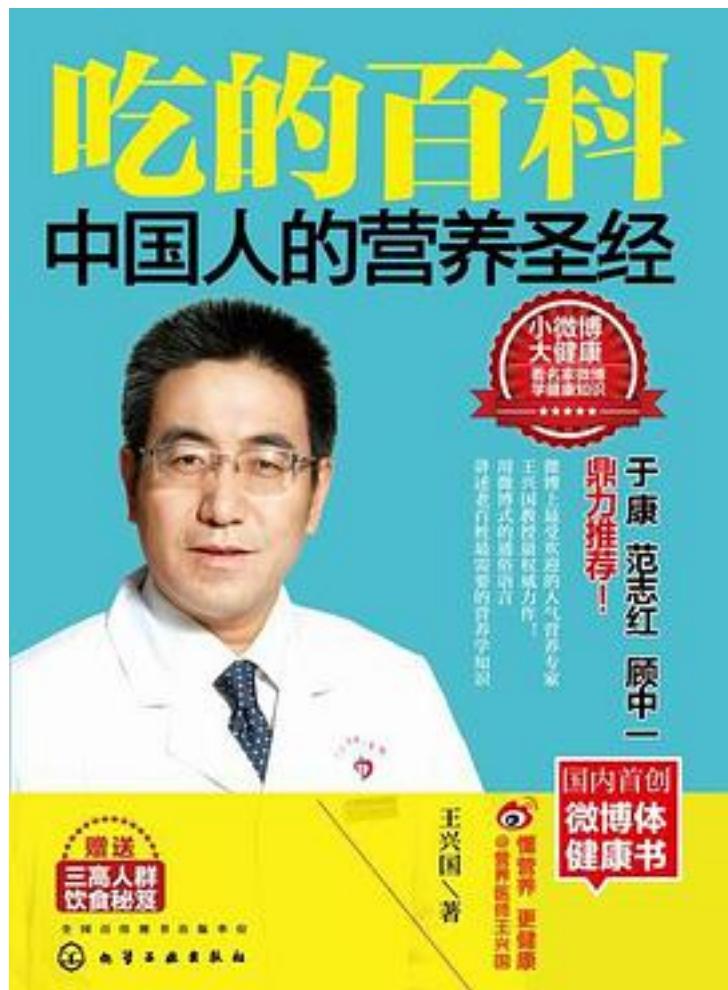


# 吃的百科



[吃的百科 下载链接1](#)

著者:王兴国

出版者:化学工业出版社

出版时间:2014-10-1

装帧:平装

isbn:9787122207005

本书是王兴国老师多年临床营养研究成果的集大成之作，以通俗易懂的语言介绍了人人都应该了解的营养学知识，是每个中国家庭必备的健康之书。

全书分上下两篇。上篇包括膳食多样化、饮食习惯、饮食安全、饮食误区等营养学常识，详细介绍了二百余种家庭常用食材的营养保健知识，更提出了通过改变饮食习惯实现健康的对策；下篇则按照人群分类，针对孕产妇、宝宝、老年人、考生、“三高”人群等给出了具体的饮食指导方案和健康调理要点。

