

《饮食决定健康》

图书基本信息

书名：《饮食决定健康》

13位ISBN编号：9787540736835

10位ISBN编号：7540736836

出版时间：2006-5

出版社：漓江

作者：于康

页数：315

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

《饮食决定健康》

前言

洪昭光序 吃得不健康，你就不健康 今天的世界，物质越来越丰富，但生活的压力也越来越大，结果是人们的幸福度并没有多少增加。相反，由紧张生活和膳食不合理所带来的各种慢性疾病却不断增多，同时发病年龄还不断年轻化，生命和健康已成为当今人们最关注的焦点之一。健康是什么？健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。健康怎么得来？经历了600万年的进化，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己。在健康的总分中，除了父母遗传基因的15分外，环境占了17分，医疗占了8分，而人们自己的生活方式占了60分，也就是说“健康的钥匙在自己手里”，“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己”，“自己应当成为自己的营养师”。在生活方式中，科学的膳食就占了13分，远远超过昂贵复杂的占8分的医疗，正应了古代中医的老话：“药疗不如食疗”，“治病不如防病”。需要指出的是，尽管医疗在健康总分中只占8分，但消耗的资源却十分惊人。2001年，我国卫生资源消耗占GDP6.4%，为6140亿元人民币。而2005年，卫生资源消耗占GDP5.5%，为10026亿元人民币，平均每年增长近1000亿，近乎天文数字。而食疗作用比医疗作用大得多，却基本不用花多少钱，还省时省力，而只要牢牢记住一句话就够了，这就是：科学生活，合理膳食。这8个字可谓字字珠玑，句句金玉。古人说：“民以食为天”，“食是最重要的天”。西方谚语：“吃得怎样，你就怎样”，意思是：吃得健康你就健康；吃得不健康，你就不健康。正如本书的书名：饮食决定健康。本书作者立意高远，思路清晰，视角新颖，文笔流畅，文章内容无论是广度上、深度上和文笔上都达到了一个新境界，能把复杂的营养学知识写得浅近易懂，妙趣横生，贴近生活，贴近百姓，使人一看就懂，一懂就用，令人爱不释手。“吃”是生活层面的，但又是心理层面和文化艺术层面的；“吃”要吃出热卡和营养，但还要吃出生活的情趣和家庭融融的乐趣；“吃”要吃出口味，但还要吃出品味，吃出享受，吃出健康。这样谈“吃”，才是谈出了水平，谈出了精彩。在当前林林总总的健康科普图书中，于康大夫这本书以其清晰独特和“信、达、雅”，给人一种“映日荷花别样红”的感觉，相信读者会从中受益匪浅。

《饮食决定健康》

内容概要

《饮食决定健康》告诉你健康是吃出来的。只有吃得正确，才能吃出健康。只有聪明地饮食，才能健康地生活。一周健康食谱，喝牛奶四忌，五种特殊人群营养指南，六大伤“心”损“脑”食品，七种疾病营养治疗，补钙八问，八种不健康饮食习惯，十大黄金法则，二十种健康事物，二十种营养缺乏信号……北京协和医院著名营养专家于康根据多年临床经验，从中国营养学会指定的《中国居民膳食指南》出发，为现代中国家庭精心设计出实用的健康饮食和营养治疗方案。

