

《吃出健康很容易》

图书基本信息

书名：《吃出健康很容易》

13位ISBN编号：9787509136959

10位ISBN编号：7509136954

出版时间：2010-4

出版社：人民军医出版社

作者：王兴国,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

《吃出健康很容易》

前言

写作本书的想法是在与范志红老师会面之后产生的。今年3月的一天，我们在大连某咖啡店里作了一次愉快的交谈。此前，虽然在搜狐博客健康群里有所交流，又都从事营养相关教学工作，但我们毕竟属于不同的营养领域，她的主要研究方向是食品营养，而我的主要业务是临床营养。不过，我们很快就在营养方面找到了共同点——营养科普教育。谈起近些年来国内的营养科普教育，以及当下人们的饮食营养观念，范老师和我都感慨良多。这几年，国内的营养科普教育场面是很火的，很多人、很多媒体、很多图书、很多社区、很多厂家、很多渠道都在做面向老百姓的饮食营养知识普及工作。她和我也都各自写了很多饮食营养方面的科普文章，接受了媒体大量的采访。至目前，我们各自博客文章合计过900余篇，累计浏览量愈千万。但我们仍觉得有遗憾，很多人的饮食营养状况并不乐观，错误的营养观念和饮食行为比比皆是。我们几乎是不约而同地在思考，问题出在何处？怎样才能做到更好？于是，有了本书的关键词——膳食结构。决定一个人营养好坏的关键不在于是否吃到某种或某些食物，而在于膳食结构，即各种食物之间种类和数量的搭配。大家讲来讲去，一直在讲某某食物是好的，某某食物是不好的；吃某某食物有哪些好处，吃某某食物有哪些问题。诸如此类的知识非常多，甚至到了互相矛盾的地步，有人说吃这种食物好，就会有人说吃这种食物不好，吃那种才好，让人无所适从。其实，单种食物无所谓“好”或者“坏”，关键是它的数量以及与其他食物的搭配比例。或者说，单种食物的“好”或者“坏”必须放到整个膳食结构中去评价才有意义。向人们强调膳食结构的重要性，并介绍怎样做到合理的膳食结构，正是写作本书的初衷。饮食营养是系统的学问，而不是零零碎碎的说法。希望我们的写作能对改进读者的膳食结构有所裨益。改变一个人的膳食结构绝非易事，但我经常用范老师博客中的一句话勉励自己——改变一个，算一个。我们写作本书还有一个很好的契机，中国营养学会修订并发布了《中国居民膳食指南2007》。这给我们写作提供了很大帮助，一并表示感谢。

《吃出健康很容易》

内容概要

没有不好的食物，只有不好的搭配。很多人吃的不错，但健康状况却不好，究竟是哪里出了问题。《吃出健康很容易》作者，两位著名营养学者、资深健康宣讲专家为您拨开迷雾，解答疑惑。全书立足于科学的营养观，向广大读者介绍了怎样摄取饮食才会最大限度满足健康需要，如何选择食物才能最有效地发挥其作用，并提供了甄选食物以趋利避害的方法，指出了众多流行饮食观念中的误区，扭转错误认识，防微杜渐。《吃出健康很容易》无论从理论还是从实际操作米讲，都是一本难得的佳作。

《吃出健康很容易》

作者简介

王兴国，大连市中心医院主任营养师，原大连医科大学附属第二医院营养学教授，辽宁省营养学会理事，大连市营养学会副秘书长。

1993年，毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授，是改革开放后国内最早期的营养学本科毕业生之一。近20年来，一直致力于临床营养、营养学教学工作，并为推广和普及大众营养知识做着积极的奉献。

主要科普著作：《拨开营养的迷雾》《吃出健康很容易》《八大平衡决定健康》《脂肪肝饮食与中医调养》《贫血的饮食与中医调养》《慢性乙型肝炎饮食与中医调养》《胃肠道疾病饮食与中医调养》《甲状腺疾病饮食与中医调养》《糖尿病饮食与中医调养》《高血压饮食与中医调养》《高血月旨饮食与中医调养》《痛风饮食与中医调养》《胰腺炎饮食与中医调养》。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系教授，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，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，中央文日月办、卫生部开展的全国相约健康社区行巡讲专家。

