

# 《马博士谈营养》

## 图书基本信息

书名：《马博士谈营养》

13位ISBN编号：9787101073188

10位ISBN编号：7101073182

出版时间：2010-6

出版社：中华书局

作者：马冠生

页数：174

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)

# 《马博士谈营养》

## 内容概要

《马博士谈营养》内容简介：身体健康是每个人都盼望的，合理营养是每个人都必需的；通过合理的膳食才能得到均衡、全面的营养，才能拥有健康。一位从事多年营养学研究的专家，用通俗、易懂、幽默的语言，从生活的不同侧面，给大家讲述科学的营养与健康知识，指出饮食中存在的误区。愿大家在轻松、快乐中了解吃的科学，在不知不觉中学会健康地享受生活、享受美食……

# 《马博士谈营养》

## 作者简介

马冠生，博士，研究员。目前在世界卫生组织从事食品安全工作。  
任中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长，中国学生营养与健康促进会副会长，国家食物与营养咨询委员会委员，中国营养学会常务理事。  
从事营养与健康方面的研究和工作20余年，负责或参与国

# 《马博士谈营养》

## 书籍目录

前言入门篇 意识影响行为，行为决定健康 什么是营养？ 营养学并不神秘 我们需要哪些营养？  
人类所需营养素的家谱图 营养越多越好吗？ 生活条件好了才能讲营养吗？基础篇 能量从哪里来？ 能量到哪里去？ 蛋白质适量而止 脂肪是必需的 有关脂类的ABC 有关维生素的ABC “脚气病”和 维生素B1的发现 “坏血病”和 维生素C的发现 “夜盲症”和 维生素A的发现 “佝偻病”和 维生素D的发现 不可缺少的矿物质 附录 各种维生素的生理功能、缺乏症状食物篇 我们的营养从哪里来？ 食物分几类？ 食物多样营养全 主食不能少 薯类营养也多多 顿顿吃蔬菜 蔬菜生吃还是熟吃？ 天天吃水果，疾病远离我 鸡鸭鱼瘦肉适量吃 一生不断奶 营养健康食大豆 食用油也要多样化 营养健康始于食物购买 看营养标签选买食物烹调篇 “柴”，宜多样 米，应为主 油，不宜多 盐，再少点 酱，慎多吃 醋，宜常用 茶，可常饮 水，要足量 酒，不过量 实用篇 人的饥和饱是怎么回事？ 为什么一天要吃三顿饭？ 一日三餐之早餐 晒晒俺的早餐 一日三餐之午餐 晒晒俺的午餐 一日三餐之晚餐 晒晒俺的晚餐 零食零吃 外出就餐的八项注意 不做餐桌上的“清道夫” 自助餐节日篇 节日饮食要健康 喝腊八粥，泡腊八蒜 饺子、年糕迎佳节 团团圆圆话元宵 清明时节话鸡蛋 健健康康吃粽子 吃月饼六大提示 冬至吃饺子防病篇 均衡营养，增强免疫力 高盐是高血压的罪魁祸首 科学选择食物控制血糖 保持健康体重 不妨走着看电视 营养和癌症预防 有关痛风的ABC 预防骨质疏松，从儿童开始 得了脂肪肝，早治早轻松 碘也成被告啦误区篇 不是越贵的食物就越有营养 食物没有好坏之分 能量越多越好吗？ 一分为二看胆固醇 吃蛋白粉比吃鸡蛋更好 “滴油不沾”就能保持苗条身材？ “米不厌精”损营养 只吃菜不吃饭能控制体重吗？ 味精成了增加体重的被告 水果 蔬菜 掀起含糖饮料的盖头 牛奶是否致癌？

## 章节摘录

版权页：插图：入门篇意识影响行为，行为决定健康意识是指一个人做一件事之前是怎么想的，怎么考虑的，受知识和文化的影响。意识决定行为，简单地理解，就是日常生活中的每一个行为都是由意识来决定的，也就是说想什么做什么。一个人的行为与意识有关，而意识的形成又和知识的学习有关。因此。通过学习知识，从而形成意识，意识决定行为，行为影响健康。我们的行为表现在衣、食、住、行、爱好、嗜好、业余活动、风俗习惯与信仰等各方面，一般把健康相关行为分为健康行为（促进健康的行为）和危险行为（危害健康的行为）。在日常生活中，有益于健康的行为包括：合理营养、平衡膳食、积极锻炼、积极休息与适量睡眠等；而不益于健康的行为包括：吸烟、酗酒、吸毒、性乱、不良饮食习惯等。这些都是导致疾病乃至死亡的重要原因。健康的行为取决于正确的意识，正确的意识是养成健康行为的基础，其形成是通过学习实现的。通过学习，人们能够了解到正确的健康知识。比如，有些人体重超出标准，他们应该学习肥胖的危害、控制体重的益处以及控制体重的方法，具备了这些知识，才可能逐步形成“我要减肥”、“我相信自己通过努力可以控制体重”等意识，然后才有可能采取积极主动的行为，并坚持下去，养成健康的习惯，逐步使体重维持在正常范围。在学习正确的营养与健康的知识的同时，还要了解自身的营养和健康状况存在哪些问题，这样才能更好地改变自己的行为，保持健康。

# 《马博士谈营养》

## 编辑推荐

《马博士谈营养》编辑推荐：明天的健康，需要今天储蓄！中国疾病预防控制中心与食品安全所副所长、《北京青年报》专栏作者马冠生博士说：吃什么，怎么吃是科学，健康绝不是“忽悠”出来的！

# 《马博士谈营养》

## 精彩短评

- 1、作为普及营养学的基础知识还可以！对于已经有了一些营养学知识的人来说就没有必要了。
- 2、质量很好，内容应该也不错吧，营养师顾中一推荐的。
- 3、通俗易懂 说教比较少 贴近生活
- 4、马老师写的，很不错
- 5、马所的书，通俗易懂有知识点

# 《马博士谈营养》

## 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)