《饮食决定健康》

作者简介

于康，北京协和医院营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估控制委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中华医学会科学普及分会第七届委员会讲师团专家，北京市健康教育协会常务理事，中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长，《中国临床营养》、《中华健康管理学》、《食品安全与健康》和《糖尿病天地》等数本杂志编委，《时尚营养》杂志副主编。从事临床营养治疗与学术研究，擅长糖尿病、肥胖症肾脏病、痛风症、外科手术、妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持，已在中国核心医学期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇，任《临床营养治疗学》、《临床营养医师速查手册》等学术专著主编；《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》、《临床营养学》等学术专著副主编。先后获中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等，热心科普工作，主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》、《做自己的营养医生》、《临床营养解决方案》、《营养健康手书》、《营养和疾病防治241问》等共计56本，发行量累计达百万册以上。已开展630余场营养科普讲座，受到热烈欢迎，并被中央电视台等媒体相继报道。与30多家电视、广播、报纸、杂志、网络等媒体的健康栏目合作，在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《参考消息》、《中国医药报》、《中国食品报》、《北京日报》、《北京晚报》、《北京科技报》、《环球时报》、《糖尿病之友》、《时尚》、《中国妇女》等80余家报刊上发表科普文章260余篇。

书籍目录

洪昭光序 吃得不健康，你就不健康作者自序 寻找美味与营养的平衡点第1篇 新世纪营养新概念 “富贵病”就在你身边 危害无穷的“富贵病” “富贵病”往往联合发作 警惕“代谢综合征” “糖尿病就是心血管疾病” “富贵病”不是营养惹的祸 营养来自每天的饮食 没有能量就没有生命 能量不平衡，疾病缠上身 食物能量计算“三步曲” 三大营养素，给生命和健康“供热” 没有蛋白质就没有生命 “能量高手”——脂肪 关注“反式脂肪酸” 关注“胆固醇” 怎样才算“高血脂” 碳水化合物不是糖尿病的“元凶” 热闹的维生素家族 维生素的鲜明“个性” 为什么要“补”维生素 维生素A：夜视力和角膜保护神 维生素D：强身壮骨有功效 维生素E：抗衰老明星 维生素c：需求量最大 维生素B1与“脚气病” 维生素B2与“烂嘴角” 叶酸与贫血 矿物质你知多少 矿物质：不可缺少的营养素 钙：人体内含量最多 铁：微量元素“老大” 锌：“生命的火花” 缺铬不是西方人的“专利” 硒：保护心肌有奇效 水是生命之源 膳食纤维：人体的“清道夫” “从头查到脚”，自查营养缺乏 营养缺乏分几类 营养缺乏的二十种信号第2篇 食物是最好的营养仓库 “好色”有益健康 红色：营养生力军 多食黄色，明智之举 蓝色：海洋食品别忘记 白色：一日三餐均需要 黑色：好吃又实用 二十种健康食品排行榜 1. 全面的抗癌食品——芦笋 2. 菜中之王——卷心菜 3. “餐桌上的降压药”——芹菜 4. 初春第一菜——韭菜 5. “果中皇后”——草莓 6. 心血管的保护神——番茄 7. 最优质钙源——牛奶 8. 通便减肥良方——燕麦 9. 主食的最佳替代品——红薯 10. 明目良品——胡萝卜 11. 慢性疾病克星——魔芋 12. “全方位的健康水果”——苹果 13. 