

# 《饮食营养与安全》

## 图书基本信息

书名：《饮食营养与安全》

13位ISBN编号：9787502769765

10位ISBN编号：7502769765

出版时间：2008-3

出版社：海洋

作者：徐澄清

页数：181

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)

# 《饮食营养与安全》

## 内容概要

《家庭健康书架·饮食营养与安全》作者主要根据临床营养学的理论，并结合我国具有悠久历史的食疗学，以及现代医学、养生学等，以丰富翔实的资料集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食营养的基础知识与实践方法。

全书共分8章，内容有：营养素的含意及内容、食物营养素的有效利用、食物的相辅与相克、食物的食疗作用、营养与健康、疾病营养学、各种治疗膳食指导、饮食生活小指点等。

《家庭健康书架·饮食营养与安全》生动地介绍了营养素对人体的功能要点、中国居民膳食营养素参考摄入量、日常饮食中如何科学地食用各类食物、如何运用营养学这门科学进行科学养生及营养学在防治各类疾病中占有的极其重要的地位。书中还附有相关营养数据表格，读者可根据自身情况查阅自己所需要的数据。

《家庭健康书架·饮食营养与安全》内容贴近生活、深入浅出，是一部可操作性强、颇具可读性的读物，可供广大城乡居民、临床与营养工作者阅读与参考。

# 《饮食营养与安全》

## 作者简介

徐澄清，营养专家。毕业于北京医科大学营养与食品卫生专业，从医近40年，在北京大学人民医院主管营养工作16年，现任北京五洲女子医院健康管理中心主任，九三北京市委讲师团成员。

从20世纪90年代开始从事饮食营养与健康的科普宣教工作，在《大众医学》、《京华时报》等多家杂志、报纸发表过《糖尿病饮食误区》、《假期饮食策略》等多篇文章，受到读者的好评。曾多次应电台、电视台邀请录制科普健康节目，并多次开展健康知识讲座及健康咨询活动等。

## 书籍目录

饮食营养篇什么是营养和营养素？什么是生命的基础？什么是合理的饮食结构？蛋白质吃得越多越好吗？为什么说“糖”是人体动力的主要来源？食物是怎么变成“热量”的？为什么猪肝能治夜盲症？“脚气病”与饮食有关吗？缺少什么会牙龈出血？荤油、素油有什么区别？我们需要补钙吗？喝水有那么重要吗？如何科学喝水？春天里的天然保健品——食用菌酷热夏季，怎么安排饮食好？秋天里，如何用食物防“燥”？冷天吃什么东西抗寒好？口重(吃盐多)与健康有关系吗？吃生蒜、生葱好吗？喝汤更有营养吗？为什么鸡蛋最好不要生吃？螃蟹和柿子能一块吃吗？玉米、红薯过时了吗？饮食中如何防止铅中毒？食物能排毒吗？选择保健食品时应注意哪些问题？怎么保全食物中的营养素？怎样吃蔬菜和水果最有营养？膳食如何防治疾病？“吃”与乳腺癌食物也能降压吗？有降胆固醇的食物吗？怎么吃能预防“中风”？吃什么能预防经期贫血？吃什么能防龋齿？怎么吃更漂亮？感觉劳累了，吃些什么？越胖越富态吗？“酸儿辣女”有道理吗？“月子”里一直要喝红糖水吗？“月子”里吃鸡蛋越多越好吗？孕妇的饮食与宝宝聪明健康有关吗？妈妈的营养与宝宝的牙齿为什么说妈妈的奶喂宝宝最好？有增加奶水的食物吗？怎么给孩子加辅食(断奶食品)？“夜哭郎”要怎么喂才好？如何断奶？预防小儿贫血应该怎么吃？孩子烂嘴角是怎么回事？孩子异食癖怎么办？从小应该培养哪些良好的饮食习惯？儿童不宜吃的食品有哪些？怎么安排孩子的日常饮食？为什么说早餐一定要吃好？怎么吃能使孩子更聪明？怎么吃能使个子长得高？学习紧张时，吃什么最好？吃零食好吗？怎么吃零食？女性更年期怎么调整饮食？老年人怎么增强营养？老年人血中的“油脂”及如何安排饮食？人老了，血中的“糖”也会增加吗？怎么吃才好？