本书紧扣国内营养学热点，紧贴中国人膳食结构与规律，内容丰富，段落精悍，兼具权威性和实用性。

作者介绍：

王兴国 主任医师

大连市中心医院营养科主任

大连市营养学会常务副理事长

大连市健康教育讲师团专家

大连市医学会临床营养分会副主任委员

辽宁省营养学会临床营养分会副主任委员

辽宁省公共营养师职业技能鉴定专家

近年来，共出版饮食营养保健类著作18部，包括《吃出健康很容易》、《八大平衡决定健康》、《食用油与健康》、《糖尿病饮食算算算》、《长胎不长肉》以及各种常见疾病

## 目录: 吃对食物 健康一生

### —受益一生的营养学

#### 第1章 吃的基础课

1. 饮食是一种态度 / 4

食物要多样化 / 4

食物越杂越健康 / 4

怎样才能获得最营养的食物来源 / 4

平衡膳食结构 / 5

什么是平衡膳食结构 / 5

平衡膳食结构的做法 / 5

最实用膳食指南 / 6

按照自己的情况来制订膳食计划 / 6

平衡膳食宝塔 / 6

膳食平衡也是可以调整的 / 8

膳食平衡的常见错误 / 8

2. 七大类食物，怎么吃 / 9

五谷杂粮必不可少 / 9

什么是五谷杂粮 / 9

五谷杂粮的功效 / 9

粗细搭配好处多 / 10

什么是粗粮和细粮 / 10

粗粮营养更丰富 / 11

粗粮有助于预防慢性病 / 11

吃多少粗粮最合理 / 12

## 上篇

话说豆类 / 13
豆类是什么 / 13
豆类的功效 / 14
非吃不可的大豆 / 15
大豆的7个特点 / 15
大豆制品推荐摄入量 / 16
豆腐是钙的良好来源 / 17
值得推荐的豆浆 / 17
发酵大豆制品 / 18
蔬菜的6项注意 / 18
足量摄入 / 18
减少营养素损失 / 18
提防亚硝酸盐 / 19
烹调蔬菜要注意控制油和盐 / 20
正确对待反季节蔬果 / 20
有毒蔬菜不能吃 / 20
爱上绿叶蔬菜的11个理由 / 20
富含维生素C / 21
富含β-胡萝卜素 / 21
富含叶酸 / 21
富含维生素B2 / 22
提供较多维生素E / 22
富含维生素K / 22
富含钾 / 22
含较多钙 / 22
富含镁 / 22
富含膳食纤维 / 23
能抗癌防病 / 23
你不了解的食用菌 / 23
食用菌有哪些 / 23
食用菌有什么健康价值 / 23
哪种食用菌营养价值最高 / 24
水果的优势 / 25
水果的优点 / 25
水果的选择 / 25
水果的宜忌 / 25
奶制品应天天喝 / 27
营养丰富的奶 / 27
奶的摄入量 / 27
喝奶后腹胀怎么办 / 28
低乳糖牛奶 / 28
低脂奶和脱脂奶 / 29
脱脂奶粉 / 29
巴氏牛奶 (鲜牛奶) / 29
超高温消毒牛奶 / 29
调制奶 / 30
酸奶 / 30
风味发酵乳 / 30
奶酪和再制奶酪 / 31
牛奶饮料和酸奶饮料 / 31
牛奶是否可以被其他食物替代 / 31
为何有报道说牛奶对健康有害 / 32
适量吃肉有益健康 / 33

肉类的营养	/33
肉类的摄入量	/34
鱼类和海鲜是首选	/34
要分散食用不要集中食用	/34
健康吃肉的方法	/34
蛋类的摄入要合理	/35
蛋类的营养不可小觑	/35
蛋类的摄入也要限量	/36
3.事关重大的盐和油	/37
少加盐更健康	/37
食盐的营养价值	/37
盐的摄入不要过量	/37
减少食盐摄入的四项措施	/38
增加钾的摄入	/40
关于烹饪油	/40
油的营养	/40
油的重要性	/40
油一定要限量	/41
怎样避免过量摄入食用油	/41
适量吃好油，少吃坏油	/42
4.水是最好的药	/43
每天都要补水	/43
水是生命之源	/43
水的重要作用	/43
每天水的饮用量	/44
喝水的最佳方式	/44
酒要少饮	/45
各类酒的特点	/45
酒精的代谢	/46
喝酒要讲究方法	/46
酒精的危害	/47
少量饮酒	/47
危险性饮酒	/47
喝红葡萄酒健康吗	/48
哪些人应该戒酒或者忌酒	/48
茶中的健康问题	/49
茶的营养	/49
不宜喝茶的人群	/49
茶饮料不能代替茶	/50
咖啡的问题	/50
喝咖啡的利	/50
喝咖啡的弊	/51
喝咖啡的量	/51
咖啡的健康喝法	/51
第2章 来，各色食物都吃一点	
主食	/54
白面粉和白大米	/54
全麦面粉	/55
全麦面包及其他全麦制品	/56
糙米	/56
米粉	/57
糯米	/57
黑米	/57
小米	/58