维c王——猕猴桃 14. 优质植物蛋白——豆腐 15. “液体黄金”——橄榄油 16. 冬天的小人参——萝卜 17. 最古老、最完美的食品——鸡蛋 18. 粗粮中的保健佳品——玉米 19. “第二面包”——土豆 20. 保健多面手——洋葱 六大伤“心”损“脑”食品 1. 油炸食品易上瘾 2. 罐头类食品，营养“大缩水” 3. 加工过的肉类食品易致癌 4. 尽量不吃肥肉和动物内脏 5. 奶油制品营养不高 6. 方便面别多吃第3篇 从“吃饱”到“吃好” 《中国居民膳食指南》：平衡膳食的宝典 食物多样，谷类为主 多吃蔬菜、水果和薯类 每天吃奶类、豆类或其制品 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 吃清淡少盐的膳食 若饮酒应限量 吃清洁卫生、不变质的食物 平衡膳食是核心 日常三餐巧安排 不吃早餐的“七宗罪” 早餐两宜两不宜 每日饮食午餐为主 理想的六种午餐食物 晚餐不科学，易得八种病 让食物更有营养 烹调的五个诀窍 原料质精味美 饮食卫生才健康 巧用小调味品 健康生活的十大“黄金法则” 1. 戒烟 2. 节酒 3. 全面查体，并咨询一次营养门诊 4. 称称你有多重 5. 制定饮食计划 6. 每天6—8杯水 7. 每天1—2个水果 8. 每天1杯奶 9. 试试橄榄油 10. 开始运动 八种不健康的饮食习惯 1. 暴饮暴食 2. “口重” 3. 大量饮酒或饮烈性酒 4. 猪肉比例较高，鱼类等摄入偏少 5. 奶类制品摄入较少 6. 大量进食腌制食物 7. 大量吃糖 8. 盲目迷信保健品第4篇 一周健康食谱 1000—1100千卡系列 1000—1100千卡——每日三餐 1000—1100千卡——每日四餐 1000—1100千卡——每日五餐 1200—1300千卡系列 1200—1300千卡——每日三餐 1200—1300千卡——每日四餐 1200—1300千卡——每日五餐 1400—1500千卡系列 1400—1500千卡——每日三餐 1400—1500千卡——每日四餐 1400—1500千卡——每日五餐 1600—1700千卡系列 1600—1700千卡——每日三餐 1600—1700千卡——每日四餐 1600—1700千卡——每日五餐 1800—1900千卡系列 1800—1900千卡——每日三餐 1800—1900千卡——每日四餐 1800—1900千卡——每日五餐 2000—2100千卡系列 2000—2100千卡——每日三餐 2000—2100千卡——每日四餐 2000—2100千卡——每日五餐第5篇 做自己的营养医生 饮食调整胃动力 没有胃口 进食后早饱 反酸烧心 补钙八问 哪些人需要服钙片 如何选择钙片 怎么科学服用钙片 补钙会不会影响其他营养素的吸收 补充钙剂能不能与牛奶同时服用 有没有最佳的补钙时间 补钙时为什么要多喝水 服用抗酸药时如何补钙片 喝牛奶四忌 禁忌之一：空腹喝牛奶 禁忌之二：与茶、咖啡一起饮用 禁忌之三：用高温或低温方式处理牛奶 禁忌之四：用牛奶送服药物 从饮食开始减肥之旅 饮食也能减肥 减肥饮食的“7减2原则” 饮食减肥贵在坚持 饮食减肥从“3+2+1+1+1+1”开始 克服饥饿感有奇招 “减了又肥，肥了再减”怎么办 代食解决了减肥大难题 让孩子吃出营养来 婴儿：母乳喂养，食品辅助 幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食 学龄儿童：吃好早餐，少吃零食 青春期：多吃谷类，均衡营养 考生：注意营养“五关键” 合理饮食，做个健康孕妇 好营养才有好宝宝 孕妇十三条饮食法则 妊娠初期饮食质量至上 妊娠中后期需食补 孕妇偏食坏处多 营养过剩危害大 孕妇切忌喝浓茶 新妈妈的饮食之道 月子里的饮食法则 月子里的饮食宜忌 合理安排产后第一餐 少放食盐和酱油 乳母膳食巧安排第6篇 药食同源，防治疾病 让高血压“低头” 病人饮食原则 能否进食橄榄油