范老师一直致力于营养科学的宣传和普及，在全国多家电视台的“健康之路”、“健康北京”、“养生厨房”、“四季养生堂”、“健康一身轻”、“健康生活”、“万家灯火”、“百科全说”、“快乐健身一箩筐”等著名电视健康教育栏目先后进行了近三百期精彩的讲座。出版《食不厌精》、《烹出营养来》、《点食成全》、《怎样吃最安全》、《给孩子最好的食物》、《健康从原生态开始》、《享瘦其实很容易》等16本科普著作。

书籍目录

第1章 膳食结构决定健康

开启健康的金钥匙——平衡膳食结构

平衡膳食有前提

平衡膳食讲搭配

“最现实”的膳食指南

第2章 主食一定要吃好

常见主食有哪些

主食其实很重要

粗细搭配益处多

少加油盐隐患小

强化米面效果好

第3章 蔬菜宜多不宜少

爱上蔬菜的五个理由

九类蔬菜的营养比拼

食用蔬菜的六项注意

第4章 水果天天见

水果的优势在哪里

吃水果的宜与不宜

第5章 日日有豆健康长久

大豆食品的七件宝

杂豆与大豆

话说豆浆

话说豆腐

第6章 奶制品天天喝

奶类的营养优势

喝奶腹胀怎么办

慧眼巧选奶制品

有关牛奶的误区

第7章 蛋类摄入要合理

蛋类营养不容小觑

鸡蛋的真理与谬传

鸡蛋的选与用

第8章 食肉类要适量

肉类的营养

做个会选肉的人

做个会吃肉的人

第9章 烹调油少而多样

烹调油的营养

限油势在必行

植物油要多样化

尽量不吃动物油

烹调油的选与用

第10章 食盐

食盐的营养

食盐过多危害大

减少食盐摄人的四项措施

摄入充足的钾

哪些人不应吃加碘盐

第11章 坚果好吃但宜少

坚果的营养

吃坚果的七大纪律

第12章 科学饮水保健康

水，生命的最重要营养素

每天喝多少水

喝水的最佳方式

喝哪种水好

第13章 不容忽视的调味品

酱油

鸡精和味精

醋

辣椒

第14章 嗜好品中的健康问题

酒类

茶

咖啡

糖和甜

饮料

第15章 保持健康体重的秘诀

体重异常的危害

适宜体重是多少

管理体重的牛顿力学

避免肥胖有方法

消瘦者如何增重

第16章 学会看食品配料表

了解食品标签

读懂配料表

第17章 关注食品安全

认准食品安全标识

家庭保障食品卫生的措施

食品中的致癌物质与防癌措施

第18章 养成良好饮食习惯

安排好一日三餐

合理选择零食

在外就餐的注意事项

自己不做饭，饮食难健康

一个人的营养餐

对付剩菜四大招

旅游途中也要吃好

不提倡长期严格吃素

培养孩子良好的饮食习惯

科学选择保健食品

第19章 走出饮食误区

传统误区

新式误区

常见病饮食误区

《吃出健康很容易》

章节摘录

插图：3.水果制品PK新鲜水果新鲜水果水分含量高，糖分大，不耐保藏，很容易腐败变质，所以水果常被加工成各种水果制品。果汁不能替代新鲜水果已如前述。此外，水果罐头、果脯、果干等水果制品同样也不能代替新鲜水果。《中国居民膳食指南2007》建议，不要用加工的水果制品代替新鲜水果。水果罐头在加工过程中，要经过水煮和超高温消毒，造成了水果中维生素、矿物质和一些植物化学物质大量损失。而且，国家质检总局对水果罐头的监督抽查表明，总是有一些水果罐头违规使用合成色素、防腐剂和甜味剂等物质。果脯、蜜饯在加工过程中，不但营养素损失较多，还添加了大量糖分、甜味剂、防腐剂、色素等，其营养价值较新鲜水果低很多，不宜多吃、常吃。果干在制干过程中，损失了大部分维生素，而且含有大量的糖，如葡萄干含80%的糖，杏干、洋李干、柿饼、干枣、无花果等果干含糖量也都在60%以上。因此，应尽可能食用新鲜的水果，只有在携带、摄入不方便，或水果摄入不足时，才用水果制品进行补充。