玉米	/58
燕麦片和燕麦米	/58
大麦米	/59
杂粮粥和杂粮饭	/59
绿豆	/60
赤豆、红芸豆及其他杂豆	/60
强化面粉	/61
挂面	/62
面包	/62
法棍	/63
饼干	/63
粗粮饼干	/64
苏打饼干	/64
方便面	/65
汉堡包	/65
油条	/66
蛋炒饭	/66
烩饭	/66
绿叶或嫩茎	/67
大白菜	/67
油菜	/68
上海青	/68
菠菜	/68
菜心	/69
芹菜	/69
韭菜	/70
韭菜薹	/70
生菜	/71
芥菜	/71
红菜薹	/71
木耳菜	/72
莴笋	/72
芦笋	/72
卷心菜	/72
紫甘蓝	/73
鱼腥草	/73
豌豆尖	/74
新鲜黄花菜	/74
茄果类蔬菜	/74
番茄	/74
青椒	/75
花类蔬菜	/75
西蓝花	/75
菜花	/76
根茎类蔬菜	/76
胡萝卜	/76
洋葱	/77
大蒜	/77
黑蒜	/78
鲜豆类	/78
四季豆	/78
豇豆	/78
新鲜蚕豆	/79
毛豆	/79

荷兰豆	/79
鲜扁豆	/79
豆芽	/80
瓜类蔬菜	/80
冬瓜	/80
节瓜	/81
苦瓜	/81
西葫芦	/81
黄瓜	/82
南瓜	/82
食用菌	/82
香菇	/82
金针菇	/83
木耳	/83
蘑菇	/83
海藻类	/84
紫菜	/84
裙带菜	/84
薯类	/85
红薯	/85
紫薯	/86
马铃薯	/86
薯条和薯片	/86
芋头	/87
荸荠	/87
其他	/87
酸菜	/87
香椿	/88
魔芋制品	/89
水果	/89
柑橘	/89
葡萄	/90
苹果	/90
西瓜	/91
香瓜	/91
草莓	/91
猕猴桃	/91
香蕉	/92
芒果	/92
桃	/93
木瓜	/93
枣	/94
樱桃	/94
柚子	/95
梨	/95
菠萝	/95
山竹	/96
哈密瓜	/96
石榴	/96
榴莲	/97
大豆制品	/98
豆浆	/98
豆腐	/100
豆腐干	/101

干豆腐	/ 102
腐竹	/ 102
低盐腐乳	/ 102
豆豉	/ 103
纳豆	/ 103
坚果	/ 103
大杏仁	/ 103
核桃	/ 104
开心果	/ 104
西瓜子	/ 105
葵花籽	/ 105
花生	/ 105
鲍鱼果	/ 106
榛子	/ 106
碧根果和夏威夷果	/ 106
板栗	/ 107
鱼类	/ 108
鲈鱼	/ 108
草鱼	/ 108
鲢鱼	/ 109
鲤鱼	/ 109
鲳鱼	/ 109
石斑鱼	/ 110
马鲛鱼	/ 110
梭子鱼	/ 110
带鱼	/ 111
三文鱼	/ 111
黄花鱼	/ 112
鳕鱼	/ 112
鱼丸	/ 113
咸鱼	/ 113
其他水产	/ 114
梭子蟹	/ 114
海虾	/ 115
鲍鱼	/ 115
海参	/ 116
基围虾	/ 117
牡蛎与生蚝	/ 117
虾蛄	/ 118
鱿鱼	/ 118
虾皮	/ 119
海产干货	/ 119
蛋类	/ 120
鸡蛋	/ 120
鸭蛋	/ 121
鹌鹑蛋	/ 122
肉类	/ 122
牛肉	/ 122
牛腩	/ 123
牛仔骨	/ 123
猪瘦肉	/ 123
排骨	/ 124
猪肝	/ 124
猪血	/ 125

