

# 《会吃才健康》

## 图书基本信息

书名：《会吃才健康》

13位ISBN编号：9787122061690

10位ISBN编号：7122061698

出版时间：2009-9

出版社：化学工业出版社

页数：242

译者：中国保健协会

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)

## 前言

由中国保健协会组织编写的《全民健康生活方式科普丛书》是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》、《全国公民健康素养促进工作方案(2008-2010年)》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。为贯彻落实上述《纲要》、《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动，中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境；提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。健康是福，但是有相当多的人难以享受到健康带来的幸福与和谐。这些人群中有很大一部分缘于健康知识的匮乏，由于不懂得健康知识，亚健康的人因生活方式的放纵转变成疾病患者；由于不懂得健康知识，原本可以治愈的疾病因延误造成残疾或死亡甚至因病返贫。由此可见，没有健康知识的普及就没有真正健康的中国人。全民健康生活方式倡议书中指出：“追求健康，学习健康，管理健康，把健康投资作为最大回报。”而实现这一举措的前提和基础就是健康知识的普及。长期以来，我们的健康科普工作存在着一个误区。一方面，健康教育存在着缺少用群众容易理解和接受的通俗语言，去阐述健康知识的问题。另一方面，健康领域的个别企业为了商业利益利用健康教育以各种方式向消费者宣传以其产品为核心的带有片面性的健康理念，影响健康教育的效果，这样就形成了一种现象，那就是广大民众渴求健康却得不到正确有效的健康教育。同时也造成了一种需求，那就是全社会呼唤健康科普教育，而这套《全民健康生活方式科普丛书》及时地满足了社会的健康需求。《全民健康生活方式科普丛书》是中国保健协会组织众多健康科普专家精心编撰而成。内容涵盖了人们日常生活方式的各个方面。这套丛书最大的特点就是站在科学的角度，以通俗易懂的语言向群众阐述人体的健康机理和应该遵循的有利于健康的生活方式。致力于向民众宣传正确的健康理念，提高他们的健康意识，指导他们进行科学的健康管理和健康投资，进而提升整个中华民族的健康形象。作为健康产业的从业人员，也可以从中汲取适应消费者需求的健康知识，生产和销售具有市场前景的健康产品，满足群众对健康的需求。中国保健协会作为保健行业的社团组织，以编写《全民健康生活方式科普丛书》为契机，开展形式多样的科普教育活动，目的是为了树立保健行业积极健康的社会形象，弘扬行业的社会职责，引领行业企业诚信经营，健康发展。真诚地希望这套丛书能够唤起民众尊重科学、关注健康的意识，以积极健康的生活方式，实现自己的健康需求，塑造健康、向上的国民形象。

# 《会吃才健康》

## 内容概要

《会吃才健康》内容简介：吃什么才健康？怎么吃最健康？北京协和医院营养学专家李宁教您怎样构建合理的膳食结构，怎样通过食补远离疾病，怎样科学减肥，怎样利用家常食材的保健功效，怎样避免常见的饮食误区，男人如何吃出强壮，女人如何吃出美丽，老人如何吃出长寿，孩子如何吃出聪明，让您和您的家人吃对食物，轻松吃出健康！

