

营养课堂



[营养课堂_下载链接1](#)

著者:乔宪红//毛晓农

出版者:南方日报

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787806527375

《营养课堂》主要内容：营养与健康密切相关，营养缺乏或过剩都会影响人体健康，合理营养能开启健康之门。与此同时，营养也是战胜疾病的有力武器，可以通过营养的调节，有效地预防高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等疾病的发生。《营养课堂》以通俗易懂的语言，向读者介绍营养方面的保健知识，并配以生动形象的插图，集权威性、实用性、可读性于一体，是献给广大读者的营养宝典。

作者简介:

乔宪红

女，安徽怀远人。毕业于九江医学专科学校，系中华医学会、中国中西医结合学会会员。在长期的临床医疗保健工作中，致力研究营养与保健，特别在妇幼保健方面，积累了较为丰富的经验。

毛晓农

男，江西余江人。毕业于江西医学院医疗系，从事医学临床工作45年余，系中国中西医结合学会、中华医学会、中华中医学会会员。编著了《膳食营养与保健》、《中医治疗疑难病精粹》、《实用蛇伤急救医学》等书。

目录: 第一讲

膳食营养一、营养失衡是慢性疾病增长的重要原因/14二、营养是生命的基础/14营养素是身体健康的基本要素膳食能提供人体所需要的营养参考摄入量是营养补充的标准三、合理的膳食结构是健康的保障/19中国居民的膳食结构合理的膳食结构适量摄入动物性食物有利健康素营养是健康的保证中国居民的膳食指南平衡膳食宝塔最佳膳食营养有益健康抗营养物质对健康不利营养补充剂可弥补膳食营养四、正确选择健康食物/31有机食物是健康的最佳选择海水蔬菜有独特的保健作用大豆是最为优良的保健食物植物性食物的营养更为丰富碱性食物是健康长寿的佳品多样化蔬菜预防重金属过量发酵酸菜有很好的营养价值吃水果不能替代蔬菜的营养牛奶是营养丰富的天然食物马铃薯可以成为健康的主食低聚糖是健康的重要因子第二讲

膳食营养的分类一、蛋白质是生命的基础/56优质蛋白质对生长发育最重要如何评价蛋白质的营养价值蛋白质的营养互补促进健康蛋白质的补充要适量蛋白质不宜单独补充吃蛋白粉能有效补充蛋白质二、脂肪是人体不可缺少的物质/62人体脂肪的生理功能植物油的营养价值高脂肪需要量因人而异植物油也不适宜多吃健康不能没有胆固醇三、糖是生命活动的动力/68糖是最主要的供能物质少吃糖对身体健康有益四、维生素是生理代谢的调节剂/71维生素的生化特性维生素的生理功能五、矿物质是促进生长发育的要素/76矿物质有重要生理功能人体对矿物质的需要量六、膳食纤维是辅助健康的重要物质/78膳食纤维存在于植物性食物中膳食纤维可以促进肠道功能最需要补充膳食纤维的人群七、饮用水是维持健康的基础/80水是各种营养的基础饮用水的日常需要量好的饮用水保证健康纯净水并不是健康水水是最基本的营养素饮料不能代替饮用水什么是人体的健康水生活中的常见饮用水清晨喝水有利于健康八、保健食品是营养补充的添加剂/88保健食品调节生理功能保健食品不能替代药品不要盲目服用保健食品第三讲

