

健康快到碗里来



[健康快到碗里来 下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:化学工业出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787122180650

人气营养专家范志红博士自开通@范志红原创营养信息新浪微博以来，粉丝量和阅读量都迅速增长。范志红老师以科学丰富的营养知识，解答了无数网友生活中遇到的健康和营养难题；更以耐心细致的解答，回馈给60多万粉丝一点一滴最实用的健康。

本书从范志红老师微博及与网友的答问中精选最实用的营养和饮食健康知识，按照读者关注的热点汇集成书，每条文字都尽量维持原貌，以短小精悍的段子形式奉献给读者，这样无论何时看一条，都会切实记一点儿，给自己及家人的健康带来实实在在的改变。

本书内容丰富且精炼，涵盖：怎么吃鱼、肉、蛋、奶，才既能获得营养，又不给身体增

加负担？生病后应该怎样调理，才有利于康复？环境污染、食品安全问题层出不穷，如何在恶劣的环境下安然生存？食物相克的条条框框到底有没有科学依据？运动后食欲更旺，减肥屡次失败怎么办？怎样轻松快乐地制作、享用粗杂粮食品？如何高效补钙？使用调味品有什么讲究？读完本书，这些问题都将迎刃而解。

作者介绍:

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。健康促进与教育协会理事，中国营养学会理事，中国食品科技协会高级会员，北京科普作家协会理事，中国科协聘烹饪营养首席科学传播专家，中央文明办、卫生部举办的“健康社区行”全国巡讲特聘专家，北京市卫生局聘北京健康科普专家。

主要教学和研究方向为烹调加工对食物营养健康价值的影响、营养食品和营养食谱的设计开发、健康因素对食品选择的影响等，主编、参编教材10本，发表论文66篇，曾获首都劳动奖章、北京市三八红旗标兵、北京市教育教学先锋标兵、北京市师德标兵、北京市文明职工、北京教育系统健康之星、霍英东教学奖、农业部科技进步三等奖等奖励。

出版《范志红?吃对你的家常菜》、《范志红谈怎样吃最安全》等食品营养科普书籍20本，在“健康之路”“万家灯火”“养生堂”“养生”“饮食养生汇”“健康生活”“健康有道”“健康一身轻”“健康大财富”“健康520”“健康五六点”等全国多个电视栏目作为主讲嘉宾出镜超过600集，为中央国家机关和各地市民大讲堂做健康饮食讲座100多场，为报刊撰科普稿超过800篇。搜狐网的个人科普博客“范志红_原创营养信息”点击超过3100万，为全国阅读量和转载量最高的原创健康博客，新浪网的个人科普微博“范志红_原创营养信息”粉丝数60万人，微信公众平台“范志红_原创营养信息”订阅数7万人。2011年获得全国科普博客大赛优秀博客大奖，2012年度被新浪网评为“最具网络人气的健康专家”，2013年在“健康中国”评选活动中被评为十大“健康风尚人物”之一，并被搜狐网、疾病预防控制中心和健康教育所举办的“2014中国互联网健康传播盛典”评为中国互联网健康传播年度人物。

目录: PART1你一定要有的健康理念

吃饭不积极，健康有问题

健康是最好的投资

学会理性对待食品价格

吃素也要做到营养合理

日常饮食要注意营养平衡

别再被饮食禁忌忽悠了

加工食品离健康有点远

垃圾食品要远离

推荐博文：饮食是点，健康是面，点面结合享天年

PART2良好的饮食习惯改变一生

饮食有节制，生活才快乐

轻松喜悦享用三餐

养成良好的烹饪习惯

吃对一日三餐，健康活力加满

过节放假怎么吃

在外就餐的注意事项

冰箱储藏有门道

推荐博文：健康“慢饮食”的四大招数

PART3健康饮食，远离疾病

吃对食物可防病

痛风病人这样吃

预防癌症靠自己
调控血压的生活措施
糖尿病人饮食注意事项
清清淡淡抗疲劳
保护视力吃什么67吃好远离乳腺病
推荐博文：食疗的五大可怕误区
PART4避开食品安全的陷阱
食品安全问题应引起足够重视
解决食品安全问题的对策
植物性食品相对安全
警惕水产品中的农药残留
正视食品添加剂
合理使用防腐剂对人体危害不大
亚硝酸盐，真的很可怕吗
PART5奶制品和豆浆：离不开的健康饮品
牛奶营养价值高
牛奶应该怎样喝？
花样牛奶未必真好
怎样选购牛奶
酸奶里面学问多
自制酸奶，美味又营养
辩证看豆浆
推荐博文：喝牛奶的新好处
PART6关于补钙那些事
补钙：饮食运动双管齐下
芝麻酱是真正的高钙食品
多吃蔬菜和水果，减少钙浪费
走出补钙的误区
推荐博文：钙让你挺拔美丽有气质，爱美者更要补钙
PART7五彩缤纷的水果和蔬菜
蔬菜好处多，一定要多吃
水果也要聪明吃
果蔬汁真的有营养吗？
紫色食物中神奇的花青素
推荐博文：吃反季节蔬果总比不吃水果好
PART8五谷为养：主食是健康基础
全谷杂粮的好处超乎想像
薯类也是好主食
白米饭和面条怎么吃更营养
精白主食增加糖尿病风险豆子也能当主食吗
推荐博文：粗粮细作，越吃越乐
PART9适量肉鱼蛋，不给身体加负担
肉类应该怎么吃
别把动物内脏一棍子打死
胶原蛋白不是优质蛋白质
谨慎食用海鲜
吃鸡蛋也大有讲究
推荐博文：你吃了多少隐形肥肉
PART10小小零食学问大
坚果，会吃才健康
巧克力，你会选吗？
水果干、果蔬脆片、果脯的差异， 你了解多少？
推荐博文：糖果营养价值大比拼
PART11离不开的油盐酱醋

