买错了 花一下午就读完了 对家人有帮助的只有几页
- 23、我觉得这本书写的很好，纸质也好。
- 24、这本书是明显是旧的，书背有很明显的扭曲，封面边缘有严重的褶皱，什么都不想说了
- 25、這本書本來買的是給我媽媽的~她老人家血糖有點高初初看到這本書有寫可以治療糖尿病就毫不猶豫的買了~書的內容還很科學，剛開始有一些營養的介紹~比如最近流行的飽和脂肪不飽和脂肪~還有一些問卷可以做~整體感覺按照書上的簡單又科學的方式去攝取營養，會很健康書的質量也很不錯~不像普通的彩色書會掉葉，書本有線頭連接，很安全~
- 26、幫朋友買了不記得多少本了，很不錯的一本書。
- 27、全铜版纸，很重，有点贵啊
- 28、特优食物：蓝莓，西兰花，亚麻子，低脂酸奶，坚果，多脂肪鱼类，橄榄油，橙子，辣椒，豆类，燕麦粥，杏仁，菠菜，西红柿。
- 29、讲的比较细,可以在家里用作类似字典来用
- 30、反正是因为书籍好，我才选择购买的，不知道这个评论是针对书呢，还是针对当当网购物的评论

《营养圣经》

?

- 31、大体浏览了一下，写的太一般了！适合那种对营养一点不懂的人来阅读，不适合准备做营养学研究的人读，因为真是太一般了写的！而且无论里面的食谱还是数值都是根据欧美人的标准来的！不符合中国实际！废话太多，专业性的东西太少！
- 32、很好的一本书，替朋友买的。
- 33、很好，涵盖了大部分的基本病种以及对应方式，可以让你举一反三的去寻找适合自己的食物。
- 34、挺好的，还有挺多食谱~~~~
- 35、书的印刷品质一流!对于完全不了解维生素,矿物质等方面内容,也不大算深入了解(不是指学术研究)的人,看看倒还尚可.对于真正想了解营养学的人--至少想能够为自己的营养搭配做点规划的人,这本书东西就太浅了.推荐看看艾尔.敏德尔博士的作品
- 36、朋友介绍的，学习到很多营养知识
- 37、图文并茂，使各营养指标读起来不是很枯燥。这是一本营养饮食、健康生活的备查、参考书。
- 38、书还不错,图文并茂,能帮助普及基本的营养知识.就是有些方面不是中国人的饮食习惯,毕竟是翻译过来的书.总的感觉还很有用.
- 39、这三本我是一起买的，食物圣经、营养圣经、食物颜色，都是买给妈妈的，她是中医，她说很好，我看了里面，全彩图，很厚，质量很好，而且很漂亮！真的很不错，等以后有时间，我肯定会拿来看的！
- 40、书很精美，实用！送书速度也快！
- 41、看书的时候很享受，不过有些不适合中国国情，挺专业的.
- 42、实用
- 43、质量确实不错~很有质感
- 44、彩色的，看起来更有感觉！！
- 45、每天吃5种以上蔬菜和水果
- 46、可以当工具书使用啦
- 47、还好比想象中的薄了一点
- 48、一本儿非常不错的书，其中介绍了一些良好的饮食习惯，一些科学的数据有助于我们去调节饮食，是一本儿对健康有极大好处的书。
- 49、纸张挺不错，插图也挺精致，就是外国人写的，有些地方对中国人不是很适用
- 50、买了这本书以后，几乎每天都要翻翻，当然全篇的书已经读过了，可以说知识很全面，各个年龄段的营养都有所概括，各种营养素的功能也都写得很全面，就是感觉价钱有点贵啊
- 51、如题,闲暇看一看觉得挺好玩的,书里写的好多都是常识,想要了解有关食物的问题直接上网搜搜就好了...书不错,但价格一高就不值得了...
- 52、有一点点折角，总体上还是不错的，内容喜欢
- 53、老外的作品，不符合中国的饮食习惯，一点用都没有。我不是专业人士，欺骗我的感觉，浪费我的钱财。鄙视它！
- 54、在营养书籍中算得上精品
- 55、英国DK出版公司有好多非常非常棒的科普书。
- 56、对如何健康生活非常有指导意义
- 57、学营养的人必读
- 58、彩印的~~~~书的内容很好~~~~不过偏重于写肥胖的人的饮食~~~~
- 59、非常号的实用著作，当医生的老妈已经抢去看了好几天了，呵呵
- 60、里面是彩色的，正在阅读。

精彩书评

1、英国DK出版公司果然有好多非常非常棒的科普书。以下摘录《营养圣经》里适合自己的部分。1. 每一天的饮食要包括至少5份蔬菜和水果，以保证你得到充足的维生素和其他营养素。2.方便而健康的早餐可以是一碗全麦早餐谷物加些新鲜水果或干果，和脱低脂牛奶或豆浆。3.加餐最好选择新鲜水果或干果，生蔬菜，低脂酸奶，米粉糕饼配花生酱等。4.低脂品种的奶酪：Feta奶酪，Cheddar奶酪和Moggarella奶酪。5.每周至少吃两次鱼类或甲壳类海产品。6.多吃膳食纤维和水，少喝咖啡和碳酸饮料，就可以缓解便秘和疲劳感。把早饭换成麦片和干果的谷物早餐，午晚饭时加些蔬菜，就能增加膳食纤维的摄入量。富含可溶性纤维的食物：燕麦、小扁豆、豌豆、甜玉米和豆类食物。7.椰子油含饱和脂肪最高。橄榄油和菜籽油含有益的单不饱和脂肪及多不饱和脂肪丰富，是较好的油。8.疲劳感可导致人们想吃某些东西，如巧克力，可尽快提升体力，消除疲劳。平衡膳食和营养素补充剂可帮助你全天保持旺盛的精力。9.我喜欢的日常运动所能消耗的热量。30min：篮球225大卡，跳舞145大卡，家务劳动145大卡，游泳258大卡，羽毛球135大卡。10.特优食物，预防疾病：蓝莓，西兰花，亚麻子，低脂酸奶，坚果，多脂肪鱼类，橄榄油，橙子，辣椒，豆类，燕麦粥，杏仁，菠菜，西红柿。11.减少你所吃的脂肪量，尤其是饱和脂肪。12.买肉要买瘦肉和禽类。13.一天应食用两份乳制品，如脱脂奶和低脂酸奶。另，书里的多种减肥膳食方案和食物分析表非常非常赞。