中医对膳食营养的认识一、中医注重食物养生/96食药同源是药膳基础食物有四气五味特性食物养生要天人合一调节饮食能均衡营养二、中医讲

究食养方法/102发物与忌口有实用价值以脏补脏很有科学依据治未病是中医保健特色

体质养生适合各类人群排毒能使人更健康药膳是特殊的食品药膳能够促进健康第四讲

膳食营养有益健康一、对抗氧自由基/124人体内的抗氧化物质抗氧化作用保护健康二、

增强免疫功能/127膳食营养可增强免疫功能增强免疫功能需要益生菌三、促进智力

发展/131抗氧化可改善大脑功能膳食营养促进智力发展营养对大脑功能的调节要重视

大脑的营养补充四、缓解压力/136压力影响人体健康压力增加营养消耗营养可以对抗

压力使心情快乐的食物备考期的膳食营养五、延缓机体衰老/144膳食营养可延缓衰老

限制热量可延长寿命营养干预男性更年期营养预防退休综合征良好性生活促进长寿千万

不要忽视老年斑注意调和七情寿更长六、膳食是减肥的基础／154调整膳食营养可减肥
常见减肥方法的评估如何看待体重与健康七、帮助少年儿童茁壮成长／165少年儿童的
营养状况不容乐观促进大脑发育的营养促进骨骼发育的营养儿童适宜营养补充剂好零食
也能促进健康八、促进成年女性的健美／171体态是健美的象征皮肤是健美的体现头发
是美丽的标志眼睛是健康的窗口雌激素是魅力之源补五脏能美容养颜膳食营养促进健美
成年女性易患厌食症女性健美的最佳食物九、提升白领的健康水平／183白领的健康与
膳食有关补充营养有益白领健康十、减轻吸烟的危害／183吸烟对身体健康的危害被动
吸烟的危害性更大本世纪烟草夺命过十亿减轻吸烟危害的营养素十一、低盐饮食有益健
康／193高盐饮食易患高血压限制食盐量的好处多警惕“隐形食盐”的危害限制食盐过
量的方法低钠盐不可盲目食用十二、预防癌症从膳食开始／199不良食物可致癌膳食营
养可防癌抗癌作用的食物防癌的饮食原则要进行防癌体检第五讲
常见疾病的营养治疗一、食物是营养治疗的基础／210二、感冒的营养治疗／211膳食
营养可防治感冒膳食营养三、支气管哮喘的营养治疗／214膳食营养四、慢性阻塞性肺
病的营养治疗／216慢阻肺是呼吸道严重疾病膳食营养五、肺结核的营养治疗／218营
养不良易患肺结核营养对肺结核的治疗有重要意义膳食营养六、动脉粥样硬化症的营养
治疗／221高血脂是动脉粥样硬化的根本原因膳食营养七、冠心病的营养治疗／226动
脉粥样硬化是冠心病发病的基础膳食营养与冠心病关系密切膳食营养八、高血压病的营
养治疗／229高血压病严重危害健康正常高值型高血压是“黄灯区”老年人高血压的并
发症严重收缩期高血压危害更大
高血压治疗一定要达标膳食营养九、糖尿病的营养治疗／235糖尿病是多因素造成的疾
病糖调节受损是糖尿病的早期表现糖尿病治疗需要医生指导糖尿病监测是预后的关键葡
萄糖指数与糖负荷是新概念糖尿病人的饮食要个体化糖尿病人可以适量吃糖适量饮酒可
降低糖尿病风险膳食营养十、血脂异常的营养治疗／247脂肪太多是发病的主要原因降
低血脂是治疗关键均衡营养是防治高血脂的基本措施膳食营养十一、痛风的营养治疗／
250尿酸升高是发病的原因膳食营养十二、骨质疏松症的营养治疗／253骨质疏松是严
重的骨病骨质疏松要综合治疗膳食营养十三、慢性肝炎的营养治疗／258病毒感染是罪
魁祸首抗病毒是治疗乙肝的根本方法小三阳病情不比大三阳轻肝病的营养问题膳食营养
十四、围绝经期综合征的营养治疗／263雌激素减少是发病的基础合理应用雌激素膳食
营养十五、慢性前列腺炎的营养治疗／266慢性前列腺炎与精神因素密切相关心理治疗
有重要意义膳食营养十六、老年痴呆的营养治疗／269老年痴呆是综合因素造成的疾病
膳食营养是患者生活质量的基础膳食营养十七、帕金森病的营养治疗／272药物治疗可
改善症状膳食营养十八、癌症的营养治疗／275癌症病人不必过多禁食放射治疗期的营
养手术治疗期的营养化学治疗期的营养晚期癌症的营养

• • • • • [\(收起\)](#)

[营养课堂_下载链接1](#)

标签

营养健康

评论

[营养课堂_下载链接1](#)

书评

[营养课堂_下载链接1](#)