饮食安全篇为什么人人要讲食品卫生？人们对食品卫生有哪些错误的认识？什么是食品的安全制备？食品如何保藏更好？如何存放粮、豆、花生？什么是食物中毒？为什么不要用铁锅煮山里红？霉变的粮食还能吃吗？食用油可以存放多长时间？吃棉籽油好吗？剩米饭还能吃吗？发芽的土豆还能吃吗？食用野菜应注意哪些问题？吃臭豆腐也会中毒吗？吃豆角也会中毒吗？误食蘑菇中毒怎么办？包装食品的塑料袋也有安全问题？为什么要慎食蛙肉？为什么生豆浆不能喝？为什么发红的甘蔗不能吃？为什么苦杏仁不能生吃？为什么米猪肉不能吃？不新鲜的蔬菜也有安全问题吗？熟肉和凉拌菜制作不卫生会引起食物中毒吗？为什么内脏等冷荤类食物容易引起食物中毒？食用洋金花会中毒吗？食用金针菇和黄花菜时应注意什么？食用酵米面会引起食物中毒吗？误食白果会中毒吗？食用烤肉串会对健康造成危害吗？烧烤食品对人体健康有哪些危害？为什么不要多吃油炸食品？如何把住霍乱人口关？食用海产品时要注意什么？吃生鱼片有什么危害？食用被赤潮毒化的海产品有什么危害？怎样吃青皮红肉鱼？生吃鱼胆为什么会中毒甚至要人命呢？为什么河蟹不能生食？为什么河豚鱼不能吃？

## 章节摘录

饮食营养篇什么是营养和营养素？营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足机体生理需要的生物学过程。简单地说就是吃食物满足自身营养物质需要的过程。营养素是食物中经过消化、吸收和代谢能够维持生命活动的物质。已知人体必需的营养素有42种，分为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。另外，还有被称为第七大营养素的膳食纤维。根据所含营养成分的不同，食物可分为五大类。（1）谷类和薯类。谷类包括米、面、杂粮。薯类包括土豆、红薯、木薯等。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及8族维生素。（2）动物性食物。动物性食物包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。主要提供蛋白质、脂肪、矿物质和8族维生素。（3）豆类及其制品。豆类及其制品包括大豆及其干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和8族维生素。（4）蔬菜水果类。蔬菜水果类包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果和各种水果等，主要提供维生素C、胡萝卜素、矿物质和膳食纤维等。（5）纯热能食物。纯热能食物包括动植物油、淀粉、糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和人们所需的必需脂肪酸。膳食安排应该遵照“营养、卫生、科学、合理”的原则，不脱离中华民族传统饮食基础，即坚持以谷类食物为膳食主体，适当增加动物性食物，提高优质蛋白质的摄入比例，从营养着手全面提高身体素质。什么是生命的基础？从原始的单细胞到人体组织器官，一切有生命的地方都有蛋白质。蛋白质是生物细胞最重要的组成物质，是生命活动的物质基础。人体中蛋白质的总量仅次于水分，成年人体平均含量为16.3%。直到19世纪，有机化学发展后，人们才开始逐步认识蛋白质，知道蛋白质是由许多氨基酸聚合而成的生物大分子化合物。蛋白质不仅是构成人体细胞和组织的“建筑材料”，能够更新和修补人体组织，促进生长发育。蛋白质还以多种形式参与人体内的多种生理活动，并总是处于不断地合成与分解的新陈代谢过程中。近代生物学研究还表明蛋白质在遗传信息的控制、细胞膜的通透性以及高等动物的记忆、识别等方面都起着重要作用。

# 《饮食营养与安全》

## 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)