科学用油有讲究
盐，吃不好能致命
适当控盐，有益健康
慎用增鲜调味品
减少对糖的依赖
营养丰富的醋
推荐博文：吃出秀色，从清淡调味开始
· · · · · (收起)

[健康快到碗里来_下载链接1](#)

标签

- 饮食
- 健康
- 营养学
- 范志红
- 养生
- 科普
- 美食烹饪
- 健康饮食

评论

原来糖百害而无一利，好吧，我决定戒糖了。

微博上小语录的集锦，分类得还不错，就都是微博上的东西，网络上都有。

原来是微博集呀…

家中常备

微博的精选，介绍了不少我原来不了解的关于生活营养学方面的常识

内容比较多，但也很杂。同意营养学的知识得自学。汤泡饭反而让胃过劳，因为不靠牙齿磨烂了。蔬菜也有高钠低钠之分，高钠的应选无盐烹饪。选食物不是看含糖量而是看升糖指数。视力下降提示颈椎有问题。水产品中的农药残留比蔬菜还厉害。剩菜中的亚硝酸盐没那么吓人，注意冷藏就行。判断酸奶是否加了增稠剂（无害健康），果然我的自制酸奶会变稀无法恢复原样。温水可以去水果上的蜡。水果也会增肥，没常识的才会吃水果减肥，有毛病。吃反季节蔬果总比不吃的好。

给婆婆买的。虽然是微博语录精选，但让家里长辈看这个，总比看那些微信公众号谣言文章靠谱的多

爱健康饮食，爱范志红老师

note：20世纪80年代，人们还很穷。很多女孩在买最新潮的时装，三餐却只吃馒头和咸菜。现在人们会攀比手机和包，却不比三餐的内容。把什么都放在饮食质量前面，却不知食物是生命所必需，外在包装则可有可无。归根到底有两个原因：缺乏对生命的热爱和责任，缺乏自信、太在意他人的眼光。

看了2本基本日常概念基本有了

微博整理之后的东西，没什么系统性的论述和科学性的证明，观后除了对一切过去的习惯美食持怀疑外，也深深的觉的当今生存环境真恶劣，生活上不注意就搞不好会噎屁~

微博大汇总

学习到了很多 我真的很不喜欢吃青菜和粗粮 改一改吧

1.肉肠，鱼丸，饺子馅里都有肥肉 2.不买皮冻，肉冻，水晶肠，灌汤包，里面有明胶
3.少吃粉条，粉丝，凉粉，凉皮，都是营养价值低的淀粉加工品
4.一个小紫薯，就有100KCAL，同样大小的红薯也如此

一问一答式的健康指南小集子很讨喜，有什么问题直接查找就好。想比《怎样吃最健康》，这本书通俗许多，科学上的分析解释很少。范老师的营养建议最大的特点就是务实，内容实在不空洞，整本书有很多干货，“把钱花在刀刃上”，“不受营销影响”，“崇尚天然”。

一直在微博看范老师免费提供营养学科普，买书一则表示回报，二则想系统看看。从系统性和逻辑性上看，本书的编辑还是略弱。但把微博知识回看一遍的作用还是有的。

不推荐读

庞杂，重复，可以更精炼些；后半不错！

微博集，跟其他本有重复

一直关注范老师微博的可以不用买这本书了，都是微博上的内容。我是买给爸爸妈妈看的

[健康快到碗里来_下载链接1_](#)

书评

因为新型冠状病毒肺炎问题在家，在家吃了很多垃圾食品找了书柜里妈妈之前买的一本书看，没想到这是我2020年第一本读完的书。花了半天时间就读完了，每一段话都比较简洁易读，至于内容是否有实际科学依据，结论来自哪里不太清楚。不过作者是大学副教授，我想还是比较可信的...

直接用作者微博拼出来的一本书。可读性特别差。
具体来说微博拼出来的书有两大缺点：条理不够清楚（毕竟写微博的时候不会考虑这本书的结构）；深度不够（每条微博都是蜻蜓点水，拼到一起还是）
个人感觉营养方面的内容可行性还是较高的，饮食与疾病防治方面超出了作者的专业...

[健康快到碗里来_下载链接1_](#)