

吃的误区



[吃的误区_下载链接1](#)

著者:于康

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787518935406

本书详解了普遍存在于老百姓饮食观念中的88个误区，分8大类25小类，全面涵盖主食

肉菜、油盐酱醋、水酒茶饮及生活习惯等方面。每个误区讲解后都有相应的正确膳食建议，教大家如何正确地吃，充分发挥食材营养，吃出健康好身体。

作者介绍:

于康

著名临床营养学专家，北京协和医院营养科主任医师、教授、博士研究生导师。《养生堂》人气嘉宾。中国营养学会理事兼科普委员会副主委，中国老年医学会营养与食品安全分会副会长。

养生类畅销书作家。发表科普文章千余篇，进行营养讲座上千场。在中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》等全国十几家电视台健康栏目主讲营养科普数百期，引起广泛社会反响，被人们亲切地赞誉为营养“康叔”。

目录: 第一章 谷薯类食物食用误区 6

主食认识误区 6

不吃主食多吃菜 _002

粗粮越多越好 _006

南方人吃米长得矮，北方人吃面长得高 _010

多吃面食生男孩 _013

玉米能治癌，玉米须能降血糖 _016

薯类认识误区 23

土豆、红薯不是主食 _019

紫薯比红薯、白薯好 _023

第二章 蔬菜水果食用误区 30

蔬菜食用误区 30

蔬菜就是绿叶菜 _028

反季节蔬菜不该吃 _033

吃茄子能吸走体内油脂 _036

吃芹菜降血压 _039

吃菠菜补铁 _042

水果的食用误区 46

维生素C片可以代替水果和蔬菜 _044

用水果替代正餐可以减肥 _048

荔枝，好吃可以多吃点儿 _051

第三章 鱼、禽、肉、蛋食用误区 56

肉类食用误区 56

肉汤精华多，营养又美味 _056

西方人高大是因为吃牛肉 _060

吃鱼就吃淡水活鱼 _064

海参抗癌 _067

鱼翅——高贵的补品 _071

燕窝营养价值高 _074

吃胎盘“大补” _077

蛋类食用误区 83

鸡蛋生吃最营养 _080

吃蛋白不吃蛋黄 _084

“土”鸡蛋营养价值更高 _088

毛鸡蛋是营养“大补”佳品 _093

第四章 乳类、大豆和坚果食用误区 99

奶制品食用误区 99

喝牛奶易致癌 _096
把牛奶当水喝 _100
酸奶不是奶 _103
空腹喝牛奶 _107
牛奶，越贵越好 _111
进口奶粉比国产奶粉好 _115
大豆食用误区 123
吃大豆会导致性早熟和乳腺癌 _119
豆浆不如牛奶好 _124
坚果食用误区 131
吃坚果等于喝油 _126
吃核桃补脑 _130
第五章 油、盐、糖食用误区 138
吃油的误区 138
油=肥胖和高血脂，不吃油! _134
所有的植物油都是好油 138
反式脂肪（酸）危害没那么严重 _143
吃盐的误区 152
钾盐好，应该多吃点儿 _148
少吃盐，多来点儿酱油调味 _155
吃糖的误区 163
吃糖多就会得糖尿病 _158
红糖比白糖营养、滋补 _162
其他调味品食用误区 173
吃醋“功效”多，杀菌、减肥、软化血管 _166
鸡精比味精有营养、上档次 _171
葱姜蒜椒，治病抗癌，多多益善 _174
第六章 饮品饮用误区 187
饮水的误区 187
碱性水比白开水有营养 _180
渴了才喝水，不渴不喝水 _186
结石患者多喝水能排石 _191
饮酒的误区 203
“保肝护肝”好酒，劝君更进一杯 _194
喝酒有很多益处：产热暖身、增进感情 _198
红酒加雪碧，啤酒当水喝 _201
饮茶的误区 213
新茶新鲜价值高 _204
喝茶能治痛风、能解酒 _209
各种饮料的饮用误区 222
碳酸饮料：杀精 _212
咖啡：除了提神，一无是处 _216
奶茶：奶和茶的结合，营养好 _222
凉茶：“去火”佳饮，多喝有益 _224
果汁：和水果营养等价等量的健康饮品 _226
第七章 饮食习惯误区 240
饮食观误区 240
用食物代替药物 _230
以形补形，吃啥补啥 _233
食物相克 _236
蛋白质补充越多越好 _239
食物的酸碱性能改变人体的“酸碱性” _243
一日三餐乱食误区 260
早餐：边走边吃，不吃不饿，越吃越饿 _247

