

营养学



[营养学_下载链接1](#)

著者: (美) 塞泽尔 (FRANCES SIENKIEWICZ SIZER)

出版者: 清华大学出版社

出版时间: 2004-4

装帧:

isbn: 9787302075202

《营养学:概念与争论》(第8版)是千年新版(第8版), 该书的最大特点是几乎每一章内容都是从提出一些人们日常膳食遇到的问题开始的, 例如"什么样的营养食品可以防止疾病?"、"B族维生素与心脏病有什么关系?"等, 全面阐述了糖类、脂肪、蛋白质、维生素、水和矿物质六大类营养素, 以及营养与健康的关系、营养标准与指导、各个年龄段人们的营养需求、食品安全与食品技术等内容。

同时《营养学:概念与争论》(第8版)还开辟了"健康生活"栏目, 将体育锻炼、营养和健康联系起来, 激发读者思考每一章提出的健康话题, 去领会其中的道理, 应用于日常生活中。出现在《营养学:概念与争论》(第8版)每一章末尾的"争论"是想邀你来一起探索深入讨论当前的营养学科学话题和不断涌现的争议, 例如"抗氧化营养物质是神奇抗病良药?", "植物化学物质能预防慢性疾病吗?"和"节食适合哪些人? 有什么危害?"等。20多年来, 前7版《营养学——概念与争论》为北美大学生和教授们广泛使用。读者们的建议使我们受益匪浅, 在这本千年新版中, 我们极力使之符合时代变化的要求。21世纪伊始, 世界卫生组织预计发达国家人口寿命将延长, 婴儿和儿童死亡率将减少, 因患心血管疾病而不能正常生活的老年人口也会降低。这得益于营养科学得发展, 得益于疾病治疗得进步, 也得益于针对如何选择有益于健康的生活方式而进行的教育。《营养学:概念与争论》(第8版)提供了营养科学中的重要概念, 并帮助读者在面对纷繁芜杂的选择机会时作出明智之举。

作者介绍:

弗朗西斯·辛吉维茨·塞泽尔，理学硕士，注册营养师，美国营养师协会会员。本科和研究生阶段就读于佛罗里达州大学，1980年获理学学士学位，1982年获营养学硕士学位。她是美国营养师协会的创始会员。由她创立并担任副主席职务的营养和健康协会位于佛罗里达的塔拉哈西，作为信息和资源中心，该组织对1000多个营养学课题不断进行文献数据的追踪研究。她的专著包括《生活的选择：健康概念和方略》、《做出生活的选择》、《健康三连音：激励、训练和营养》等。她是《营养学互动教程》的第一作者。除了写书之外，她还在各大学、国际或地区性会议上发表演讲，并参与组织了她所在社区的消除饥饿运动。

爱琳诺·诺斯·惠特尼，博士，1960年于拉德克里夫学院获得生物学学士学位，1970年在圣路易斯华盛顿大学获得生物学博士学位。她曾任教于佛罗里达州立大学，是美国营养师协会认可的注册营养师。现在她的全部精力投入营养、健康和环境问题的研究、著书和咨询工作中。她的早期著作包括发表于《科学》、《遗传学》等杂志上的论文，专著有：大学教材《理解营养学》、《普通和临床营养学》、《营养学和食疗》、《关键的生活选择》及中学教材《做出生活的选择》。目前她最大的研究兴趣是能量守恒、太阳能的利用、采用替代燃料的交通工具以及生态系统的修复。

目录: 第1章 食物选择与人体健康

- 1.1 营养一生
- 1.2 人体及其所需的食物
- 1.3 营养科学
- 1.4 饮食的文化意义和社会意义
- 1.5 全民营养目标
- 1.6 如何选择食物
- 1.7 膳食指导：如何做到既不摄入过多的能量，又可以得到足够的营养
- 1.8 做做看：分析一下有关营养学的新闻报道
- 1.9 自测题
- 1.10 网上资源
- 1.11 争论1：营养学上谁说了算

第2章 营养学标准与指导

- 2.1 推荐的营养素标准
- 2.2 膳食指南
- 2.3 根据日常食物指导和食物指导金字塔安排饮食
- 2.4 做做看：用“食物指导金字塔”来给你的膳食结构打分
- 2.5 自测题
- 2.6 网上资源
- 2.7 争论2：地中海饮食是否真的拥有使心脏健康的秘密

