

《于康说营养》

图书基本信息

书名：《于康说营养》

13位ISBN编号：9787811367607

10位ISBN编号：7811367602

出版时间：2012-11

出版社：中国协和医科大学出版社

作者：于康 编

页数：153

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

《于康说营养》

内容概要

《于康说营养:中老年的科学饮食》系统论述中老年朋友如何通过科学饮食远离疾病，健康生活、颐养天年。长寿问题是一个综合性问题，我们目前掌握的知识仍然有限，需要加强研究，但有一点毋庸置疑，科学的养生之道可以帮助我们通向长寿之路。各位看官，说到此处，在下的垫场小段也该结束，回后台休息了，《于康说营养:中老年的科学饮食》真正的压大轴主角于康主任就要登场亮相了。不过在下还想再多说一句，科学研究表明，“生命在于运动，生命不息、运动不止”，但是，当大家走过于康老师的图书时，不妨停一停脚步……

《于康说营养》

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科主任医师，教授。

社会学术兼职：卫生部营养标准委员会委员；卫生部科普专家委员会委员；卫生部暨中国健康教育协会特聘营养教育专家；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中华中医药学会健康科普专家；《中华临床营养杂志》副总编；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；北京市健康协会常务理事；北京市健康教育协会常务理事。

书籍目录

第一章 中老年年龄的划分及生理特点

1. 人类的自然寿命
2. 关于中老年年龄段的划分
3. 中年人的生理特点
4. 中老年人生理明显退化
5. 中老年人的心理变化

第二章 中老年人为什么要特别讲究饮食营养

1. 中老年人强调营养的重要性
2. 长寿歌
3. 中老年人也要懂一些营养知识

第三章 中老年人的营养需要

1. 能量
2. 蛋白质
3. 碳水化合物
4. 脂肪
5. 无机盐
6. 维生素
7. 膳食纤维
8. 水

第四章 膳食宝塔中五大类食物的营养价值

1. 谷类
2. 蔬菜水果类
3. 鱼、禽、肉和蛋等动物性食物
4. 奶类、豆类
5. 油脂类

第五章 中老年人应怎样选择食物

1. 选择食物的原则
2. 酸碱度是选择食物时的必须考虑因素
3. 饮食如何适应中老年人的生理特点
4. 怎样根据皮肤摄取食物
5. 中老年人不容易消化的食物
6. 大米和白面是越精白越好么
7. 粗精粮搭配的营养价值
8. 怎样选购面粉
9. 薯类的营养价值
10. 如何选择蛋白质食物
11. 大豆应该怎么吃
12. 豆类蛋白质好在哪里
13. 豆浆=牛奶吗
14. 中老年人喝鲜奶好，还是奶粉好
15. 酸奶的营养
16. 水果的选择
17. 蔬菜的选择
18. 肉在日常菜肴中的作用

