

# 饮食营养与安全



[饮食营养与安全 下载链接1](#)

著者:徐澄清

出版者:海洋

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787502769765

《家庭健康书架·饮食营养与安全》作者主要根据临床营养学的理论，并结合我国具有悠久历史的食疗学，以及现代医学、养生学等，以丰富翔实的资料集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食营养的基础知识与实践方法。

全书共分8章，内容有：营养素的含意及内容、食物营养素的有效利用、食物的相辅与相克、食物的食疗作用、营养与健康、疾病营养学、各种治疗膳食指导、饮食生活小指点等。

《家庭健康书架·饮食营养与安全》生动地介绍了营养素对人体的功能要点、中国居民膳食营养素参考摄入量、日常饮食中如何科学地食用各类食物、如何运用营养学这门科学进行科学养生及营养学在防治各类疾病中占有的极其重要的地位。书中还附有相关营养数据表格，读者可根据自身情况查阅自己所需要的数据。

《家庭健康书架·饮食营养与安全》内容贴近生活、深入浅出，是一部可操作性强、颇具可读性的读物，可供广大城乡居民、临床与营养工作者阅读与参考。

## 作者介绍：

徐澄清，营养专家。毕业于北京医科大学营养与食品卫生专业，从医近40年，在北京大学人民医院主管营养工作16年，现任北京五洲女子医院健康管理中心主任，九三北京市委讲师团成员。

从20世纪90年代开始从事饮食营养与健康的科普宣教工作，在《大众医学》、《京华时报》等多家杂志、报纸发表过《糖尿病饮食误区》、《假期饮食策略》等多篇文章，受到读者的好评。曾多次应电台、电视台邀请录制科普健康节目，并多次开展健康知识讲座及健康咨询活动等。

## 目录：

饮食营养篇什么是营养和营养素？什么是生命的基础？什么是合理的饮食结构？蛋白质吃得越多越好吗？为什么说“糖”是人体动力的主要来源？食物是怎么变成“热量”的？为什么猪肝能治夜盲症？“脚气病”与饮食有关吗？缺少什么会牙龈出血？荤油、素油有什么区别？我们需要补钙吗？喝水有那么重要吗？如何科学喝水？春天里的天然保健品——食用菌酷热夏季，怎么安排饮食好？秋天里，如何用食物防“燥”？冷天吃什么东西抗寒好？口重(吃盐多)与健康有关系吗？吃生蒜、生葱好吗？喝汤更有营养吗？为什么鸡蛋最好不要生吃？螃蟹和柿子能一块吃吗？玉米、红薯过时了吗？饮食中如何防止铅中毒？食物能排毒吗？选择保健食品时应注意哪些问题？怎么保全食物中的营养素？怎样吃蔬菜和水果最有营养？膳食如何防治疾病？“吃”与乳腺癌食物也能降压吗？有降胆固醇的食物吗？怎么吃能预防“中风”？吃什么能预防经期贫血？吃什么能防龋齿？怎么吃更漂亮？感觉劳累了，吃些什么？越胖越富态吗？“酸儿辣女”有道理吗？“月子”里一直要喝红糖水吗？“月子”里吃鸡蛋越多越好吗？孕妇的饮食与宝宝聪明健康有关吗？妈妈的营养与宝宝的牙齿为什么说妈妈的奶喂宝宝最好？有增加奶水的食物吗？怎么给孩子加辅食(断奶食品)？“夜哭郎”要怎么喂才好？如何断奶？预防小儿贫血应该怎么吃？孩子烂嘴角是怎么回事？孩子异食癖怎么办？从小应该培养哪些良好的饮食习惯？儿童不宜吃的食品有哪些？怎么安排孩子的日常饮食？为什么说早餐一定要吃好？怎么吃能使孩子更聪明？怎么吃能使个子长得高？学习紧张时，吃什么最好？吃零食好吗？怎么吃零食？女性更年期怎么调整饮食？老年人怎么增强营养？老年人血中的“油脂”及如何安排饮食？人老了，血中的“糖”也会增加吗？怎么吃才好？饮食安全篇为什么人人要讲食品卫生？人们对食品卫生有哪些错误的认识？什么是食品的安全制备？食品如何保藏更好？如何存放粮、豆、花生？什么是食物中毒？为什么不要用铁锅煮山里红？霉变的粮食还能吃吗？食用油可以存放多长时间？吃棉籽油好吗？剩米饭还能吃吗？发芽的土豆还能吃吗？食用野菜应注意哪些问题？吃臭豆腐也会中毒吗？吃豆角也会中毒吗？误食蘑菇中毒怎么办？包装食品的塑料袋也有安全问题？为什

么要慎食蛙肉？为什么生豆浆不能喝？为什么发红的甘蔗不能吃？为什么苦杏仁不能生吃？为什么米猪肉不能吃？不新鲜的蔬菜也有安全问题吗？熟肉和凉拌菜制作不卫生会引起食物中毒吗？为什么内脏等冷荤类食物容易引起食物中毒？食用洋金花会中毒吗？食用金针菇和黄花菜时应注意什么？食用酵米面会引起食物中毒吗？误食白果会中毒吗？食用烤肉串会对健康造成危害吗？烧烤食品对人体健康有哪些危害？为什么不要多吃油炸食品？如何把住霍乱人口关？食用海产品时要注意什么？吃生鱼片有什么危害？食用被赤潮毒化的海产品有什么危害？怎样吃青皮红肉鱼？生吃鱼胆为什么会中毒甚至要人命呢？为什么河蟹不能生食？为什么河豚鱼不能吃？

• • • • • (收起)

[饮食营养与安全 下载链接1](#)

标签

社会学

评论

[饮食营养与安全 下载链接1](#)

书评

[饮食营养与安全 下载链接1](#)