《饮食决定健康》

注意清晨饮水 患者食物宜忌 高钙饮食能不能预防高血压 应该多吃鱼 怎样控制体重 补钾可以降压 病人进补的原则 饮食不当，35岁得心梗 心梗的“高危人群” 告别不良生活方式 一 合理膳食，向心梗说“不” 饮食预防脑卒中 远离“三高” 亲近“三低” 冠心病人的营养锦囊 急性发作期 慢性心力衰竭患者 介入治疗之后 手术治疗后 合理饮食，控制痛风 从饮食找原因 认真把好饮食关 饮食控制糖尿病 糖尿病患者饮食四大误区 掌握好享受水果的“四个要素” 不宜空腹喝粥 “低血糖反应”的饮食防治 癌症的营养治疗 四种营养障碍 饮食预防大肠癌 术后病人的营养治疗 需要多少营养 如何恢复进食 营养支持方式 胃、十二指肠术后营养 胃、十二指肠术后如何进食 静脉输液不是营养支持 认识“肠道”的功能 首选肠内营养附录1 食物营养成分含量表附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

章节摘录

书摘“富贵病”就在你身边 危害无穷的“富贵病”近年来有一个时髦的词汇叫“富贵病”，它包括肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风(高尿酸血症)、脂肪肝等一系列慢性疾病。其实，“富贵病”并不是一个合适的称谓，所谓“富贵”，更多的是代表不合理的生活方式(life style)。即包括饮食不均衡、很少运动、工作精神压力大、心理失衡、酗酒、吸烟等因素的综合作用。不良的生活方式可以致病，良好的生活方式可以防治疾病，这是近些年来医学界的共识。可惜的是，医学界的共识并未真正成为普通大众的共识，很多人的生活方式仍旧不健康，并为此付出了巨大的代价。2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示，我国的高血压、高血糖、高血脂患病人数在迅速上升。成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿多。与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万人。高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到1.6亿。大城市里20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市的患病率由3.4%上升到3.9%。全国目前糖尿病的患病人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中，有47%源于饮食失衡。如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁！“富贵病”往往联合发作 从表面上看，肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风(高尿酸血症)、脂肪肝等慢性疾病，有各自不同的发病机理和病理变化。然而，从某种角度看，这些疾病实际上是一回事：它们大多以肥胖或体重超标为基础。患有其中一种疾病者，患其他疾病的风险增大很多倍。2004年对中国的调查显示，在北京市各大医院心内科纠正的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的病人同时伴有糖尿病；而在众多的糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，而40%的合并高血压或高脂血症中的一项，50%的患者同时合并高血压和高脂血症。因此，对其中任何一种疾病的预防，均应从对上述疾病联合预防的角度加以考虑，才能收到良好的效果。警惕“代谢综合征”不少人一到中年，就会渐渐“发福”。有人认为这是自然规律，对自己的“将军肚”颇为自得。殊不知，肥胖会直接带来“代谢综合征”的高风险。一旦体重指数大于或等于30，代谢综合征的患病风险将提高10倍。医学上，将以胰岛素抵抗为病理基础的多代谢症候群，包括肥胖、高血糖、高血压、高脂血症、高尿酸、脂肪肝等称为“代谢综合征”。其中，血甘油三酯增高、向心性肥胖和糖耐量低减构成“代谢综合征”的三大危险因素。代谢综合征一词早在1988年即已出现，并已明确是糖尿病和心脏病的先兆。目前，代谢综合征的发病率呈全球性增高趋势。据统计，美国、日本、法国、意大利和英国目前共有1.15亿患者。美国第三次国家健康和营养调查研究(NHANES)结果显示，23%的美国成年人患有代谢综合征(总人数高达3600万)。其中，84%为肥胖、76%伴有高血压、75%为高密度脂蛋白(HDL)降低、74%出现甘油三酯增高、41%出现血糖增高和糖耐量低减等。在中国等发展中国家，代谢综合征的发病也呈现逐年增高的趋势。据上海对2776例20岁以上成年人调查结果显示，在成年人中，超重占29.5%、肥胖占4.3%、高血压占58.4%、高胆固醇血症占21%、高甘油三酯占29.3%、有代谢综合征者占10.2%在血糖正常的人群中，10%成年女性、15%成年男性有代谢综合征症状。“糖尿病就是心血管疾病”很多研究均显示，多数心血管疾病患者或高危人群伴有糖代谢异常，虽然他们不一定表现为临床糖尿病，并因此常被心内科大夫所忽视，但实际上在此阶段病人已经表现出血脂异常、高血压等危险因素，并由此导致心血管损害。所以，在本世纪初，美国心脏病学会和美国糖尿病学会就明确提出“糖尿病是心血管疾病”的观点，并被广泛接受。在2004年度欧洲心脏病学会和欧洲糖尿病研究学会联合会议上，与会专家提出，临床上已经诊断的2型糖尿病仅仅是浮出水面的冰山一角，更大的隐患在于包括肥胖、高血脂、高血压等在内的代谢综合征。研究已经明确，代谢综合征所伴有的每个危险因子都具有独立的作用，合并在一起则产生协同放大的效果。因此，对于上述慢性疾病的治疗，必须超越传统的单纯“降糖”、“降脂”等措施，而应基于对代谢综合征的整体治疗，将各种情况综合考虑，并采取相应措施。这样做的目的是突出强调对代谢综合征的早期干预以延缓糖尿病、心血管病等的发生和发展，由此凸显心血管疾病和糖尿病等慢性疾病防御前线的进一步前移。那么，在这一过程中，营养究竟扮演着什么样的角色呢？