19. 鸡肉、畜肉、鸡汤究竟哪种食物更滋补

20. 熟鸡蛋、生鸡蛋哪个更滋补

21. 成蛋的蛋黄油营养价值高不高

22. 怎样认识松花蛋的营养

23. 蛋类的营养价值

24. 中老年人与糖的关系

25. 蜜糖优于蔗糖吗

26. 醋的益处

27. 咖啡与茶孰好孰坏

第六章 合理安排中老年人的饮食

1. 中老年人合理膳食的基本原则

2. 中老年人需要营养素的多少

3. 中老年人合理饮食的具体措施

4. 怎样根据中老年人的健康状况改进膳食

5. 利于长寿的膳食

6. 每周食谱安排

第七章 中老年人的菜肴应怎样烹调

1. 菜肴的基本要求——卫生

2. 合理配餐的步骤有哪些

3. 烧好菜肴的要点是什么

4. 怎样炒菜

5. 烧好青菜的要点是什么

6. 蒸菜的要点是什么

7. 油炸食物应注意什么

8. 哪些维生素易丢失

9. 中老年人的食盐应如何供给

10. 中老年人的胆固醇应如何供给

第八章 中老年人常见疾病的饮食治疗

1. 什么是饮食疗法

2. 流行性感冒病人的饮食治疗

3. 骨质疏松症的饮食治疗

4. 糖尿病的基础知识

5. 糖尿病饮食治疗的原则

6. 糖尿病与食物互换法

7. 脑血管病的饮食治疗

8. 高血压病的饮食治疗

9. 冠心病的饮食治疗

10. 高脂血症的饮食治疗

11. 痛风症的饮食治疗

12. 胃病的饮食治疗

13. 肠道疾病的饮食治疗

14. 肝病的饮食治疗

15. 肾脏病的饮食治疗

16. 胆道病的饮食治疗

17. 胰腺疾病的饮食治疗

18. 慢性支气管炎的饮食治疗

19. 中老年性眼病的饮食治疗

20. 肿瘤与饮食

21. 哪些食物会致癌

第九章 关于中老年人修身养性的几点建议

1. 中老年人应怎样合理减轻体重

2. 应掌握的三个半分钟

3. 生活四注意

4. 中老年人六不要

附录

章节摘录

版权页：要做到合理膳食，就要了解合理配餐。下面介绍一下合理配餐的步骤：（1）按推荐的每天营养素供给量标准，结合个人的活动量，可以估计出每天需要能量的供给量是多少，蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素A或胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、PP因子、维生素C相应的需要量。（2）在保证合理营养的前提下，还要考虑到中老年人的胃容量较小的特点，挑选蛋白质、能量、维生素和矿物质含量较高的食物，再结合我国菜肴的配伍特色，可以选配炒菜，得到良好的营养。（3）根据我国饮食的传统习惯，午餐是最主要的一餐。午餐菜肴应提供全天营养素需要量的50%。（4）选择适宜的食物与其可食入量。（5）根据食物成分表可以知道并计算所选择的食物的各种营养素的含量。包括：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素B1、维生素B2、PP因子、维生素A、胡萝卜素和维生素C等多种营养素的量，所以在配餐时最好用含这些营养素特别丰富的食物。选食物时还要对食物进行充分的考虑。例如：1）豆腐皮和豆腐是豆制品，猪肉和猪肝属肉类，它们均提供优质的蛋白质。但一般缺少或不含维生素C。除猪肝外，维生素A和胡萝卜素也是欠缺的。2）菠菜和小白菜属于绿叶蔬菜，含维生素C较丰富，粗纤维也多，蛋白质和能量的供给量较少。菠菜中草酸含量较多，会影响钙和铁的吸收，所以吃菠菜时多注意额外提供钙和铁的营养。3）从营养素的搭配上来说豆制品和肉类等蛋白质性食物与新鲜绿色蔬菜可以相互取长补短，较为合理。（6）对这个配餐的评价。要做到基本上满足营养素的需要。鉴于现在中老年人缺钙和缺铁的情况较多以及稍多一些钙质和铁无碍于健康，所以多一些此类营养素也是适宜的。还应多补充一定量的维生素B2，维生素B2的缺乏是当前居民膳食中普遍存在的现象，需要引起特别的重视。维生素B2的含量在动物内脏特别是肝脏中较多，其次是蛋、豆、肉类。由于中老年人的消化系统功能较弱，配餐时还应注意清洁卫生。调配易咀嚼、易消化吸收、质量精细分量较少的膳食。同时提供汤料，把菜肴中欠缺的营养素强化在汤料中。

《于康说营养》

编辑推荐

《于康说营养:中老年人的科学饮食》是由于康主编，中国协和医科大学出版社出版的。

精彩短评

- 1、给老爸买的，希望他认真看
- 2、印刷质量不错，内容比较实用。
- 3、买了送长辈，长辈比较喜欢。
- 4、我还未认真阅读,但我每天都在看北京卫视播放的“养生堂”节目,对于康教授的养生观点比较赞同.该书我是送给我老爸看的,相信他会很喜欢.
- 5、很适合中老年营养摄入的科普类书籍。
- 6、实用性强，容易懂，好
- 7、现代人体生理的知识还是感觉不够到位。
- 8、给爸爸看的，他说内容很好，他非常喜欢
- 9、听说书不错的，以前买过他的书，还行。希望这本书也能很好吧，不过我喜欢书的纸张。。。
- 10、给妈妈买的，没见到，不知道内容如何。
- 11、真是很好，和详细，母亲也说很好！
- 12、希望于老师继续写，普及健康知识
- 13、给父母定的，很有用，父母很喜欢，赞一个
- 14、真的很好值得一读
- 15、给外婆买的，她很喜欢，买书还是选当当
- 16、先前看过于康的书和养生堂的节目，介绍的比较全面
- 17、养生堂是妈妈很喜欢的一个栏目，于康教授是我妈妈的偶像啊，平时看电视做笔记可认真了。趁着打折，我就给妈妈买了两本于康教授的书，希望她喜欢。
- 18、科普类的。还行吧。就是于康的书内容多有重复。
- 19、用来送人，内容通俗易懂，比较受欢迎。
- 20、能够帮助父母合理膳食，赞不绝口。
- 21、对于中老年人来说，非常实用！
- 22、送给父母和岳父母的书。希望他们身体健康。
- 23、养生书，于康的书老人喜欢。
- 24、书中的字比一般的大，适合老年人看，内容也丰富。
- 25、是一本很实用的书。内容很易懂。有理有据，菜谱很好，形象。
- 26、老妈喜欢看养生堂，给她买本。
- 27、卖给老爹老妈的，他们很喜欢于康
- 28、俺家太后指定的养生书...他喜欢就好
- 29、jjalilaore***ndaoshubijiaoxihuan.
- 30、这本书比较简单，没有多少实质性的内容。
- 31、实用，适合老人看
- 32、给爸妈买的。粗略翻阅了一下，讲得挺丰富的。
- 33、书质量很好，父母很喜欢。
- 34、要有一个好身体，就读于老师的书吧，确实是一本好书
- 35、印刷质量很好。内容好像也是实用的。
- 36、很好的书，给老人买的
- 37、不错挺好 不错挺好 还行 不错不错挺好 不错挺好 还行 不错
- 38、孝敬爸妈
- 39、送给父母当个参考，相信对他们有益
- 40、这是妈妈喜欢的书，里面很多知识都适合中老年朋友。
- 41、内容空洞，没有看点，购买很后悔
- 42、给爸妈买的，希望他们永远健康。。。
- 43、给妈妈买的，希望妈妈喜欢。
- 44、挺好，指导中老年的科学饮食，可以借鉴。
- 45、已经是第二次买了，给父母的同事购买

