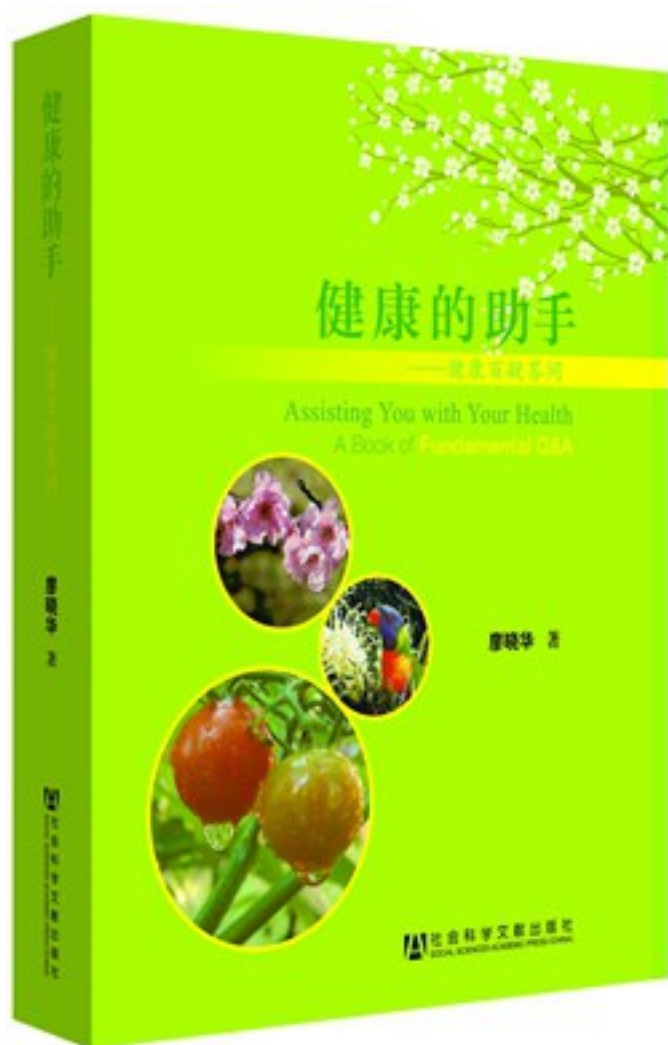


健康的助手



[健康的助手_下载链接1](#)

著者:廖晓华

出版者:社会科学文献出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787509757444

本书是关于健康营养问题的实用手册，著者是一位营养学专家，就其在平日遇到的读者和听众的疑问集中作答，对具体问题给予具体指导和建议。本书力图在《健康的真相》《健康是选择》的基础上，为读者的修补保健工程提供一个最具体、最有力和最接地气的帮助！书中以最严谨的科学态度、最朴实的语言回答了很多日常生活中常见的问题，同时又教授容易实践的方法，从而让你在繁忙的现实生活中能为自己安排一个切实可行的方案计划保持健康或修补重建健康！

作者介绍:

廖晓华，1982年毕业于北京师范大学化学系。在化学、生物、医学和生命科学上有渊博的学识，她是一位受人尊重的营养科普教育家、翻译工作者和健康顾问——首创营养疗法和临床医学相结合的全新健康概念，其对营养健康问题的独到理解，启发了数以万计的人热爱生命和尊重身体，其在我社出版的图书《健康的真相》发行5年以来一直位列榜单前十位。

目录:【目录精选】

第一章 轻松地享受每天每顿餐桌上的食物

如果需要减重，或出于特殊原因控制体重，如何确切计算能量需求？

吃鸡蛋到底好不好？一天吃几个鸡蛋恰当？

经常吃蘑菇是否真的很有利于健康？

天天吃豆腐是否一个最好选择？

每天吃多少青菜？是否越多越好？

主食吃多少为好？

糖尿病人或糖代谢敏感体质的人，不吃主食（碳水化合物）或不吃够主食行吗？

是否吃得越素越好？

糖尿病人是否吃得清淡和素些更好？

如何看待人工色素、甜味和香味剂？

为什么在日常饮食烹调中应提倡适当变换使用各类香料调味品？

如何看待身体的排毒和排毒的安全性及有效性？

在日常生活最常见的食物中，哪些食物具有的排毒作用较强？

哪些人不适合喝能量饮料？上乘的能量饮料一般包含了哪些成分？

茶和咖啡的利弊？

如何看待体重、减重和各种流行的减重方法？

第二章 适当地使用有科学价值的营养补充品

Part 1 七类退化性疾病营养素补充疗法的最新科学进展

I. 癌症

II. 心脑血管类疾病

III. 关节炎类疾病

IV. 糖尿病

V. 骨质疏松

VI. 神经系统失智类疾病——老年痴呆&帕金森症

VII. 消化系统的全新发现和这个系统的疾病

Part 2 营养保健品问答

什么是益生菌？它对人体的健康作用有那么神奇吗？

酶/酵素对我们有多重要？

什么是螺旋藻？

什么是Omega-3 脂肪酸？

吃鱼的同时带来的水银摄入的限度是多少？

用什么鱼来提取鱼油？

对鱼过敏的人能用深海鱼油来补充基本脂肪酸吗？

什么是松果体和褪黑色素？

什么是卵磷脂？

什么是磷脂？
什么是大豆异黄酮？
黑升麻会引起乳腺癌吗？
如何看待营养保健品的安全性？
人参、虫草、灵芝等名贵中草药补品的保健和现代营养疗法的异同？
保健品对肝和肾的影响如何？会增加它们的负担吗？
保健品的赋形——液体，固体，颗粒，哪个最好？
为什么保健产品中一般不含磷？
使用维生素等营养素会造成依赖性吗？
补充钙会引起肾结石吗？
如何储存营养保健品？
第三章 睡觉——无可替代的肌体修复工具
睡眠错乱是现代人的特征之一
从科学层面上看，睡眠有多重要？
睡多长为好？
现代人与睡眠有关的生理机能是如何受到光照干扰的？
如何创造一个最佳的睡觉环境？
在正常生活中如何调节睡眠？
在旅行中如何调节睡眠？
什么营养素能对睡眠调节有直接、长期、安全和根本性的帮助？
我经常失眠，有什么办法让自己多睡一会儿？
第四章 锻炼是双刃剑？
不要过度使用锻炼这副“灵丹妙药”！
如何选择锻炼项目？
如何适当和健康地控制体重？
50 岁以上，特别是65 岁以上的中老年人适合什么锻炼项目？
50 岁以上，特别是65 岁以上的中老年人如何协调锻炼和营养？
根据最新的研究，哪几种运动方式对于血压改善最有效？
第五章 享受人生
在“急流勇进”和“急流勇退”的平衡中找到乐趣！
如何看待自己化验单上的数据？
从自己的角度，如何尽量避免做现代医疗错误的牺牲品？
进了医院，一般该做什么样的检查？
从生物科学的观点，什么是真正的健康？
如何从多个角色把握自己和看待别人？
如何理解人生不同时期的平衡？
为什么我感到自己的世界越来越小了？
如何把家变成自己健康的基地和源泉？
• • • • • (收起)

[健康的助手 下载链接1](#)

标签

营养学

健康

评论

健康营养问题的实用手册

还行吧，口水话太多。

[健康的助手 下载链接1](#)

书评

[健康的助手 下载链接1](#)