

# 《健康家庭营养必知767》

## 图书基本信息

书名：《健康家庭营养必知767》

13位ISBN编号：9787509104774

10位ISBN编号：7509104777

出版时间：2006-10

出版社：人民军医出版社

作者：吴彦坤

页数：213

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)

# 《健康家庭营养必知767》

## 内容概要

营养决定健康。懂营养才能有健康。本书介绍了家庭日常生活健康关系密切的必知的767条营养知识，帮助人们吃得科学、吃得明白、吃得主动，改变错误的饮食习惯和观念，让人人都用科学的方法安排自己的吃饭问题，提高生命质量，达到健康长寿。全书内容丰富，有较强的科学性、实用性指导性。

# 《健康家庭营养必知767》

## 作者简介

吴彦坤，高级营养讲师，高级营养保健师讲师。毕业于中国医科大学基础医学系。从事了近三十年医学生化及营养教学和培训工作，具有丰富的营养教学和实践经验。

# 《健康家庭营养必知767》

## 书籍目录

1. 什么是健康？2. 没有疾病就是健康吗？3. 长寿算健康吗？4. 为什么有人用牙齿“挖坟墓”？5. 你知道我国肥胖和超重共有多少人吗？6. 你知道我国死亡率名列前三位的是哪些疾病吗？为什么？7. 为什么许多人不是死于疾病，而是死于无知？8. 什么是亚健康？9. 引起亚健康的因素有哪些？10. 什么是营养？11. 我们吃的都是营养物质吗？12. 什么是营养素？13. 营养素有哪三大作用？14. 三大产能营养素是什么？15. 人体需要哪些营养素？16. 什么是合理营养？17. 为什么要合理营养？18. 怎样做到合理营养？19. 合理营养包括哪些方面？20. 什么是合理的膳食结构？21. 怎样做到合理的膳食结构？22. 为什么要养成良好的饮食习惯？23. 什么是平衡膳食？24. 为什么要提倡平衡膳食？25. 平衡膳食包括哪些方面？26. 什么是不合理膳食？27. 怎样实现膳食平衡？28. 为什么要提倡食物多样化及合理的加工与烹调？29. 什么是合理的膳食制度？30. 怎样分配三餐能量？31. 什么是非必需营养素？32. 哪些是非必需营养素？33. 什么是必需营养素？34. 哪些是必需营养素？35. 什么人容易缺乏营养素？36. 人静止不动时还需要能量吗？37. 人体能量从哪里来？38. 碳水化合物能提供多少能量？39. 脂肪能提供多少能量？40. 蛋白质能提供多少能量？41. 哪种食物能直接供给人体能量？42. 能量是怎样被利用的？43. 多余的能量到哪里去了？44. 成年人消耗能量有哪三个方面？……

## 章节摘录

书摘1 什么是健康？健康是一个全面的概念，世界卫生组织(WHO)提出的健康概念是：健康是指人体不仅仅没有疾病和不虚弱，而且是身体、心理和社会适应能力三方面全部良好的一种状态。 2 没有疾病就是健康吗？一个人虽然身体没病，但如果心理素质不好，比如面对工作、生活压力不能调整好自己的心理状态；不能与人和睦相处；社会适应能力差或根本不适应等，这些现象都是不健康的表现。 3 长寿算健康吗？人人都希望长寿，但长寿不一定健康，长寿应该是以健康为前提，失去健康的长寿是痛苦的，也是毫无意义的，所以长寿不等于健康，健康才能长寿。 4 为什么有人用牙齿“挖坟墓”？在影响健康的诸多因素中，除了遗传、环境等因素外，其中饮食不合理是引起不健康的重要原因之一。目前，我们面临的是因缺乏营养知识而导致营养过剩或营养缺乏，因而引起疾病或死亡。所以，17世纪一位著名医生汤玛斯·墨菲说：“今天的人正像用牙齿挖掘自己的坟墓。”由此可见，许多人不是死于疾病，而是死于无知。 5 你知道我国肥胖和超重共有多少人吗？第四次全国营养调查结果显示，成人超重2亿人；肥胖6000万人，共2.6亿人。 6 你知道我国死亡率名列前三位的是哪些疾病吗？为什么？目前，心脑血管疾病、癌症及糖尿病的死亡率居全部死亡率的前三位，死亡人数占全部死亡人数的70%。这些疾病除了遗传等因素以外，绝大部分都是吃出来的。 7 为什么许多人不是死于疾病，而是死于无知？因为衡量人体健康状况的一个指标就是营养。所以要达到健康的目的，人们首先需要有一个合理的营养作为健康机体的物质基础。而我们很多人恰恰是因缺乏营养知识，饮食不合理，造成营养不是过剩就是缺乏，所以因无知而导致疾病或死亡者屡见不鲜。 8 什么是亚健康？人群中真正健康(第一状态)和患病的人(第二状态)总共不到2/3，有1/3以上的人处于健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为第三状态，我国常称为亚健康状态。 9 引起亚健康的因素有哪些？引起亚健康的遗传因素比较少，而环境因素、个体因素影响比较大，如不良嗜好、工作压力、过度劳累、紧张等，不合理的饮食结构、不健康的饮食习惯、不健康的生活方式、不健康的运动方式等都是引起亚健康的主要因素。 10 什么是营养？营养就是指人体通过从外界摄取各种食物，经过消化、吸收及利用，用以维持机体的生长、发育和各种生理功能的生物学过程。 11 我们吃的都是营养物质吗？我们的回答是“不一定”。我们的食物中绝大部分都是营养物质，给机体提供必需的营养素，但食物中也含有一些非营养物质，比如食物中含有的防腐剂、色素及农药等都会随着食物进入体内。这些物质除了对机体有毒害作用损害身体健康以外，没有任何营养价值。 12 什么是营养素？所谓营养素就是指食物中能够被人体消化、吸收和利用的各种有机物和无机物。 13 营养素有哪三大作用？能提供能量，构成人体基本物质，维持人体正常的生理功能。 14 三大产能营养素是什么？只要生命存在，每时每刻都需要能量，而这些能量都来自于蛋白质、脂肪及糖类(碳水化合物)三大产能营养素。 15 人体需要哪些营养素？人体需要六大营养素，即：碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素和水。也有人把碳水化合物中的膳食纤维独立出来单列为一类，称为第七大营养素。 16 什么是合理营养？合理营养就是指我们每天从食物中摄入的能量和各种营养素的量、种类以及它们相互间的比例都能满足人体在不同的生理阶段、不同的劳动环境及不同的劳动强度下的需要，并且能使机体处于良好的健康状态。 P1-4

# 《健康家庭营养必知767》

## 编辑推荐

如何才能让你的家人享受均衡的营养，拥有强健的体魄？本书通过实用的营养知识介绍，让人们了解各种营养素的组成、功能、性质、来源及摄入量过多或过少对机体的危害等道理，让人们吃得明白，吃得科学，吃得主动。

# 《健康家庭营养必知767》

## 精彩短评

1、不错，有些新内容。

# 《健康家庭营养必知767》

## 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)