# 《会吃才健康》

## 作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学老师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普

## 书籍目录

第一章 食物是最好的医药 世界卫生组织（WHO）积极倡导健康医学观 没有健康，等于失去了一切 把抢救费用于疾病的预防 营养不良与营养过剩并存 饮食是人类首选的医疗方式 健康投资，一生受益 用营养提高免疫力，赶走疾病 排出肠毒，一身轻松 常吃萝卜有益健康 受膳食因素影响最大的恶性肿瘤 自我免疫，对抗疾病 治疗糖尿病：“饮食+运动” 蔬菜生吃，抗病防癌 食五谷治百病 养生《粥食歌》 早晨第一杯水是您的救命水 新鲜素食，防病良药 家常粥饭治贫血 每天一土豆，养胃防中风 食疗胜于药物治疗 饭前先喝汤，胜过良药方 胡椒水漱口，感冒好得快 常吃黑木耳防病 倡导正确饮食，远离慢性胃炎 常吃黄色食物，减少感染又抗肿瘤 八角、茴香是对付流感的关键武器 用食物预防动脉硬化 夏天常吃醋，胃肠保健康 四季常吃姜，防病保健康 多吃大蒜，防感冒 药食两用百合香 杂粮红小豆，食疗药效好 长寿少疾吃红薯 常食莲藕，滋补养生 抗癌防病吃平菇 洋葱——降脂佳蔬 预防胆结石，鲜枣+青椒 葡萄——补血良果 羊肉补气养血赛人参 苦瓜——治疗糖尿病 的佳蔬 菜花莴笋汤，常喝防感冒 得了结核病，巧吃蔬菜疗效好 亲近油菜，消肿化淤 防治湿疹，多亲近3种蔬菜 学做鱼鳞美食，营养又防病 一杯豆浆一块豆腐巧护血管 常吃大豆预防老年痴呆 常饮牛奶，赶走冠心病和高血压 日啖10颗栗，肾虚不用慌 每天一杯鲜橘汁，轻松远离脑中风 鸡肉——健身良药 儿童常吃鱼，可防糖尿病

第二章 健康是吃出来的 十种健康的吃饭方式 饮食酸碱平衡，远离酸性体质 酸性食物对大脑功能的影响 以形补形——中医理论为健康加分 大豆对脑健康好处多 少吃甜食，健眼明目 为了健康着想，吃饭请关电视 合理饮食，摆脱亚健康 饮料健康喝，病菌难入口 食物中的有毒天然成分要警惕 食物排毒保健康 细嚼慢咽可防癌 按时吃早餐，能防胆结石 健康早餐——蜂蜜牛奶巧搭配 在正确时间吃正确食物 科学饮食，花一样钱营养加倍 想长寿这样吃 吃一条腿的食物好 发烧时吃蛋有讲究，鸭蛋、鹅蛋胜鸡蛋 蓝紫色食物对心血管最好 淘米搓洗次数不宜多 健康用油小知识 少吃盐=预防高血压 晚餐早吃，远离结石 这些食品，正确吃才健康 常吃红色食品，健康在您身边 冷食、热食间隔吃更健康 切熟食最好用竹菜板 少吃洋快餐，健康属于你 粗粮细粮轮着吃，排毒又防癌 巧吃面食更营养 中年开始限食可延长寿命 发酵的面食营养价值更高 少吃三白食品，给身体更多的膳食纤维 低温烹调，科学健康 豆腐与其他食物同食营养好 蔬菜烹调要营养，切法做法需科学 少吃盐=补钙 肉类食物巧烹调，营养损失少又少 限盐高招让全家人少吃盐 菜肴加醋，帮身体吸收维生素C 煲汤用对时，美味又营养 进食莫饱餐，拒绝心绞痛 十字花科蔬菜每周吃3次 美味水煮鱼，蘸醋吃健康 远离痛风病，吃火锅莫喝汤 巧识甲醛食品，不买不吃为好 剩菜巧加工，营养不流失 科学选野菜，新鲜又健康 水果吃小不吃大 饭前吃水果，易吸收又减肥 不要吃畸形的蔬菜和水果 科学使用不粘锅，家人健康有保证 规避健康危害，少买没毛的桃 肉切大切小，关乎其营养 不吃腐烂水果，严防毒素入口 正确吃海鲜，营养又安全 花生煮着吃更健康 冻猪肉比鲜猪肉更卫生、营养 每天吃肉不如每天吃豆 正确饮水，喝出健康