2、这本书很全，营养学的方方面面都涉及了，而且有些最新进展的内容，并且都有相关文献支持，很严谨。最重要的是，这本书把晦涩的营养学知识生动的诠释了出来，并且没有夸大，没有一点背离营养学的科学本质，挺好！

章节试读

1、《营养圣经》的笔记-第2333页

120-80 140-90 高 限制食盐 心血管 NO 胆固醇 含量高 血管内壁形成沉淀 导致动脉狭窄 心血管 每升5摩尔 LDL (低密度脂蛋白)3.0摩尔 毫升 HDL (高密度脂蛋白) 男 1.0摩尔 毫升 女 1.4摩尔 毫升 甘油三酯 (血液中的脂类物质) 膳食中的脂肪或过多的热能 (2.0摩尔 毫升) 空腹血糖 ≤ 6.7 摩尔/毫升= 糖尿病 血红蛋白 ≥ 13.5 克/100毫升 11.5克/100毫升 贫血 红血球压积 男 $\geq 40\%$ 女 $\geq 36\%$ 贫血

量体重 每周一次 只穿内衣或裸体 同一时间 清晨 · 空腹 少吃高脂肪或高糖的零食 50!!!!

生命是不可保证的 不要期望一开始就一举成功或者永远成功 没有人能做到这一点 只要你尽力去做 并记住你改进的过程和你最终目标同等重要 每一步小小的改变都可能对长远的健康有益 你既然做了这些选择 就要允许自己解禁全力去做。

做出改变 为了最佳的健康 要稳步形成饮食和生活方式的新习惯

信心和信任是改变行为的必要条件 自信心反映你对自己是否有能力改变的态度 信任反映你完成改变的决心

每天多喝白水 中午吃多 晚上色拉 蔬菜 晚上出去吃 白天运动

新行为建立要6周时间 坚持不懈就是成功

1000卡=4.184kj

2、《营养圣经》的笔记-第34280页

营养加餐 薄饼 生菜 西红柿 鸡胸肉

人体不能 · 储存蛋白质 肾有病要克制蛋白质的摄入量

高纤维早餐 什锦麦片 瑞士早餐食品 新鲜水果 低脂酸奶

杏仁 苹果脆棒

维生素是什么 苹果 梨 C 脂溶性 A D E K 水溶性 C B

如何得到维生素 2个杏代替一个橘子 A 三文鱼代替干酪 D 当季水果多样性

保存营养素 蔬菜不用水煮 蒸煮 别加水太多 微波炉少点水

维生素A 红薯 胡萝卜 洋白菜 羽衣甘蓝 南瓜 菠菜 柿椒 冬南瓜 杏 橙色的肉 芒果 肝 鸡蛋 牛肉 猪肉 鸡 或者火鸡

维生素B1 豌豆 菠菜 肝 牛肉 猪肉 全麦面包 坚果类 麦麸薄片 黄豆

B2 芦笋 农家鲜干酪 牛奶 酸奶 肉类 蛋类 鱼

一天吃五份 一个苹果 一杯胡萝卜汁 一把草莓 绿菜花 扁豆

3、《营养圣经》的笔记-第1222页

2014-03-22 22:30-23:00

健康是由你的吃进的食物决定的，阶段不同，需要不同，方式不同，营养也不同。

碳水化合物 蛋白质 脂类 膳食纤维 水 维生素和矿物质

一天吃五份 五份水果和蔬菜

过量 动物性脂肪 心血管疾病 少钙 青春期 骨质疏松

饮食 热能 康复

三餐加加餐 水果 蔬菜 坚果 酸奶 5份或更多的蔬菜和水果 脱脂奶制品 酸奶 脱脂奶 一星期2次鱼或者甲壳类海产品 去皮的鸡 火鸡胸 红肉 (牛肉 羊肉 猪肉) NO 少用油 基本喝白水 烤 烧烤 或蒸的菜品 每天争取30-60min 少看电视

《营养圣经》

早餐 全麦早餐谷物 加些新鲜水果或干果 低脂牛奶 豆浆 or 鸡蛋饼 or 煎鸡蛋+全麦面包
or 酸奶和低脂牛奶 加香蕉打匀 or 苹果|香蕉+坚果or种子 or 一杯低脂酸奶
薯片 巧克力棒 饼干 NO
饥饿 食欲 贪吃
每天至少吃2-3份牛奶or 奶制品 (低脂) FETA CHEDDER MOGGARELLA
烤三文鱼 三文鱼 鲭鱼 鲱鱼 沙丁鱼 刀鱼 鲜金枪鱼 清蒸鸡胸柳配蔬菜米饭 每天6-8杯水 不能口渴再喝水
水 随身带一瓶水 咖啡和茶除外
外出用餐 烤鸡肉三明治 色拉 煮烤 铁扒 Y 油炸 N
健康不是不生病 自我感觉好才对
电脑2h 同时运动

《营养圣经》

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