羊肉	/ 125
鸡肉	/ 127
鸭肉	/ 127
火腿肠	/ 127
腊肠	/ 128
肥肉	/ 128
油脂	/ 129
橄榄油	/ 129
茶油	/ 129
亚麻籽油	/ 130
芝麻油	/ 130
大豆油	/ 131
花生油	/ 131
玉米油	/ 132
菜籽油	/ 132
葵花籽油	/ 133
棕榈油	/ 133
猪油	/ 133
黄油或奶油	/ 134
调味品	/ 135
酱油	/ 135
加铁酱油	/ 136
醋	/ 136
苹果醋	/ 137
低钠盐	/ 137
无碘盐	/ 138
味精	/ 138
鸡精	/ 139
浓汤宝	/ 139
芝麻酱	/ 140
黄豆酱	/ 140
辣椒酱	/ 140
番茄酱和番茄沙司	/ 141
沙拉酱	/ 141
虾酱	/ 142
蚝油	/ 142
料酒	/ 142
嫩肉粉	/ 142
榨菜	/ 143
其他	/ 143
苏打水	/ 143
骨头汤	/ 144
白开水	/ 145
蜂蜜	/ 145
凉粉和凉皮	/ 146
藕粉	/ 146
第3章 自我保持，养成良好的饮食习惯	
一日三餐安排好	/ 150
早餐	/ 150
午餐	/ 150
晚餐	/ 151
加餐（零食）	/ 151
上班族的午餐	/ 151
在外就餐的注意事项	/ 152

学会读懂食品标签	/ 153
什么是配料表	/ 154
如何解读配料表	/ 154
什么是营养成分表	/ 156
解读营养成分表	/ 157
反式脂肪酸含量为“0”	/ 158
零食的选择要健康	/ 159
合理对付剩菜	/ 160
吃素虽好也有讲究	/ 161
少吃动物内脏	/ 162
谨慎选择保健食品	/ 163
第4章 饮食中的各种误区和谣传	
食物相克那些事儿	/ 166
“经典”食物相克	/ 166
新式食物相克	/ 166
酸性体质和酸性、碱性食物	/ 167
坐月子的水果禁忌	/ 168
以脏补脏	/ 169
低碳减肥法	/ 169
适当吃些猪油	/ 170
菠菜补铁又补血	/ 171
胡萝卜必须炒着吃	/ 171
吃葡萄不吐葡萄皮	/ 172
煮玉米粥加碱好	/ 173
木瓜可以丰胸	/ 173
苦瓜降糖	/ 174
吃胶原蛋白美容	/ 174
喝茶减肥	/ 175
大豆制品会加重乳腺增生，诱发乳腺癌	/ 176
指甲小月牙反映健康状况	/ 177
第5章 警惕起来，舌尖上的食品安全	
食品安全标志	/ 180
“QS”食品	/ 180
绿色食品标志	/ 180
有机食品标志	/ 181
中国有机转换产品	/ 182
其他相关认证	/ 183
食品安全事件带来的启示	/ 183
镉大米事件	/ 183
假羊肉、假牛肉案件	/ 184
地沟油事件	/ 185
“瞎果”榨果汁、做蜜饯事件	/ 186
“速成鸡”事件	/ 187
燕窝100%不合格事件	/ 187
亚硝酸盐中毒事件	/ 188
非法食品添加剂事件	/ 189
关注反式脂肪酸的健康风险	/ 189
反式脂肪酸的危害	/ 189
反式脂肪酸的来源	/ 190
中国居民反式脂肪酸的主要来源	/ 191
如何发现反式脂肪酸	/ 191
不当烹调方法带来的安全隐患	/ 192
油炸危害四重奏	/ 192
烧烤致癌	/ 193

烧烤很脏／193  
烧烤用品隐患大／194  
所有食物都可以烧烤吗／194  
垃圾火锅底料／195  
家庭保障食品卫生的措施／195  
食品安全的五大要点／195  
去除果蔬中的农药残留／197  
常见的食物中毒／198  
关爱家人从饮食开始

### —全家人的饮食指南

第6章 婴幼儿的喂养照顾  
克服阻力，实现母乳喂养／204  
掌握恰当的催乳方法，增加母乳分泌／204  
不轻易添加第一口奶粉／205  
纯母乳喂养／206  
正确的哺乳技巧／206  
用奶瓶也可以实现母乳喂养／207  
及时处理异常情况／208  
如何判断母乳不足／208  
不要过早添加辅食，以免干扰母乳喂养／209  
母乳看上去较稀，但仍然高营养／209  
不要过早断奶，母乳营养价值一直很高／210  
不宜母乳喂养的情况／210

