

你吃对了吗?



[你吃对了吗? 下载链接1](#)

著者:于康

出版者:四川科技出版社

出版时间:2013-3

装帧:平装

isbn:9787536475816

《你吃对了吗?》内容简介：全书围绕“你吃对了吗？”这一老百姓最关心且最具普遍需求的健康主题展开，具体分为：“柴米油盐酱醋茶，你吃对了吗？”“三大类食物，你吃对了吗？”“蔬菜和水果，你吃对了吗？”“病中饮食，你吃对了吗？”“不同年龄人群，你吃对了吗？”等九章内容。大到营养科学、小到一种食材，那些人们未知的、疑惑的、误解的饮食问题都可以在《你吃对了吗?》中找到答案。

《你吃对了吗?》内容呈现方式独特——“于悦”问答，北京卫视金牌栏目《养生堂》“堂主”悦悦以百姓代言人的身份加盟《你吃对了吗?》，在问题的深度、广度、关联度上下足功夫，直指百姓最关心也最容易陷入误区的饮食问题。

《你吃对了吗?》主题清晰、分类明确、内容全面,贴近人们的日常生活,可谓是现代中国家庭饮食必备红宝书。

海报:

作者介绍:

于康,全民健康新偶像。

北京协和医院营养科主任医师、教授

卫生部营养标准委员会委员

中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员

中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员

健康中国2012年度十大人物

悦悦,最接“地气儿”“的健康节目主持人。

北京卫视金牌栏目《养生堂》主持人

2012年度中国电视艺术委员会年度主持人”

目录:序言一 于康

序言二 悅悦

第一章 柴米油盐酱醋茶,你吃对了吗?

柴

烹调的火候

烹调的方法

米,你吃对了吗?——主食是能量的底座

不吃主食危害大

决定人一天能量需求的“两个坐标”

主食不能太精细

粗细搭配有原则

粗粮食用过量的“五大坏处”

油,你吃对了吗?——亦敌亦友的调味品

每天食油两勺半

四类油的优劣评价

科学用油两法则

盐,你吃对了吗?——健康生活从限盐开始

“盐”多必失,全天不超6克盐

烹调放盐掌握时机

吃盐的好选择——高钾低钠盐

警惕调味品中的“钠离子”

酱,你吃对了吗?——余味缭绕是酱香

酱油虽味美,食用要酌量

酱油熟吃最安全

醋,你吃对了吗?——优选的调味品

适量食醋的“四大好处”

认清食醋的误区

不宜食醋的“三类人”

茶，你喝对了吗？——“物质”与“精神”并存的饮品

饮茶的好处

饮茶的学问

第二章 三大类食物，你吃对了吗？

肉，你吃对了吗？

日食肉类不超三两

肉汤没营养

损害健康的四类肉食

肉类选择有顺序，你选对了吗？

最佳肉类选择顺序——没腿的→两条腿的→四条腿的

吃鱼常吃深海鱼

鸡胸美味营养好

烤鸭好吃不多吃

肉类中的含铁量冠军——猪肉

海参、燕窝、鱼翅，你吃对了吗？

海参不是好补品

燕窝营养价值低

鱼翅一点儿不高贵

鸡蛋，你吃对了吗？

最健康的鸡蛋烹饪方式：蒸和煮

溏心鸡蛋——细菌多、吸收差

毛鸡蛋——细菌多、营养差

怎么挑选鸡蛋？

鸡蛋挑选有绝招——一看二摸三晃四照五泡

柴鸡蛋比普通蛋好？

红皮蛋比白皮蛋好？

鸡蛋的“贡献”大，还是“风险”大？

营养从每天早上吃一个鸡蛋开始

不吃鸡蛋能降胆固醇？——没那么简单！

牛奶，你喝对了吗？

喝牛奶要有“伴侣”

喝牛奶腹泻腹胀怎么办？

喝牛奶有“五忌”

怎么选择牛奶？

巴氏消毒牛奶是首选

购买酸奶看“两菌”

舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶的秘密

牛奶是无可替代的吗？

骨骼内效应——补钙佳品

骨骼外效应——降低高血压、肥胖症的患病风险

喝牛奶的误区，你知道吗？

牛奶会致癌？——纯属误读！

牛奶会致蛋白质过高？——您多虑了！

豆浆可替代牛奶吗？——还真差远了！

婴儿奶粉选择的“八大错误”

第三章 蔬菜和水果，你吃对了吗？

蔬菜，你吃对了吗？

每天一斤菜，为健康护航

烹调会损失蔬菜里的维生素吗？

蔬菜的“功”与“过”，评说勿偏颇

水果，你吃对了吗？

吃水果的“四不”原则

蔬菜、水果、维生素C药片能互相代替吗？

第四章 一日三餐，你吃对了吗？

三餐中的学问，你了解吗？

早饭，你吃对了吗？——不吃早饭麻烦多

午饭，你吃对了吗？——午饭吃的是境界

晚饭，你吃对了吗？——晚饭求质不求量

三顿饭外可加餐？——加餐有道学问多

三餐中的坏习惯，你知道吗？

早饭——不吃不饿，越吃越饿？

边走边吃隐患多

不吃晚饭瘦不了

第五章 饮品，你喝对了吗？

最佳饮品凉白开，你喝对了吗？

喝多少？怎么喝？

跟着时间表，喝水忘不了！

其他饮品，你喝对了吗？

如饮酒，应限量

红酒不神奇，咖啡有利弊

第六章 零食，你吃对了吗？

零食，该不该吃？

可以适时、适度吃零食

特殊人群怎么吃零食

零食，分级吗？

首选“优选级”，控制“条件级”，拒绝“限制级”