第3章 奇妙的人体

- 3.1 人体细胞
- 3.2 体液和心血管系统
- 3.3 内分泌系统和神经系统
- 3.4 免疫系统
- 3.5 消化系统
- 3.6 排泄系统
- 3.7 存储系统
- 3.8 其他系统
- 3.9 自测题
- 3.10 网上资源
- 3.11 争论3：人是否应该吃古人的“天然食物”

第4章 糖类：糖、淀粉、糖原和纤维

第5章 脂类、脂肪、油、磷脂与胆固醇

第6章 蛋白质与氨基酸

第7章 维生素

第8章 水与矿物质

第9章 能量平衡与健康的体重

第10章 营养、体力活动和机体的反应

第11章 饮食与健康

第12章 生命周期中的营养：孕妇和婴儿

第13章 儿童、青少年和老年

第14章 食品安全与食品技术

第15章 饥饿与全球环境

附录 自测题答案

• • • • • [\(收起\)](#)

[营养学_下载链接1](#)

标签

营养学

营养

饮食/营养学

健康

饮食

医学

营养与安全

养生

评论

关于个人饮食，请参考此书。其他国内出版种种，只如巫医骗人尔。

有两个无知的、被灌输的“常识”被刷新了。（任何量饮酒都是中毒。/不要吃尽碗中所有食物——这是我的农民式道德而非知识教育吧）

:R151/3132

学会正规教材，不怕营养“专家”忽悠

阅览室的角落里捡到。看了两章看不下去了。来豆瓣一查果然口碑极差。这8分大概都是打给原版的吧。幸而微盘里找到了原版，慢慢啃吧。

好书

基本概念和厘清有些谬论

英文都出到第11版了

[昔日所读] 大二 营养与健康 课程教材，老师：王希成。

不给5分是人？

很全面！喜欢这种教科书的营养知识，是国外上课的教材，专业！

解答了自己对营养方面的很多疑问，读完以后已经大幅调整饮食结构。

养养生，营养学，说不定以后专业有用

很不错！

好书～

知行合一。

这是国外教材的译本。读来比国内写的营养保健之类的书，客观得多，科学得多，更易接受。

一般。营养状况多以美国为基础，不是特别适合中国人读。不知是不是翻译问题，错漏较多。争论部分更有可读性。书成于2000年，到现在，很多知识已经更新，提请注意。
。

营养学不只是营养师的事情，是每个人的事情。高中的时候带着将来考营养师的心情好奇地看了这本书。作为文科女好像并没有什么学术基础来谈书中的理科领域知识，这真是触及到我的知识盲区了。但是关于饮食文化的意义和如何选择食物的知识就让我受益匪浅了。爸爸一直身体力行告诉我一个道理，我们所做的任何努力都是为了更好的生活，提升生活的品质。无论你处在什么位置什么年龄段，学会生活学会养生都是十分有益而且必要的。从如何挑选水果蔬菜到做菜时的营养均衡搭配，再到日常生活保健护理，我都在长辈的指导下摸爬滚打总结经验。不同的生活状态有不同的生活内容和营养结构，我们需要借助营养学升华了不同的生活状态，从而达成一种火辣与安静、绚烂与明净的平衡。

如果你很关心自己的健康 尤其是想知道如何通过营养来解决健康问题
那么着本书是你无论如何也避免不了的

[营养学_下载链接1](#)

书评

但是翻译的不够好，不够流畅。而且，我怀疑翻书或写书的人不太懂生理和生化，这方面内容含糊其辞，错误较多。

怎么在豆瓣上没看到《营养学》的英文版呢！我最近在看它的英文版，觉得写得很好，把我脑中的知识系统的梳理了一遍……
虽然刚开始看，但很有动力。这本书的内容，我觉得跟生活贴近，而且容易理解，不像国内出版的一些相关书籍，老是一大堆大道理，而且在细节上解释的不够明白。...

因为最近迷上健身，但只是追求一种健康的身体状态，并不追求不成比例的大块肌肉。主要是适当增肌，并控制脂肪的比例，能拥有6块腹肌就最好不过了，所以就选择了营养学。
此书作为教材，算作入门级吧，更多的是定义、观念和理论，能帮助我们认识了解各种营养素的分类、作用、来...

.....
.....教材。略读之后可以作为参考书留着。营养学也是我国社会的谣言常见领域。.....
.....

国内的营养学书籍不用看就知道目录是怎么排的，写不出新意不是问题，堆砌加堆砌就是不负责任了。这本书真心不错，融会贯通，深浅渐进，非专业的看得懂，专业的也能学到不少，至少是把很多知识给我们来了一次符合一般思维的整理。
不足之处也是源于它是一本翻译过来的书，很多例...