### 下篇

奶粉喂养／211  
什么是配方奶粉／211  
选用何种奶粉／212  
牛奶蛋白过敏的宝宝要选深度水解配方奶粉／214  
无法耐受深度水解配方的过敏宝宝要选游离氨基酸配方奶粉／214  
预防牛奶蛋白过敏要选部分水解配方奶粉／215  
大豆蛋白配方不适用于喂养牛奶蛋白过敏的宝宝／215  
乳糖不耐受的宝宝要选无乳糖配方奶粉／216  
早产的宝宝要选早产儿配方奶粉／216  
苯丙酮尿症的宝宝要选低苯丙氨酸配方／216  
奶瓶与奶嘴／217  
塑料奶瓶／217  
玻璃奶瓶／218  
其他材质奶瓶／218  
奶嘴／219  
清洁消毒／220  
奶粉喂养的技巧／221  
配方奶粉要吃到几岁／221  
科学地添加辅食／222  
辅食补充乳类的营养不足／222  
辅食提高胃肠消化能力／223  
辅食促进神经系统发育／223  
辅食满足心理需要，培养饮食习惯／223  
添加辅食不等于断奶／224  
添加辅食的开始时间／224  
第一种辅食不应是蛋黄，而应是加铁米粉／224  
辅食添加的参考顺序／225  
添加辅食的注意事项／227  
婴幼儿膳食指南与宝塔／228  
0~6月龄婴儿喂养指南和每日食物宝塔／228

6~12月龄婴儿喂养指南和每日食物宝塔／229
1~3岁幼儿喂养指南和每日食物宝塔／229
常见育儿误区／230
新生儿喂黄连水或黄芩水／231
新生儿喂盐水／231
婴儿喂蜂蜜水／231
婴儿喂凉茶／231
婴儿喂珍珠粉、金银花水、高丽参水／231
3个月以内的宝宝喂米粥、米汤、米糕等／232
比拼体重／232
定时给6个月以内的宝宝喂水／232
4个月添加辅食／232
第一个辅食加蛋黄／233
吃米粥不吃婴儿米粉／233
宝宝店出售的小食品是婴儿辅食／233
辅食必须是软、烂、糊、汁状／233
辅食主要靠喂给／234
烹制辅食放盐／234
吃很多水果／234
母乳喂养的宝宝不补充维生素D／235
饮料当辅食或代替水／235
婴儿吃牛初乳／235
婴儿补钙剂／236
第7章 孕妇的健康饮食
孕期饮食安排／238
孕妇每天要吃多少食物／238
饮食多样化，填写每日饮食清单／239
管理体重增长／243
孕期体重增长的构成／243
确定自己的孕期体重增长总目标／244
按孕周编制自己的体重增长计划／245
落实孕期体重增长计划／248
孕期营养补充／249
如何补充叶酸／249
如何补钙／250
如何补铁／251
如何补充维生素D／252
如何补充DHA／253
孕妇如何选用营养补充剂／255
孕期膳食指南和宝塔以及食谱／256
备孕期妇女膳食指南和宝塔／256
孕早期（0~12周）妇女膳食指南和宝塔／256
孕早期食谱／257
孕中末期（13周~）妇女膳食指南和宝塔／263
孕中期食谱／263
孕末期食谱／269
孕期常见问题的饮食对策／272
饮食缓解妊娠呕吐／272
缺铁性贫血孕妇的饮食原则／273
常见食物的铁含量／277
妊娠糖尿病的饮食原则／277
妊娠糖尿病孕妇食谱／279
妊娠高血压孕妇的饮食要点／280
妊娠高血压孕妇食谱／282