- 46、也是于康主编，那天我是奔着《你吃对了么》去买书，结果发现那本是节目精编，就选了三本其他的，这本内容还可以，虽然感觉也是别人写的比较多。一般不在当当写书评，但是个人很喜欢于康，范志红。对于他们的书，还是应该自己调查下，如果是本人全部执笔的，才该买。
- 47、给老爸老妈买的，正在认真学习中。现在的营养书籍真是很多，说法不一，待验证。
- 48、很符合中老年人的需求
- 49、书刚到货！还没看！先赚点积分！
- 50、我已有一本本，这一本送朋友。
- 51、书很实用，送爸妈的，肯定喜欢。
- 52、特意买给妈妈的，内容丰富很适合我妈妈的年龄，有写老年人的高血压的。
- 53、送给老人的书籍~
- 54、送给妈妈的，她喜欢。
- 55、买了送长辈，老人很喜欢。
- 56、于康的书也不错，在电视上常听他讲营养方面的知识，书里面的食物含量表有用
- 57、送给父母的书，希望他们永远健康
- 58、全家都喜欢于教授的节目和书，正好当当有活动，就赶紧买了，书里字大，适合老人看，祝福老人都身体健康
- 59、买了好几次了，给父母及父母同事的，他们很喜欢
- 60、好书，有一定的水平，悦悦很漂亮。
- 61、书倒是不错，就是快递员的态度太差了，建议当当网换一家快递公司合作。
- 62、还不错的一本书，我很喜欢
- 63、送给爸妈看的
- 64、相对内容，价格还是有点偏高的
- 65、送给妈妈的，不错，妈妈很喜欢
- 66、希望他们晚年身体健康
- 67、不错很实用，给家里老人没事看看，很好
- 68、于康的书种类太多，这本还是比较适合送给长辈，有一些关于健康饮食的常识值得学习
- 69、一般。有点商业化，字大个，内容少。
- 70、收到了还没看。以后可以多学习一下。
- 71、还不错！值得中老年人看看！
- 72、关于中老年健康饮食的书。非常适合父母。
- 73、神速阿 19号下单 20号就到了
- 74、给妈妈买的，很开心，分的很细，很多知识。。。
- 75、好书！此书除了其他养身书籍都有的“中老年人生理、心理特点”，“食物营养成份、价值”等内容外，更有许多针对中老年人的科学饮食的内容：“中老年人易于消化的食物；适合中老年人的食物；如何合理地安排中老年人的饮食；中老年人的菜肴怎样烹调；中老年人常见疾病的饮食治疗；关于中老年人养身养性的建议”……。是一本切实帮助中老年人解决生活中饮食问题的好书，是一本每个追求健康长寿的中老年朋友都应该阅读的好书。
- 76、还没细读，一下买了好几本书，慢慢学习。
- 77、给老爸买的，他很喜欢，每天都翻着看
- 78、爸妈都到五十了，想买给他们看看，延缓疾病的发生发展，我看了点觉得也还行
- 79、内容丰富,很好。
- 80、非常适合老年人，物流速度很快
- 81、给父母买的 祝愿父母身体健康
- 82、送爸妈的礼物！
- 83、父母喜欢看的一档节目，有书更好。
- 84、老人看好
- 85、书的质量不错，就是有点薄！
- 86、是中年老人生活的好助理
- 87、给老爸买的 有用

《于康说营养》

- 88、我买来送给妈妈的，老人家喜欢听于康侃，买了这本书老人家没事儿就翻，有事干挺好！感谢亚马逊，也感谢快递员！
- 89、对中老年人健康开启了一扇窗
- 90、给家里老人买的，还不错。
- 91、很好的一本书，科学饮食才能健康一生。送给爸妈的好礼物
- 92、给老妈买的，蛮不错的
- 93、买了两本，一本给自己，一本送人
- 94、值得购买，很喜欢，只要按照做了，应该能够得到健康的身体。
- 95、不错不错就是再细点就好了。
- 96、老妈很喜欢看养生堂，买给老妈的，希望她喜欢。
- 97、帮别人买的，物流很给力哦，质量也不错
- 98、老妈说不错，我没有看呢。在这个毒药当饭吃的年代，要自己排毒啊
- 99、书是还好的，内容不知道是不是正确的，我希望理论上是正确的，因为公公就是很喜欢看这些
- 100、当时没注意是于康主编，还以为是他写的，我们上研究生的时候也给导师编书，导师什么也不管，都是我们自己找资料编的，最后封皮上是导师主编，我们的名字排在序里面，当时如果仔细看了就不会买了，不如另一本你吃对了吗好，里面有些东西写的都不一样，真不该买，浪费

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