

# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

## 图书基本信息

书名：《营养学家教你买对食物吃出健康》

13位ISBN编号：9787501991020

10位ISBN编号：7501991022

出版时间：2013-1

出版社：中国轻工业出版社

页数：200

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)

# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

## 前言

近年来，随着经济的发展，人们的生活水平得到了极大的提高，大家也越来越关注营养和健康了。随之而来的“吃什么才能更健康？如何购买健康的食物？怎么吃才能更合理？”等便成了大家越来越关心的问题。为了引导民众合理饮食，维护健康，我国卫生部发布了《中国居民膳食指南》（2007），同时倡导“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康生活方式。经有关部门及社会各界的共同努力传播，对推动“平衡膳食”理念，指导生活实践发挥了重要作用。本书从实用的角度出发，告诉读者各种食物的营养特点和选择时的注意事项，并深入浅出地说明了如何根据食品标签选择食物，怎样通过合理饮食和适量运动达到促进健康的目的。并列举了大量的实例，评说大家关心的热点问题，以帮助读者对一些基础营养知识的理解。本书作者，一位年轻的营养学专业工作者，在这里热情地把自己研读有关著作的收获和观察生活的体会介绍给大家。这种关心社会，积极工作的精神值得发扬。本书的出版对广大读者一定会有所帮助。 中国营养学会名誉理事长 葛可佑 2012年12月

# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

## 内容概要

《营养学家教你买对食物吃出健康》介绍了如何看懂食品标签，选择有益健康的食品；如何根据均衡营养需求有选择地进行食物采买，包括主食、蔬果、肉类、奶类及饮料的合理选择；如何健康饮食，吃动平衡，吃好一日三餐，合理外出就餐。《营养学家教你买对食物吃出健康》列举了大量生活中常见的食品标签实例，说明平时总是被我们忽视的食品营养秘密；简明充分的图表，说明人体需要的营养素及对应的食物。

# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

## 作者简介

张倩，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员，悉尼大学营养学博士。1996年毕业于山东医科大学，获医学学士学位，2007年毕业于悉尼大学，获营养学博士学位。2001年开始任职于中国疾病预防控制中心营养与食品安全所，开展学生营养与健康状况研究和科普工作。主编或参编《农村学生膳食营养指导手册》、《健康校园（农村分册）》、《健康校园（教师分册）》等营养科普书籍。云墨，北京大学医学部医学学士，科普作家。毕业于北京大学医学部基础医学系，毕业后长期从事科普创作工作。