《饮食决定健康》

精彩短评

- 1、和营养师最好的医生这本书车不多‘还行吧，没有传说的那么好
- 2、这书简单易懂，非常明了，值得一看
- 3、大体看了一下，还不错。慢慢看吧
- 4、看后与想象中的有一定差距，对生活没有作用
- 5、感觉于教授在电视上讲得很好，写的书却像是叫自己的研究生拼凑的，有价值的内容不多，东抄西抄，菜谱占掉一大半
- 6、其实书里面很多内容《养生堂》里面都讲到了。
- 7、比现在的什么从头到。。。说健康好得多了，实用
- 8、听过作者的讲座，然后才去买了他的书，但是总体感觉作者做讲座的时候讲得更好一些。不过作为养生健康方面的书，觉得这本还是值得买回家看一看的
- 9、邻居家的奶奶点名让帮她买的，说书店都买不到，应该还不错
- 10、每天都要和吃打交道，可是却有很多东西吃的不对。看了此书，一下就明白了，原来吃有这么多学问。而且真的是一看就懂，一用就灵。
- 11、很不错的书籍，值得一看
- 12、于康出了很多饮食方面的书，都还可以，据说是饮食专家，这本书给出了一些忠告
- 13、买这些书都是冲着内容买的，当然都不错了。
- 14、可惜没有实例，没必要买
- 15、感觉一般实用性一般，总体感觉一般
- 16、很喜欢于康的书，通俗易懂，受益匪浅。
- 17、本来是想买《吃什么？怎么吃？》，但是缺货才买的这两本书。看了这本后，觉得写得不错，把我们生活中的一些误区给指了出来，并且教了很多养生的知识；但是美中不足的是，书的不少篇幅让每日的菜单占据，这一点不好！但是总体的评价还是不错的，80分！
- 18、“饮食决定健康”是于康的又一部营养学著作,有实用价值
- 19、关于饮食与健康的书，送给老年人的礼物，老人很喜欢于康。
- 20、有家庭的人、追求健康的人，都建议看看！
- 21、于康
- 22、同事买的，感觉一般
- 23、看了，一个人想改变饮食结构是很难的
- 24、一直很喜欢在当当网买书，因为方便快捷，可以节省很多时间和精力，感谢当当网给我们提供这么一个平台，让我们找到自己喜欢的书。
- 25、一批书买了近一个月才到齐.害得被领导骂了一顿
- 26、凌晨下的单，中午就收到了。但是这书我在14号下过单了，但提示区域购买不到海珠区，谁知道16号凌晨再试一边，这次依然是区域购买，不过还是受理了。书到手后仔细看遍，封面都发黄了，不影响阅读就无所谓了。
- 27、这本书很一本，买了不值，看了之后没什么感觉，跟看大路货一样，毫无精彩之处。

《饮食决定健康》

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