孕期饮食的各种误区／283
孕妇吃火锅，胎儿易畸形／283
孕期吃得越多越好／285
体重增长越多，宝宝越大／286
孕妇绝对不能喝咖啡／287
孕妇不能吃雪糕／289
孕妇不能吃冰激凌／290
孕妇不能吃螃蟹／291
孕期要经常吃动物肝脏／291
第8章 老年人的营养餐桌
照顾好家里的老人／294
关注老人的营养状况／294
老年人要每年体检／296
理解老年人的行为／296
老年人的膳食安排／296
老年人每天应该吃多少食物／296
老年人一天吃几餐为好／298
老年人膳食如何烹调／299
老年人要吃肉类／300
老年人要多吃抗氧化的食物／301
老年人要多喝水／304
老年人要天天喝奶吃大豆制品／305
老年人要多晒太阳／307
老年人要预防贫血和营养不良／308
合理服用营养补充剂／309
老年人需要力量锻炼／310
老年人的膳食指南／311
第9章 考生的饮食营养
儿童青少年更要科学地吃饭／314
膳食指南和膳食宝塔／314
吃好早餐／314
合理选择零食／315
培养孩子良好的饮食习惯／317
考前饮食指导／318
考前饮食调整动作别太大／318
考试期间饮食的三大要点／319
早餐很关键／320
午餐要适当／321
晚餐别太多／321
考试前最好少吃或不吃哪些食品／321
怎样吃能增强记忆力／322
吃什么能睡得好／323
考前紧张导致饮食问题／324
吃什么可缓解视疲劳／324
喝点水果醋促消化／324
服用营养补充剂／325
补脑保健品仅能起到心理暗示作用／325
滋补品无效／326
输注氨基酸无效／326
第10章 美丽女人怎么吃
女性必须要知道的营养物质／328
蛋白质／328
铁／328
钙和维生素D／330

维生素C和维生素E／331
B族维生素／332
大豆异黄酮／333
β-胡萝卜素／333
番茄红素／334
叶黄素／334
花青素／335
女性不可不知的雌激素／335
雌激素是女性最好的医生／335
更年期综合征／336
与雌激素有关的其他健康问题／336
食物中的雌激素／337
雪蛤／337
蜂王浆／337
胎盘／337
燕窝、阿胶、花粉／338
雌激素药物／338
保持适量的体内脂肪／338
女性一定要养成好习惯／339
经常补水／339
定时补充皮肤油脂／339
不过度搓澡／339
饮食不过于清淡／340
适度防晒／340
天天运动是最好的保养措施／341
附录A 高血压病与糖尿病患者饮食调理／343
附录B 高脂血症患者饮食调理／373
附录C 脂肪肝患者饮食调理／395
附录D 骨质疏松症患者饮食调理／405
· · · · · (收起)

[吃的百科 下载链接1](#)

## 标签

健康

饮食

营养学

营养

科普

养生

营养师

减肥

评论

还行

作为科普向可以，比较浅显易懂

太牛了，我要开始按照营养价值拟一个家庭饮食计划。既能吃瘦又好吃又有营养。

可以和范志红的书结合起来看，其中存在有冲突的地方值得自己好好推敲一下。其中有中国常见食材的营养成分含量，以及一些食材的简单做法和选择注意事项，有些昂贵被推崇为滋补的食材其实在营养成分上未必很高，读读很有意思，可收藏着作为工具书。

几年前的书，一些观点已经过时，比如胆固醇相关的。和其他优秀的营养书比起来，这本书内容结构一般。但还是不错，至少比伪养生好多了。

内容很广，但绝对无法跟营养圣经相比

授人以鱼不如授人以渔。这是原理书，非常好。

专业，详细是我对这本书的评价。这几年，父母身上出现了很多中老年人身上常见的慢性病，饱受困扰。为了避免他们被无良电视台医药广告和虚假新闻误导，我给他们买了这本书。

有一些干货

[吃的百科](#) [下载链接1](#)

## 书评

写的不错。有条理。前面按食品类别介绍，后面介绍不同人群的饮食要点。中间对常见的饮食谣言如各种饮食搭配的禁忌做了辟谣。重要的营养学方面的观点的来源是中美两国的《居民膳食指南》。

印刷排版都不错。字大行疏，适合老年人阅读。装帧精美，适合经常翻阅。  
不敢提转基因...

[吃的百科](#) [下载链接1](#)