第三章 平衡膳食是养生之道 《中国居民膳食指南》 中国居民平衡膳食宝塔 10条重要的平衡膳食的健康方式 膳食平衡的要素 怎样才能维持膳食平衡 膳食宝塔的食物互换表 平衡膳食宝塔的应用 营养均衡——养生之道 平衡饮食的特点 膳食平衡新概念——“伴侣食品” 谷类为主是平衡膳食的基本保证 食物互换，营养平衡又可口 平衡饮食的组成 吃的平衡法则 平衡膳食是改善国民营养健康状况的根本途径 酸碱平衡很重要，早餐应多吃碱性食物 主副食搭配，造就健康体魄 食物寒、热、温、凉四性的平衡 一日三餐的热量分配应合理 膳食平衡的三大法则 谈谈“辨证用膳” 中华民族传统膳食中的平衡 酸、碱食物大集合 怎样保证饮食的酸碱平衡 膳食合理，健康长寿 平衡饮食以体质为本 预防癌症不能依靠营养素，而要依靠食物 平衡膳食，远离癌症 中餐注重“调和”的八大标准 粗茶淡饭，吃出健康 儿童营养晚餐原则 膳食杂与精的平衡 膳食中的“五味”平衡 膳食中的冷热平衡 就餐时间和饥与饱的平衡 就餐速度快与慢的平衡 进食前后的动静平衡 进食前后的情绪平衡 食量与体力活动的平衡 品种齐全，均衡营养 吃饭无小事，食物搭配应重视 饮食帮你“清凉”度夏 考生更需注意膳食平衡 成年人每天要吃300~500克主食 每天吃100克肉刚刚好 偏食植物油，易患慢性病 主食搭配吃，营养才合理 不同种类的植物油最好换着吃 青少年早餐最好有蔬菜 膳食纤维好，摄入莫过量 孩子要健康，平衡膳食不可少 如何做到宝宝喂养的“平衡膳食” 科学安排幼儿四季的平衡膳食 哺乳母亲的平衡膳食 学龄前期儿童的膳食平衡原则 青少年的膳食平衡原则 孕妇的膳食平衡原则 中年人的膳食平衡原则 老年人的膳食平衡原则 坚果好吃但不宜过量 成年人每天吃多少蔬菜和水果 一个人一天应该吃几个鸡蛋

