

# 《健康快到碗里来》

## 图书基本信息

书名：《健康快到碗里来》

13位ISBN编号：9787122180654

出版时间：2015-1-1

作者：范志红

页数：250

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康快到碗里来》

## 内容概要

人气营养专家范志红博士自开通@范志红原创营养信息新浪微博以来，粉丝量和阅读量都迅速增长。范志红老师以科学丰富的营养知识，解答了无数网友生活中遇到的健康和营养难题；更以耐心细致的解答，回馈给60多万粉丝一点一滴最实用的健康。

本书从范志红老师微博及与网友的答问中精选最实用的营养和饮食健康知识，按照读者关注的热点汇集成书，每条文字都尽量维持原貌，以短小精悍的段子形式奉献给读者，这样无论何时看一条，都会切实记一点儿，给自己及家人的健康带来实实在在的改变。

本书内容丰富且精炼，涵盖：怎么吃鱼、肉、蛋、奶，才既能获得营养，又不给身体增加负担？生病后应该怎样调理，才有利于康复？环境污染、食品安全问题层出不穷，如何在恶劣的环境下安然生存？食物相克的条条框框到底有没有科学依据？运动后食欲更旺，减肥屡次失败怎么办？怎样轻松快乐地制作、享用粗杂粮食品？如何高效补钙？使用调味品有什么讲究？读完本书，这些问题都将迎刃而解。

# 《健康快到碗里来》

## 作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。健康促进与教育协会理事，中国营养学会理事，中国食品科技协会高级会员，北京科普作家协会理事，中国科协聘烹饪营养首席科学传播专家，中央文明办、卫生部举办的“健康社区行”全国巡讲特聘专家，北京市卫生局聘北京健康科普专家。

主要教学和研究方向为烹调加工对食物营养健康价值的影响、营养食品和营养食谱的设计开发、健康因素对食品选择的影响等，主编、参编教材10本，发表论文66篇，曾获首都劳动奖章、北京市三八红旗标兵、北京市教育教学先锋标兵、北京市师德标兵、北京市文明职工、北京教育系统健康之星、霍英东教学奖、农业部科技进步三等奖等奖励。

出版《范志红?吃对你的家常菜》、《范志红谈怎样吃最安全》等食品营养科普书籍20本，在“健康之路”“万家灯火”“养生堂”“养生”“饮食养生汇”“健康生活”“健康有道”“健康一身轻”“健康大财富”“健康520”“健康五六点”等全国多个电视栏目作为主讲嘉宾出境超过600集，为中央国家机关和各地市民大讲堂做健康饮食讲座100多场，为报刊撰科普稿超过800篇。搜狐网的个人科普博客“范志红\_原创营养信息”点击超过3100万，为全国阅读量和转载量最高的原创健康博客，新浪网的个人科普微博“范志红\_原创营养信息”粉丝数60万人，微信公众平台“范志红\_原创营养信息”订阅数7万人。2011年获得全国科普博客大赛优秀博客大奖，2012年度被新浪网评为“最具网络人气的健康专家”，2013年在“健康中国”评选活动中被评为十大“健康风尚人物”之一，并被搜狐网、疾控中心和健康教育所举办的“2014中国互联网健康传播盛典”评为中国互联网健康传播年度人物。