第七章 病中饮食，你吃对了吗？

过敏体质，怎么吃？

无处不在的过敏原

抵抗过敏的四种饮食方法

感冒了，怎么吃？

感冒了，吃什么？不吃什么？

不同人群感冒注意事项

预防感冒的饮食诀窍

脂肪肝患者，怎么吃？

盘点脂肪肝的四大危害

粗茶淡饭总相宜，减肥忌酒是关键

不可忽视的儿童脂肪肝

高血压患者，怎么吃？

高血压六大致病因素

防治高血压从改善生活方式做起

糖尿病患者，怎么吃？

认清糖尿病的“前因后果”

吃什么？吃多少？

糖尿病患者的饮食误区

高脂血症患者，怎么吃？

易患高脂血症的“高危人群”

高脂血症的危害及常见并发症

防治高脂血症的七大饮食原则

肥胖症患者，怎么吃？

肥胖症的自我判断和饮食控制

肥胖症的危害

不可忽视的儿童肥胖症

痛风患者，怎么吃？

痛风的诱发因素及临床特点

控制痛风的饮食疗法

癌症患者，怎么吃？

促发癌症的饮食因素

防癌的十大饮食原则

癌症患者的饮食障碍和对策

癌症患者的两大饮食误区——“不敢吃”和“乱吃”

第八章 饮食误区知多少?

食物相克可信吗?

海鲜+维生素C=砒霜?

“菠菜豆腐”“黄瓜番茄”吃不得?

“以形补形”有依据吗?

“以形补形”没那么神

害人的“以形补形”

蛋白质越多越好吗?

食用蛋白粉的四个误区

蛋白质绝非越多越好

食物分“酸碱”? 人体分“酸碱”?

食物分“酸碱”吗?

“酸性体质”易得癌?

第九章 不同年龄人群, 你吃对了吗?

不同年龄的宝宝, 怎么吃?

宝宝的最佳食物——母乳

不同月份, 辅食有讲究

1~3岁、4~6岁幼儿食物选择

小学生饮食安排五原则

青少年, 怎么吃?

食物种类全, 膳食要平衡

女生经期的饮食宜忌

考生饮食安排: 早餐营养, 午餐丰盛, 晚餐清淡

孕产妇和乳母, 怎么吃?

妊娠期的饮食安排

新妈妈的饮食安排

妊娠糖尿病或糖尿病合并妊娠, 怎么吃?

中老年人, 怎么吃?

中年人饮食安排六原则

老年人的十大营养需要

中老年人的饮食宜忌

· · · · · (收起)

[你吃对了吗? 下载链接1](#)

标签

养生

健康

营养学

科普

饮食

懂得吃的吃货

生活

食

评论

适合迷信伪科学的长辈们看看

很快就能翻完，大多应该还算靠谱吧

样书审读都是基本常识啊

全本翻下来，感觉挺水的一本书，就是节目的文字版记录。这年头专家太多……不知真假

一些健康常识，应该了解

我说我年纪轻轻的，怎么就想不开跑去养生了呢

以这次胃肠炎为契机，集中补充了大量饮食常识。

要想吃得健康营养，得先懂得很多常识才行，所以慢慢学就好了。11月完成阅读。

给老头老太太科普一下可以，太不系统。

20140425

基础的介绍书籍，无非就是吃肉不吃皮，多吃蔬菜三餐按时之类的话，有不同情况下的饮食建议可以作为参考。一晚上即可阅读完毕。

挺扫盲的！！！

很好的饮食书，讲了很多干货，值得一读，通俗易懂。8分

营养学小知识，养生爱好者可翻

他的三本书有很多重复的地方。

这是随手翻了一下的书，知道了一些常识，但如果真的完全按照上面讲的生活、饮食，不知多少人能坚持下来。怎样生活这也是个人的选择，有的人选择小心饮食、清心寡欲，健康长寿的生活，有的人又会觉得这种生活太过憋屈，喜欢自在、随性，像烟花般绚烂的生活。

1.喝汤养生是谬误。汤中仅是乳化油脂

2.椰子油不好，鱿鱼胆固醇高，猪蹄只吃皮，海产品不吃头部。

以前买的一本书，没想到读协和张羽还能读到于老师哈哈哈。。只能作为健康生活方式、饮食习惯的参考，还是要根据自身调节，懂点常识也不赖！

咖啡买了好多，现在却不想喝了

没常识的人可以看看，长知识！

[你吃对了吗？下载链接1](#)

书评

关于健康的书以前买过不少，也看过不少。看多了也就觉得腻歪了，里面讲的内容基本上大同小异，而这本书专门从饮食入手，内容基本涵盖了饮食的方方面面，而且也纠正了很多社会上流行的观点，很是值得一读。还是将所看的收获作为一个读书笔记记录吧。第一章柴米油盐酱醋茶，你吃...

【札记】

很好的营养学入门书，浅易，虽然琐碎，所以很想系统学一学营养学与如何配餐。

【笔记】

粗粮与细粮搭配：合理营养就是以各种合理搭配为基础而构建成的，“粗细搭配”就是最经典的搭配之一。粗粮是相对于人们日常吃的精白米和精面粉等细粮而言的，主要包括玉米、小米、...

现在很多的所谓的专家很多都是人云亦云，根本就不懂，网上这抄一段那抄一段，然后一本书就出来了。

我没看过这本书，只是在读书笔记里看到一段，说头遍茶不能喝，因为要把附着在茶叶上的农药洗一遍，想问下作者：你懂农药吗？你知道农药要的分类吗？你知道农药的作用机...

[你吃对了吗？下载链接1](#)