4.烂水果不能吃新鲜水果易腐败变质，食用后会危害健康。很多人舍不得丢弃已经部分变质的水果，更有一些小贩将出现部分腐烂的西瓜、哈密瓜、菠萝切块卖给顾客，这些做法都不利于健康。我们的肉眼虽然能看到因微生物侵入果肉而造成的局部溃烂，但看不出已被腐败变质过程中产生的有害、有毒物质污染尚未发生病变的果肉。这些有毒、有害物质即使未造成食物中毒，也仍然有害健康。例如，有些真菌及其毒素具有致癌作用。所以，就算已经剔除了腐烂部分，这样的水果仍然有很大的安全隐患，而且营养品质降低，故最好不要食用。如果实在舍不得全部丢弃，可以大致遵循这样的原则：当腐败变质部位不超过整个水果 $1/3$ 时，应去掉 $1/2$ 后食用；当腐败变质部位超过整个水果 $1/3$ 时，则整个水果就不要吃了。

5.正确对待水果催熟剂和膨大剂与动物一样，植物的生命活动也受一些化学物质进行调节和控制。现已发现，植物有5大类天然激素，分别是生长素类、赤霉素类、细胞分裂素类、脱落酸和乙烯。它们在植物中的作用各不相同；生长素促进长根，赤霉素促进长茎叶，细胞分裂素促进芽的发生和果实的发育，脱落酸促进衰老和抵抗逆境，乙烯促进果实成熟。这些激素及其化学模拟物质，也早已被应用于农业生产当中。例如，用生长素类促进根系发育，可以让移栽的果树苗更容易成活；用赤霉素类处理，可以让果实没有籽；用乙烯处理，可以让青香蕉变黄成熟……这些被各国广泛应用的植物激素类物质，都是国家批准使用的正规产品，其毒性和残留都符合要求，应该是安全的。与水果关系最密切的是“催熟剂”和“膨大剂”。人们都知道，水果成熟之后会变软，两三天就可能坏掉了，而且磕碰后就更易烂掉，很难储藏和运输。要想从远处大量运来水果，必然要在七成熟时就采摘，而到了销售地，为让它们有个好卖相，也让它达到可以食用的状态，就要使用“乙烯利”（可释放乙烯）等催熟。膨大剂是促进果实长大的生长调节剂，可以增加产量并使水果好看。“催熟剂”和“膨大剂”不会带来安全问题，但会使水果质量下降。有些水果个头很大，但风味并不好；有些水果看起来很漂亮，但味道并不香甜。消费者选购水果时，不要一味追求大果和外观漂亮，异常大的果实更不要选择。

《吃出健康很容易》

媒体关注与评论

从王老师在搜狐开博以来，我就成了他的忠实粉丝。他的博文超越一般的营养俗套，总有自己独到的见解，很多东西都是他人所不曾涉及或未深入探究的，很多观念都令我们这些学营养的人深受启发。可以看出，这本书是他营养观的集成和精粹，且更侧重于大众阅读。相信，这本书一定会给大众带来更多的帮助。——王晓静 营养师曾经有一段时间，饮食禁忌的说法很流行，我虽然不太信，但“宁可信其有，不可信其无”。这样一来，就这也不敢吃，那也不敢做，担心这样，担心那样，做饭的很别扭，吃饭的很乏味。看了这本书，觉得禁忌少了，眼界宽了，对做饭和营养都有了新的感受。——马娟 家庭主妇都说“书，是人类进步的阶梯”，那么这样一本好书，应该就是人们健康的阶梯了。我希望更多的人能够看到它，从中获得更大的收益。——冯云 大学教师想说的很多，但最突出的感受是，货真价实，很多东西都说到心坎儿里去了。挺好的！——沙桂兰 退休职工

《吃出健康很容易》

编辑推荐

健康饮食的关键不在于吃什么，而在于怎么吃。《吃出健康很容易》给食物解开紧箍咒，将人们从饮食禁忌的束缚中解救出来。《吃出健康很容易》的出版，颠覆众多饮食禁忌，掀起饮食防病革命。《吃出健康很容易》由著名营养学者、健康宣讲专家王兴国和范志红编著，有相当程度的权威性。