第四章 科学饮食，远离肥胖 第五章 男人吃出强壮来 第六章 女人吃出美丽来 第七章 老人吃出长

# 《会吃才健康》

寿来 第八章 孩子吃出聪明来 第九章 大自然的恩赐——家常食材保健康 第十章 神奇的中药 第十一章 影响一生的饮食细节

## 章节摘录

插图：世界卫生组织（WHO）积极倡导健康医学观1996年，世界卫生组织(WHO)庄严宣布：“21世纪的医学应该以人类的健康为主要研究方向，而不能继续以疾病为主要的研究领域。”20世纪90年代，在美国召开了《医学目的的再审查》会议，结论指出：“世界性医疗危机是由近代医学模式造成技术统治医学的长期结果。”现代医学的医学模式应当向生态医学、健康医学、稳态医学方向转化。而在几千年前中医学提出的基本理论与世界卫生组织倡导的健康医学观念极为接近。中医贯彻“以人为本”的医疗原则，崇尚自然生态观，强调机体的统一和平衡，符合世界卫生组织倡导的健康医学观。没有健康，等于失去了一切原世界卫生组织总干事马勒博士说过：“健康并不代表一切，但没有健康就没有一切。”健康是最重要的，可以这样比喻：健康是1，财富、声誉、家庭是0，有了健康才有后面的一切。健康是财富，没有健康再多的财富也属于别人；健康是工作，没有健康再好的工作也会令你望而却步；健康是地位，没有健康再高的地位也将被别人取代；健康是亲情、爱情、友情，没有健康一切尽失，一切归零。所以人人都要珍惜自己的健康。把抢救费用于疾病的预防人在晚年(60岁以后)，花费的医疗费用约占一生所花费医疗费用的40%，其中有相当一部分医疗费是在人生的最后一段时间花费的，也就是抢救费用。大家想一想，如果把如此巨额的抢救费用改为用于预防，就能够有效地防止疾病的发生，提高我们的生存质量，延长我们的寿命。世界卫生组织的一项研究报告指出：人类1/3的疾病通过预防保健是可以避免的，1/3的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的，1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果，成本最低。在中国13亿人口中，有许多人不幸患病，这些人一般是在发现患病之后才着手治疗，高额的医疗费让普通家庭无法承受，更给国家带来沉重的经济负担。为此，国家“九五”攻关对此展开研究，完成的研究表明：在疾病预防上投入1元钱，就可以节省100元的抢救费和8.5元的医疗费，收到“个人少受罪，家庭少受累，节省医药费，回报全社会”的效果。所以只有重视普及营养知识，才能节省高额的医疗开支。营养不良与营养过剩并存由于中国经济、文化发展的不平衡，造成营养不良与营养过剩并存。目前，营养不良和营养过剩已经威胁到了中国居民的健康。据第四次中国居民营养与健康状况调查资料表明，儿童维生素及钙、铁、锌等营养素的供给明显不足。农村7岁男、女学生的营养性贫血检出率分别为25.8%和27.8%。目前中国营养不良的人口是全世界最多的几个国家之一，每年因此所带来的损失约3000亿~5000亿元。另外，全国有1.6亿成年人患高血压，1.6亿成年人血脂异常，另有2000多万人患糖尿病。在大城市中，每100个成年人中就有30个人超重、12.3个人过于肥胖。高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病住院所花费的医疗费用为827.3亿元人民币，而与膳食营养相关的慢性病已占死亡原因的70%。因此，应根据中国的国情，在广大的农村地区，改善儿童生长发育水平和营养状况，加大营养改善的力度，提高膳食中优质蛋白质的比例，加强卫生保健服务；在经济较发达的地区引导国人的膳食结构向“吃好求健康”的方向发展刻不容缓。饮食是人类首选的医疗方式被西方誉为“现代医学之父”的希波克拉底在公元前400年曾指出：“人类应该以食物为药，饮食是人类首选的医疗方式。”国际营养学界近年对膳食指南的认识也发生了方向性的转变：从过去以营养素为基础，转向以食物为基础。因为研究发现食物中存在许多所谓“非必需营养素”——即大量的香菇多糖、低聚糖、黄酮类化合物、番茄红素、谷维素、叶绿素、茶多酚和二十八烷醇等具有生物活性的物质，同样也在为人类的健康发挥着重要的作用。它们可以预防心血管疾病、糖尿病、肿瘤等疾病，提高免疫力，延缓衰老，在膳食中的地位十分重要，而这些生物活性物质大多存在于蔬菜和水果等植物性食物中。中国的中医方剂中收录的天然药物和汉方中也常见家常谷物、蔬菜、水果、香辛料等。美国政府和医学界正是认识到中医食疗的巨大科学价值——可以以极低的代价，有效地预防和治疗疾病，大大降低医疗费用，1994年10月25日美国允许中草药等植物进入美国市场。健康投资，一生受益现任中国医学科学院院长助理、中国协和医科大学校长助理黄建始教授，通过他在美国主流社会十几年的生活观察，他发现在美国，无论是小孩，还是老人，无论是学校企业，还是政府军队，从上到下，不分男女，没有贵贱，都非常重视健康投资，健康投资可以说是美国人从总体上比中国人健康长寿的秘密武器。但对广大的中国老百姓来说，真正能让他们受益的是倡导他们采取健康的生活方式，重视营养知识！这是一种进行健康投资的指导，能真正让老百姓在亚健康 and 疾病的状态下及时寻求有效的帮助。比如向他们宣讲吃得过饱、营养过剩、运动量不足，是许多慢性非传染性疾病的发病率不断增加的原因，然后倡导他们在日常生活中主动规避，积极地预防慢性非传染性疾病。用营养提高免疫力，赶走疾病人要想身体健康，就要有良好的免疫力，有了良好的免疫力就能减少疾病的发生，因为一旦病原体侵入人体，人体的免疫系统能够有效地防御病