## 书籍目录

### PART1你一定要有的健康理念

吃饭不积极，健康有问题

健康是最好的投资

学会理性对待食品价格

吃素也要做到营养合理

日常饮食要注意营养平衡

别再被饮食禁忌忽悠了

加工食品离健康有点远

垃圾食品要远离

推荐博文：饮食是点，健康是面，点面结合享天年

### PART2良好的饮食习惯改变一生

饮食有节制，生活才快乐

轻松喜悦享用三餐

养成良好的烹饪习惯

吃对一日三餐，健康活力加满

过节放假怎么吃

在外就餐的注意事项

冰箱储藏有门道

推荐博文：健康“慢饮食”的四大招数

### PART3健康饮食，远离疾病

吃对食物可防病

痛风病人这样吃

预防癌症靠自己

调控血压的生活措施

糖尿病患者饮食注意事项

清清淡淡抗疲劳

保护视力吃什么67吃好远离乳腺病

推荐博文：食疗的五大可怕误区

### PART4避开食品安全的陷阱

食品安全问题应引起足够重视

解决食品安全问题的对策

植物性食品相对安全

警惕水产品中的农药残留

正视食品添加剂

合理使用防腐剂对人体危害不大

亚硝酸盐，真的很可怕吗

### PART5奶制品和豆浆：离不开的健康饮品

牛奶营养价值高

牛奶应该怎样喝？

花样牛奶未必真好

怎样选购牛奶

酸奶里面学问多

自制酸奶，美味又营养

辩证看豆浆

推荐博文：喝牛奶的新好处

### PART6关于补钙那些事

补钙：饮食运动双管齐下

芝麻酱是真正的高钙食品

多吃蔬菜和水果，减少钙浪费

走出补钙的误区

推荐博文：钙让你挺拔美丽有气质，爱美者更要补钙

PART7五彩缤纷的水果和蔬菜

蔬菜好处多，一定要多吃

水果也要聪明吃

果蔬汁真的有营养吗？

紫色食物中神奇的花青素

推荐博文：吃反季节蔬果总比不吃水果好

PART8五谷为养：主食是健康基础

全谷杂粮的好处超乎想像

薯类也是好主食

白米饭和面条怎么吃更营养

精白主食增加糖尿病风险豆子也能当主食吗

推荐博文：粗粮细作，越吃越乐

PART9适量肉鱼蛋，不给身体加负担

肉类应该怎么吃

别把动物内脏一棍子打死

胶原蛋白不是优质蛋白质

谨慎食用海鲜

吃鸡蛋也大有讲究

推荐博文：你吃了多少隐形肥肉

PART10小小零食学问大

坚果，会吃才健康

巧克力，你会选吗？

水果干、果蔬脆片、果脯的差异，你了解多少？

推荐博文：糖果营养价值大比拼

PART11离不开的油盐酱醋

科学用油有讲究

盐，吃不好能致命

适当控盐，有益健康

慎用增鲜调味品

减少对糖的依赖

营养丰富的醋

推荐博文：吃出秀色，从清淡调味开始

## 《健康快到碗里来》

### 精彩短评

- 1、原来糖百害而无一利，好吧，我决定戒糖了。
- 2、微博的精选，介绍了不少我原来不了解的关于生活营养学方面的常识
- 3、范老师的微博语录集。
- 4、微博的汇总，与平时饮食息息相关！值得一看！
- 5、一直关注范老师微博的可以不用买这本书了，都是微博上的内容。我是买给爸爸妈妈看的
- 6、微博综合
- 7、1.肉肠，鱼丸，饺子馅里都有肥肉
- 2.不买皮冻，肉冻，水晶肠，灌汤包，里面有明胶
- 3.少吃粉条，粉丝，凉粉，凉皮，都是营养价值低的淀粉加工品
- 4.一个小紫薯，就有100KCAL，同样大小的红薯也如此
- 8、家中常备
- 9、爱健康饮食，爱范志红老师
- 10、不错呀
- 11、微博整理之后的东西，没什么系统性的论述和科学性的证明，观后除了对一切过去的习惯美食持怀疑外，也深深的觉的当今生存环境真恶劣，生活上不注意就搞不好会噶屁~
- 12、原来是微博集呀...
- 13、适合碎片时间读的书，大多数都在微博上看过的言论
- 14、微博上小语录的集锦，分类得还不错，就都是微博上的东西，网络上都有。
- 15、没错我阅读的range就是这么宽泛(走偏)!有效性内容还是偏少说,反正我看过去觉得抓取的有关食物健康的点不太多~还是更喜欢她的微博.
- 16、相较一些养生“大家”讲健康来说，范老师的书通俗易懂，去伪存真，人人都可以轻易做到。

# 《健康快到碗里来》

## 精彩书评

1、直接用作者微博拼出来的一本书。可读性特别差。具体来说微博拼出来的书有两大缺点：条理不够清楚（毕竟写微博的时候不会考虑这本书的结构）；深度不够（每条微博都是蜻蜓点水，拼到一起还是）个人感觉营养方面的内容可行度还是较高的，饮食与疾病防治方面超出了作者的专业范畴，可信度下降。书中附了几篇文章，第一篇写长寿原因的，基本是文艺女青年的腔调，逻辑经不起推敲，作者好像就没意识到她拍脑袋的观点需要经过验证，没意识到类似观点至少要有对照组来说明问题。饮食相关的最需要科普的转基因问题，作者故意回避，全书只字未提。推测是不想得罪正反两方，以免影响书的销量。这个问题扣一颗星。

# 《健康快到碗里来》

## 章节试读

### 1、《健康快到碗里来》的笔记-第1页

# 《健康快到碗里来》

## 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](http://www.tushu000.com)