## 书籍目录

第一篇选对食物，从学会看食品标签开始 第一章食品好不好，先看标得对不对，3 哪些内容必须标 / 5 食品名称 / 6 配料表 / 6 配料的定量 / 7 净含量和沥干物含量 / 9 生产者、经销者的名称、地址和联系方式 / 10 生产日期和保质期及贮存条件 / 10 营养标签 / 10 质量等级 / 11 辐照和转基因 / 12 其他 / 12 哪些内容可以标 / 12 批号 / 12 食用方法 / 12 致敏物质 / 13 第二章食品标签，我们该看些什么 / 16 生产日期和贮藏说明，吃到新鲜食物的关键 / 17 营养标签，你注意到了吗 / 19 营养标签，内行看门道 / 19 营养成分表——明明白白我的“心” / 20 营养声称——“富含”还是“不含”，不是想标就能标 / 27 营养成分功能声称——有什么作用，不能信口开河 / 32 配料表，你看懂了吗 / 37 不可不知的反式脂肪酸 / 37 食品添加剂，你都认识吗 / 39 第二篇托着平衡膳食宝塔选食物 第一章食物多样，谷类为主，粗细搭配 / 57 食物多样，营养摄入才能全面均衡 / 58 没有——一种食物能提供人体所需的全部营养 / 58 没有垃圾食品，只有垃圾搭配 / 58 谷类是平衡膳食的基础 / 60 每日要吃250~400克谷类、薯类薯杂豆 / 60 谷类是碳水化合物的主要来源，稻米小麦营养各具特色 / 61 杂豆、薯类是谷类的有益补充 / 63 买好粮食，选对主食，奠定健康基石 / 65 买粮粗细结合，才能吃出健康 / 65 选好主食，走出吃的误区 / 69 第二章多吃蔬菜和水果，73 向蔬菜和水果要维生素C、胡萝卜素、钾和膳食纤维 / 74 每日要吃300~500克蔬菜和200~400克水果 / 74 细说蔬菜和水果中的营养素 / 76 买对、存对、吃对蔬菜和水果 / 91 果蔬选择有讲究 / 91 正确的贮藏，是保证营养不流失的关键 / 95 合理加工烹调，把菜蔬营养全都吃进肚子里 / 97 多蔬菜，多水果，多健康 / 99 多吃蔬菜、水果不便秘 / 99 多吃蔬菜、水果可以预防糖尿病 / 99 多吃蔬菜、水果可以降低血压，预防心脑血管疾病 / 100 多吃蔬菜、水果有利于减肥 / 100 多吃蔬菜、水果可以预防癌症 / 101 第三章常吃适量的禽畜肉、鱼虾和蛋类 / 103 动物性食物是蛋白质、脂类、脂溶性维生素、铁、锌的主要来源 / 104 动物蛋白的氨基酸组成更接近人体需要 / 104 动物肝脏和蛋黄富含各种脂溶性维生素 / 108 动物性食物是多种矿物质的优质来源 / 111 选好动物性食物，要营养，不要心血管负担 / 115 脂肪酸的加减法 / 116 胆固醇也别一棒子打死 / 117 掌握食物采买节奏，吃出营养平衡 / 119 第四章每天吃奶类、豆类及其制品 / 121 奶类、豆类及其制品是蛋白质和钙的大仓库 / 122 大豆及豆制品富含优质蛋白，堪称植物肉 / 123 牛奶是膳食中钙的最佳来源 / 123 奶类、豆类及其制品可提供的其他营养素 / 128 选对奶类、豆类及其制品，为健康添砖加瓦 / 129 买巴氏消毒奶还是超高温瞬时灭菌奶 / 129 选择全脂奶还是低脂奶、脱脂奶 / 131 选择鲜奶还是酸奶、奶粉或奶酪 / 131 喝豆浆还是喝牛奶 / 132 五花八门的豆腐到底该买哪一种 / 133 牛奶、大豆与健康 / 135 应该多吃些奶类、豆类及其制品 / 135 牛奶与豆浆怎么喝更健康 / 135 喝牛奶可以预防骨质疏松 / 136 喝牛奶可以促进儿童生长发育 / 136 第五章减少烹调用油量，吃清淡少盐膳食 / 139 油和盐不能缺，也绝不能多 / 140 烹调油提供人体所需的脂肪、维生素E / 140 每天用油不超过30克 / 141 人体需受钠盐 / 142 每天食盐摄入不应超过6克 / 142 低油少盐大有文章 / 143 各种烹调油该如何选择 / 143 买油该关心些什么 / 144 少选高盐食品 / 146 第六章足量饮水，合理选择饮料 / 148 水是生命之源，每天至少饮用1200毫升 / 149 人是水“做”的，水是人体一切生命活动的基础 / 149 每天至少饮水1200毫升 / 150 喝水的纪律 / 151 合理选择饮料，口感兼顾健康 / 152 各种“果字头”饮料，到底含有多少水果 / 153 碳酸饮料少喝为妙 / 155 茶饮料基本不具备茶的保健功能 / 158 乳饮料不能代替牛奶，乳酸饮料不能代替酸奶 / 159 咖啡有益，过则为患 / 159 根据自身需求选择功能饮料，不要盲目跟风 / 161 第三篇健康饮食，心中装台营养计算器 第一章吃动平衡，保持健康体重 / 165 体重适中，方能保持健康 / 166 健康体重是多重 / 166 体重异常会如何 / 168 按需饮食，食不过量 / 169 每天需要多少能量 / 169 每天吃多少合适 / 170 积极进行身体活动，科学适度运动锻炼 / 171 消耗能量要靠“动” / 171 运动行益身心健康 / 172 掌握合适的运动量与运动强度 / 173 循序渐进，注意安全，贵在坚持 / 175 饮食、运动、体重与健康 / 176 胖子是一口一口吃出来的 / 176 少吃一口，多动一些，控制体承，保持健康 / 177 第二章吃好一日三餐，外出智慧点餐 / 180 将“膳食宝塔”落实到一日三餐中 / 181 一日三餐合理分配，学会食物等量互换 / 181 早餐是一天中至关重要的一餐 / 185 午餐是一天中承上启下的一餐 / 186 晚餐是一天中最为用心的一餐 / 187 一周食谱统一调配 / 187 吃饭也有注意事项 / 188 三餐定时定量，不要暴饮暴食 / 188 就餐环境应安静、整洁 / 190 吃饭时应保持心情愉悦 / 190 零食好吃，有所选择 / 191 合理选择零食，有益身心健康 / 191 好零食，坏零食 / 193 外出就餐，点菜有智慧 / 194 在外点菜，也要想着膳食宝塔 / 194 就餐适可而止，不忘少油少盐 / 195 缺什么补什么，我的食谱我做主 / 197 富含优质蛋白质的食谱 / 197 补钙食谱 / 198 补铁食谱 / 199

# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

### 章节摘录

版权页：插图：防腐剂众多食品添加剂中，最受大家关注的就要数防腐剂了，经常会听到这样一句话“别老吃××，里面有防腐剂”，或者“买××吧，不含防腐剂”，人们似乎已经到了谈防腐剂色变的程度了。其实防腐剂没有那么“洪水猛兽”，也不要轻易相信商家“不含任何防腐剂”的保证。防腐剂的主要作用是抑制食品中的微生物（包括细菌、真菌、病毒等）生长，延长食品的保存期。食物腐败变质对人体的影响远远大于防腐剂，在常温保存条件下，有些食品如果不添加防腐剂甚至不能等到从生产厂家运送到货架上就会变质。我国允许使用的食品防腐剂都为低毒、安全性较高的品种，之前都经过了大量的动物实验，证明对人体很安全，只要厂家严格按照国家标准添加，是不会对人体健康造成损害的，大可放心食用。但这是不是说我们就可以忽略配料表上的防腐剂了呢？当然不是！有一句毒理学名言“剂量即毒性”，说起来可能很深奥，换成老百姓的大白话就是“盐吃多了还死人呢！”我们大家谁都不会认为食盐是有毒的，但弄几斤盐吃下去，估计性命就难保了。所以平时生活中更应该注意的不是绝对杜绝防腐剂，而是关注每日的摄入量。苯甲酸钠（苯甲酸）是我们最熟悉的防腐剂，你可能在买酱油时还特意看看配料表里有没有它的身影，那么你一定要知道“安息香酸钠”是苯甲酸钠的别名，是同一种物质。苯甲酸钠的最佳防腐pH值为2.5~4.0，在pH值为5.0以上的食品中，杀菌效果不是很理想，也就是说用苯甲酸钠防腐对于酸性的食品较为适合。在常见的防腐剂中，苯甲酸钠算是对人体危害比较大的了，有关于苯甲酸钠累积中毒的报道，也有关于苯甲酸钠加维生素c可以生成有毒物质苯的报告，欧美和日本对它的使用都作出了限制。值得庆幸的是，苯甲酸钠经过一两天就能代谢掉，一般不会在体内累积。世界卫生组织和国际粮农组织食品添加剂专家联合委员会（WHO/FAOJECFA）是国际上风险评估的权威组织。JECFA2001年规定苯甲酸每日允许摄入量（ADI）为0~5毫克/千克（体重）。我国规定苯甲酸钠在碳酸饮料中的最大使用量为0.2克/千克，预调酒为0.4克/千克，蜜饯类为0.5克/千克，糖果、果酒为0.8克/千克，冰棍、果酱、咸菜、酱、酱油、醋、调味料、蔬果汁、风味饮料、茶、咖啡为1克/千克，胶基糖果（口香糖）为1.5克/千克。按照苯甲酸钠的每日允许摄入量计算，一个体重50千克的成年人每日最多能摄人的苯甲酸钠量为250毫克。按照国家规定，一瓶酱油中最多含有500毫克苯甲酸钠，也就是说一次要喝半瓶酱油才会中毒。所以，实在不必太在意酱油中是不是含有苯甲酸钠。相反，如果没有相应的防腐措施，常温开放保存的酱油很容易“长毛”，真菌（霉菌）对人体的危害更大。

# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

## 编辑推荐

《营养学家教你买对食物吃出健康》充满了女性特有的生活智慧，提供了诸多食品安全、烹饪技巧等方面的实用小窍门。



# 《营养学家教你买对食物吃出健康》

## 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)