《吃出健康很容易》

精彩短评

- 1、自己看，送人，买过几本了，都觉得不错
- 2、完全是攒出来的一本书，而且是仓促之中攒出来的，感觉有点对读者不负责。里面竟然还有错字。最讨厌在买来的书里看到错字了。
- 3、追范老师和王老师的微博、博客很久，还是买了这本书痛快地一气呵成地读完。书中详细介绍了现在饮食误区，什么酸碱体质，什么食物相克，都很有作用，让我不再在饭桌上犯愁担忧，再不瞎担心那些食物相克之类的流言蜚语；另外，还详细介绍了如何采买，看懂食物配料表，对于掌握家庭采买大权的女性来说，不光幸福一人健康一人，更关乎全家老小的饮食健康。同时，这本书还介绍了平时饮食最重要的是要均衡膳食，让我受益匪浅！真的是一本好书，打破现在网上乱七八糟的饮食禁忌流言，告诉人们正确的饮食概念！
- 4、没有不好的食物，只有不好的搭配。全方位告诉你如何吃的健康。
- 5、帮家人买的，大家都喜欢
- 6、吃出健康，教你怎么样吃出最健康的饮食
- 7、很靠谱的营养书
- 8、似乎和她的其他书有重复的地方，在所难免
- 9、吃出健康真的很容易
- 10、系统的了解一下还是不错的。缺憾在于执行太难，细节普通人也很难了解。
- 11、SADSDADDADADAD
- 12、不错，值得推荐.....
- 13、刚开始看，暂时还没有什么感想。
- 14、整体还不错,看看了。
- 15、两个作者在序言里就讲，他们写这本书是为了强调膳食结构这个概念，吃什么算好放到你整个膳食结构谈。整体来说，如果已读过中国居民膳食营养推荐摄入量那本大全样的书籍，这书就看不下去了感觉太啰嗦
- 16、王老师的书不必多说，入情入理，很实用
- 17、王老师的书肯定没话了，严格的营养学专业人员撰写的书籍，值得信奈了。关注营养学就是关注健康
- 18、偏专业一些。还不错。科学的好处是，在哪里无论谁说，都能看到很多一样的说辞，少了很多认知难题。
- 19、通俗易懂 不错
- 20、范志红老师讲的东西还是很靠谱的
- 21、每个人都应该了解怎么吃对自己的身体好，而不是一味贪“好吃”
- 22、范老师和王老师都是非常靠谱的营养老师，在围脖上关注了很久也学到了不少知识。这本书算是非常好的对于中国膳食营养指南的详细解读和补充，对于一般家庭来说，这本书很有价值非常实用。作为一本家庭营养的入门基础书已经很足够了。只评三分是因为购买kindle的体验很不好。我先在kindle买了这本书的电子版，自己花了几天时间看完。电子版看起来很有效率，在家用ipad出门用iphone，很方便。看过觉得内容不错于是买了纸质版准备春节拿去送长辈。拿来纸版一翻才知道纸版多了非常多的各种食物的营养数据。而这些电子版是完全没有的。这样的kindle版本买来有种坑爹的感觉，虽然便宜很多，但是这种结合上下文可以参考的数据现在让我一张张的去过一遍也是很麻烦的事情。如果kindle做不到跟纸质书完全一样的内容，那就不要出出来欺骗消费者吧！
- 23、已经看第二遍了，每次看都会有新发现！值得购买。
- 24、很实用，从主食、蔬菜水果、与肉禽蛋等方面提出膳食平衡的原则。
- 25、有些知识在书中得到
- 26、内容上比较喜欢，如果有图就完美了
- 27、信任作者。喜欢听他在电台做的节目，所以，就买了他的书。挺不错的，纠正了我不少关于营养方面的误区。
- 28、我的营养启蒙书~
- 29、没有想象中的那么好，不过还有很很多有用的信息

