

《吃的百科》

图书基本信息

书名：《吃的百科》

13位ISBN编号：9787122207005

出版时间：2014-10-1

作者：王兴国

页数：418

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《吃的百科》

内容概要

本书是王兴国老师多年临床营养研究实践成果的集大成之作，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。

。

作者简介

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

书籍目录

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
鲟鱼 / 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
- 在外就餐的注意问题 / 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
 - 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

《吃的百科》

精彩短评

- 1、有一些干货
- 2、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。
- 3、内容很广，但绝对无法跟营养圣经相比
- 4、授人以鱼不如授人以渔。这是原理书，非常好。
- 5、还行

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com