

# 《膳食革命》

## 图书基本信息

书名：《膳食革命》

13位ISBN编号：9787801784452

10位ISBN编号：7801784456

出版时间：2007-5

出版社：华龄出版社

作者：陈德方

页数：215

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](http://www.tushu111.com)

# 《膳食革命》

## 内容概要

膳食革命，ISBN：9787801784452，作者：陈德方

# 《膳食革命》

## 作者简介

陈德方，男，1932年出生，教授。1951-1955年在前苏联学习营养，环境保护及职业病防治学，1960年后从事有关科技信息编辑、报道工作，1985年离休后长期致力于生命科学、营养免疫学、老年病学的研究。现为欧美同学会会员、北京市营养学会会员、北京长寿俱乐部顾问。出版过《心脑血管病自我防治》、《自我保健法》等科普图书。

# 《膳食革命》

## 书籍目录

重新认识膳食的重要性合理膳食是保健的必需吃出健康来膳食营养要恰到好处整体健康有赖于全营养支持吃出长寿来长寿必需营养良好吃长寿饭树立正确的营养观自我扫除营养盲营养知识要多一些营养核查和营养体检防范营养失调每一餐都要避免营养失调如何纠正营养失调膳食营养素摄入合理化产能营养素及其产能每天所需总能量按每公斤体重计算按年龄计算每天需要多少碳水化合物按供热量计算按每公斤体重计算每天需要多少蛋白质按蛋白质产热量计算按每公斤体重计算以年龄计算每天需要多少油脂以油脂产热计算按每公斤体重计算每天总能量供需的相对平衡电子计算机运算算术法计算非产能营养素供需的相对平衡维系着生命的维生素保持维生素品种适宜避免维生素失调维生素摄入符合自身生理需要维护生态平衡的矿物质避免矿物质失调矿物质摄入要符合自身生理需要必要时补充矿物质催化着生命的酶酶促进营养素及生物活性物质的演变防酶不足或失常保持体内酶新陈代谢正常生物活性物质不可或缺的膳食纤维膳食纤维素的保健功效膳食纤维素摄取要适量摄取膳食纤维素要得当自查膳食纤维素摄入是否得当可使生态良好的水保持体液正常防体内脱水导致病变常饮温开水好饮水要适量饮水的适宜时刻纠正饮水失调膳食营养符合自身需要所需基本营养素善于摄取营养素必需和半必需营养素增补生物活性物质控制反式脂肪酸与丙烯酰胺摄入调控好每天的食物与营养素膳食的宏观调控膳食的微观调控防范饮食污染物对机体的危害饮食中污染物及其危害饮食中存在的污染物饮食污染物过多致病减少饮食中常有污染物减少致病矿物质摄入铅镉砷汞铝减少强致癌物摄入黄曲霉素亚硝胺苯丙芘排除体内废物、毒素让肠道顺利排掉废、毒物依靠肝脏净化、解毒用膳食防病气色不佳慢性疲劳综合征低体温皮肤瘙痒麻木感抽筋（痉挛）头痛偏头痛三叉神经痛睡眠障碍便秘三高症动脉硬化高血压冠心病脑中风痴呆症骨质疏松症糖尿病附：糖尿病个性化食谱的制订

# 《膳食革命》

## 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](http://www.tushu111.com)