午餐：边刷手机边吃 _252
晚餐：饕餮大餐或者粒米不进 _255
零食食用误区 _274
加餐：只有孩子和病人才需要 _259
所有零食都是垃圾食品 _262
烹调方法误区 _281
生吃食物更营养 _266
高温热油炒菜更香 _271
剩油继续炒菜，不浪费 _274
第八章 不同人群饮食误区 _294
女性特殊时期饮食误区 _294
月经期：多食阿胶、红枣、红糖补血 _278
更年期：豆浆食疗堪比药效 _282
备孕期：叶酸没什么意义 _286
孕期：多吃少动 _290
哺乳期：第一个月要吃无盐餐 _297
婴幼儿及学龄前儿童喂养误区 _321
新生儿不必非得母乳喂养 _303
新生儿钙铁锌都要补 _306
宝宝哭闹就是饿了 _309
宝宝辅食首选：蛋黄加点盐 _312
满2周岁宝宝偏食习惯无法纠正 _317
老年人饮食误区 _338
年纪大了都要吃点儿保健品 _321
怕肥胖少吃饭，怕摔伤少运动 _325
剩菜剩饭有致癌风险太夸张 _329
素食者饮食误区 _350
吃素更健康，还能降压降脂 _332
吃素能减肥：科学健康变更美 _335
素食可多“料”、不限量、以生冷食物为主 _338
附图表 _362
我国居民平衡膳食宝塔、膳食餐盘（2016） _362
各类食物组提供的主要营养素 _363
不同能量需要水平的平衡膳食模式和食物量 _364
不同年龄轻体力活动的能量需要量（EER） _364
不同身体活动水平的成年人食物份数 _365
常见食物的标准份量及能量 _365
· · · · · · ([收起](#))

[吃的误区_下载链接1](#)

标签

健康

科普

生活

营养

wechat

ebook

2019

微信读书

评论

作者的title好多，赛过龙母。书中内容大多泛泛而谈，没有太多实际价值。可能碍于既得利益者的社会身份，作者在许多问题上都未下结论。虽然这只是本科普的书，但科学精神还是应该具备的，若没有细心验证的科学精神，而是反复述说似是而非的常识，那这本书就是完全无价值的。现在这个社会，许多人处在亚健康的状态下，关于营养学科的需求强烈。对于医生来说，以全科治疗的角度来看待营养，更是时代所需。本书算是此方面做的一个尝试，但我看后感觉很失望。最后纸质不佳。

最基本的饮食科普。很遗憾没有看到作者对大多数饮食建议的科学出处，比如论文引用或者具体是哪些著名实验的引申出相应饮食方法更健康。作者title多少不重要，重要的是内容。本书虽未达预期，在某些方面还是有扫盲作用。

都是些普通的科普，没啥新意。

干巴巴的知识点罗列，好没意思

感觉还是比较靠谱的，扫盲还成

通俗，读者思维，符合我的健康饮食观

不少论点缺乏论据 说xx观点不对，没有给出证据 讲自己的观点，也不给出科学证明

知乎上看到的，原来红枣没有想象中发挥作用大，红枣补血不如吃动物肝脏，骨头汤补钙不如吃黄豆，汤里多是脂肪，蛋白质在肉里。

算是一本辟谣书

科普

太差了简直！内容敷衍！很多回答与问题无关！内容散！买这本书还不如下载知乎和百度，千万不要浪费钱！

感觉一般吧 没什么逻辑，感觉有些散、乱。

中老年人大概比较喜欢，讲的太常识了

快速浏览

很差

(听完) 好适合用来听，对日常饮食有很大帮助！

很实用

基础科普知识点，是每个都应该知道的，没有太多可深化、值得花时间看的部分，速读即可

哥也开始注重养生了

简洁明了的对有关吃的误区讲解，非常实用。

[吃的误区_下载链接1_](#)

书评

[吃的误区_下载链接1_](#)