## 《会吃才健康》

原微生物及其毒性产物的侵袭，并将它们消灭或中和。人体的免疫系统是由免疫器官(骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体、小肠集合淋巴结、阑尾等)、免疫细胞(淋巴细胞、单核吞噬细胞、中性粒细胞、嗜碱粒细胞、嗜酸粒细胞、肥大细胞、血小板等)，以及免疫分子(补体、免疫球蛋白、细胞因子等)组成。当病毒、细菌和其他各种抗原侵入人体时，机体内会迅速产生种类繁多的抗体进行防御。而营养是维持人体正常免疫功能的物质基础，营养状况与免疫功能息息相关，营养不均衡的人群对疾病的易感性增加。一旦营养状况改善，传染病的发病率就会减少。所以，为了提高免疫系统的抗病能力，首要措施就是合理、平衡的膳食营养。

# 《会吃才健康》

## 媒体关注与评论

《会吃才健康》用通俗易懂的语言向人们讲述了食物与健康的内在联系，不同人群的保健方法，指出了人们在饮食方面存在的误区，并对生活中常见传统药食同源的食材进行盘点。让人们从有什么吃什么的习惯中解脱出来，要把吃当作一门学问，根据自己的状况有选择的吃，科学平衡膳食，这样身体才会更健康。全书的可读性很强，文笔简练，是家庭生活必备的大众健康读物，值得每个关注健康的人阅读。 ——中国保健协会

# 《会吃才健康》

## 编辑推荐

《会吃才健康》：吃什么才健康？怎么吃最健康？饮食决定健康，知道了饮食的奥秘，就是掌握了健康的法宝。北京协和医院营养专家李宁，全面揭示长命百岁的饮食智慧。吃什么？怎么吃？会吃才健康！

# 《会吃才健康》

## 精彩短评

- 1、内容很好，简单易懂。我喜欢
- 2、内容很全面，适合各种类型的人看
- 3、营养要遵循平衡的原则，摄取食物一定要全面，而且最好还能美味可口。讲的比较细致，好好读读
- 4、书不错！只是有些问题可能是受纸张限制,还没看明白就没了。
- 5、这本书让人更加了解食物对人体的重要性，如何通过吃去调节身体、心情。
- 6、很实在，值得借鉴
- 7、老妈在书店看上的，让我给买的，买回来看了看，挺不错的，针对不同生活习惯有不同的饮食建议，超级实用的一本书
- 8、老妈让我给她定的，我看了看，挺好的，很实用的一本书
- 9、很不错的营养科普书,内容很全面,也很容易懂,最好大家都看看,尤其是负责家里做饭的人更应该好好读读,真正做到营养均衡,我看书里最大的启发就是全面平衡的原则,摄取食物一定要全,但又要掌握好其中的平衡,而且最好还能美味可口.对比了自己的饮食情况,确实需要尽快改善改善,尤其是本人吃饭偏重,以后要慢慢的向清淡口味努力.
- 10、这书的确很健康
- 11、吃什么才健康？  
怎么吃最健康？  
北京协和医院营养学专家李宁教您怎样构建合理的膳食结构，怎样通过食补远离疾病，怎样科学减肥，怎样利用家常食材的保健功效，怎样避免常见的饮食误区，男人如何吃出强壮，女人如何吃出美丽，老人如何吃出长寿，孩子如何吃出聪明，让您和您的家人吃对食物，轻松吃出健康！  
想健康就来吧，好书。。。。。
- 12、书很实用，每天都看，很好。

## 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)