《吃出健康很容易》

- 30、贴近生活，能给平时的生活带来一些指导
- 31、把日常餐桌上的食品说了个遍。照着吃没错吧。
- 32、这是一本立足于中国居民膳食指南，又超越该指南的饮食营养科普书。很实用，很清晰，具有很好的科学性。两位作者都是我喜欢的营养专家。
- 33、我认为这是对中国膳食指南的很好注解版，可行性很高
- 34、一部难得的养生佳作
- 35、老妈点名要的书
- 36、大概瞄了一下,内容都比较简单
- 37、强调膳食结构，更全面而系统。
- 38、新浪读书上选载了一部分，值得买书回家好好看看，可以正确选择食物。
- 39、多吃粗粮、蔬菜水果，控制煎炸肉类。其实都是平时明白的道理，但是不容易做到啊，说白了就是一个字，懒。
- 40、听同事介绍的。买来了发现很有用处。有图，读着不累。
- 41、范老师和王老师都是在这个领域的专家，这本书汇集了两位的许多观点，虽然以前也看到过，还是很有用的
- 42、略枯燥，有点看教科书的感觉。印象最深的一点是好吃的都不推荐吃，逼死吃货
- 43、好书，好作者。很喜欢这个作者的作品。
- 44、让普通家庭都能合理膳食
- 45、这种书的效果就是时时提醒自己别瞎吃
- 46、收获颇丰
- 47、买给我妈的，老人很喜欢，范老师一直是我比较推崇的老师，求学问严谨，所以她的文字可信度比较高，仅凭个人判断。
- 48、健康膳食
- 49、关注健康的人都应该好好阅读这一本书
- 50、在网上就看过两位老师的博客，这次看到图书更好了
- 51、简单实用，逻辑性强。
- 52、以权威的中国营养膳食指南2007版为主线展开论述，内容丰富翔实，实际指导作用很强。卖相不好，要送人的。
- 53、这是第一次在当当买书，以前知道当当买书便宜，这次体验了一下，是挺不错的，发货也很快哦
- 54、基础知识，很全面
- 55、健康饮食，很好的科普。比如说大家说空腹喝牛奶不好，但是范老师给出一个很好的例子——婴幼儿空腹喝母乳，这也没什么问题。感觉自己每天吃的都是不营养、不健康的食品，当然这也有自己的因素，我也喜欢吃些重口味的东东。以后鸭架神马的，还是少吃吧。最近犯错误太多，说好的减肥呢，减肥!!!
- 56、正版，好书，值得每个家庭的掌勺者拥有，并一看再看。
- 57、范老师和王老师都是非常靠谱的营养老师，在围脖上关注了很久也学到了不少知识。这本书算是非常好的对于中国膳食营养指南的详细解读和补充，对于一般家庭来说，这本书很有价值非常实用。作为一本家庭营养的入门基础书已经很足够了。
- 58、书刚到，还没看呢，就降价了，感觉不好啊！
- 59、这本书教会了我怎么合理的搭配食物，是家人吃得更健康，非常好!!
- 60、一直很喜欢两位作者的书，这本书讲的很实在也很实用，值得一读啊。纸张、印刷、装帧都好。人民军医的书质量都比较过硬。

《吃出健康很容易》

精彩书评

1、范老师和王老师都是非常靠谱的营养老师，在围脖上关注了很久也学到了很多知识。这本书算是非常好的对于中国膳食营养指南的详细解读和补充，对于一般家庭来说，这本书很有价值非常实用。作为一本家庭营养的入门基础书已经很足够了。

章节试读

1、《吃出健康很容易》的笔记-第119页

儿童饮用酸奶后要及时漱口，因为酸奶中的乳酸会腐蚀牙齿，增加儿童龋齿的危险性，最好使用吸管，以减少乳酸接触牙齿的机会。
只要蛋白质含量在1%左右的，就是乳饮料，而非奶制品。

2、《吃出健康很容易》的笔记-第39页

如果含有“起酥油”、“氢化植物油”、“部分氢化植物油”、“人造奶油”、“奶精”、“植脂末”等成分，那么该食物就含有反式脂肪酸。

3、《吃出健康很容易》的笔记-第80页

蔬菜浸泡时间不要超过30分钟，不要枯萎的，放冰箱超过3天。

4、《吃出健康很容易》的笔记-第12页

一般人群膳食指南

(6岁以上)

- 1.食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- 2.多吃蔬菜和薯类。
- 3.每天吃奶类、大豆或其制品。
- 4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- 5.减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
- 7.三餐分配要合理，零食要适当。
- 8.每天足量饮水，合理选择饮料。
- 9.如饮酒应限量。
- 10.吃新鲜卫生的食物。

《吃出健康很容易》

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