

<<女人美丽从营养开始>>

图书基本信息

书名：<<女人美丽从营养开始>>

13位ISBN编号：9787309064063

10位ISBN编号：7309064062

出版时间：2009-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：厉曙光

页数：141

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：<http://www.tushu007.com>

<<女人美丽从营养开始>>

前言

营养（饮食）是生命的基础，美丽（健康）是女性之追求，这是毋庸置疑的，因此营养是一个永恒的话题，成为我们讨论女性健康和美丽的前提。

俗语“人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌”，先人还给我们留下了“民以食为天”的古训，这是完全正确的箴言。

营养与健康以人为本，谈到营养（饮食）与健康之间的关系，实际上就是营养（饮食）与人之间的关系。

所以首先要明确，“人”是什么东西？

这是一个非常大众化的话题，在街头巷尾、茶余饭后、邻里街坊、公共场所我们经常听到各种各样有关“人”的议论：张家阿姨长，李家姆妈短，王家伯伯好，刘家老太孬……“谁人背后不说人，谁人背后无人说”。

这里议论的是做人，是人的是非非。

那么从唯物主义的角度来看，从物质的本质上来讲，人到底是什么东西呢？

或者从学术角度来讲，人是由什么物质组成的？

很多女性朋友可能都看过那本世界名著《红楼梦》，作者曹雪芹借贾宝玉之口，在第二回的第十九页里说了这么一段话：“女儿是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉，我见了女儿便是清爽，见了男子便觉浊气逼人”。

贾宝玉对不同性别的人物进行评头论足也是家常便饭，但也恰好是这句话，倒也粗略地点出了“水”与营养学之间的关系。

当然，这是文学家从文学和艺术的角度来看人是怎么一回事。

从医学角度来讲，人是由九大系统组成的，包括骨骼系统、肌肉系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统以及生殖系统等。

其中骨骼系统支撑整个人体，每个人有206块骨头，少一块就不行，多一块也不好；肌肉系统保证我们的学习、生活、工作、运动、娱乐等，这也是非常重要的；消化系统，参加新陈代谢；呼吸系统，促进吐故纳新等等。

那么从营养学角度来看，人是由什么物质组成的呢？

人是由六大营养素组成的，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（无机盐或者常量和微量元素）、水和维生素。

在这六大营养素中，前三大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）为人体提供能量和热量，就是我们老百姓平时所说的“力气”。

不管你是身强力壮还是有气无力，每个人都有一定的“力气”。

这“力气”从何而来呢？

姚明在NBA叱咤风云，刘翔百米跨栏瞬间爆发，国旗班战士在五星红旗下傲然挺立，多么有精、气、神！

我在教室里上课，会场里作讲座，口说手指，下面各位听众朋友在聚精会神地听讲，此刻我们所用的或者说所消耗的能量（力气）也都来自于蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素。

而另外3种营养素，即矿物质、水和维生素不能提供任何能量。

因此，希望大家能够正确地理解；当你在如数家珍般地补充维生素或者微量元素的时候，不能说 I 吃了之后力气很大，这个理解是错误的，这些营养素是不能提供能量的，人体的能量来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物。

如何来理解和解释人是由六大营养素组成的，我们可以看以下具体的数据。

以一个体重为65千克的男性为例，身体里六大营养素的分布情况，即它们分别所占的比例是：蛋白质11千克、脂肪9千克、碳水化合物1千克、水有40千克、矿物质为4千克。

那么还有维生素呢？

相对其他五大营养素的计量单位（千克）而言，维生素在人体中的含量几乎可以忽略不计，因为维生素的量太“微不足道”了。

<<女人美丽从营养开始>>

但请大家注意，虽然维生素的数量微乎其微，却一点也不影响其重要性。

有句话叫“秤砣虽小压千斤”。

大家平时补充维生素时都会非常注意补维生素C，那么平时吃什么食品能补充维生素C呢？

蔬菜，比如青椒、青菜、白菜等；水果，比如猕猴桃、鲜枣、橙子、柠檬等。

那么每人每天需要多少维生素C呢？

根据中国营养学会制定的每人每天推荐的营养素摄入量，每人每天需要100毫克维生素C。

请大家注意它的单位，毫克和千克相差100万倍，即便是100毫克，已经是我们人体所需要的维生素C的最大量了。

相对维生素B1和B2（每人每天仅需要1.4毫克）来说，人体所需维生素C的100毫克应该是很大了。

即便如此，毫克与千克两者相比较，还是微不足道的。

因此在一个人的65千克体重中，维生素的量虽然可以忽略不计，却是绝对不可或缺的。

有的时候我们也会看到“第七大营养素”这种说法，这第七大营养素即“纤维膳食”。

纤维膳食是在植物性谷类食物中含量比较高的一类营养素，实际上它属于碳水化合物这一大类营养素的范围。

但由于它对人体健康具有特殊的贡献，因此现在也有人将其称之为第七大营养素。

由于篇幅所限，本书对维生素和纤维膳食等内容将不再赘述。

女娲补天，上帝造人。

在蔚蓝色的天空，飘浮着轻盈的白云和绚丽的彩霞；而茫茫人海中，也有着其独特而美丽的风景线，那就是我们全社会都要给予关爱的女性朋友。

在本书中，我为女性朋友讲解3个方面的内容：《减肥》、《饮水》和《补钙》。

这些内容都是女性朋友所关心的，同时也是比较容易产生误区的。

当然从营养学角度来讲，对女性的美丽和健康也是非常关键、非常重要的内容。

《减肥篇》从营养学角度解析了人是由蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（无机盐、常量和微量元素）、水和维生素组成。

尤其当运动太少且能量摄入过多时则会导致肥胖。

文中为大家介绍了脂肪的分门别类，脂肪和胆固醇对人体的功过是非，肥胖发生的原因及危害，女性朋友减肥的误区，肥胖引起的并发症如冠，心病、高血压、糖尿病、痛风等疾病，这些并发症的发生、发展和预后，以及如何从根本上预防肥胖的发生和怎样科学减肥。

《饮水篇》则强调了水对人体健康的重要性，水在人体中的含量，水的生理作用以及人体缺水会对健康产生的各种危害，充分理解水是人体中含量最大和最重要的营养素，水对女性美丽的“贡献”，树立喝水不仅是为了解渴，更重要的是为了健康的科学理念。

《补钙篇》描述了钙对人体健康的作用，维生素D与钙的关系，人体缺钙的原因，缺钙对健康的危害（如佝偻病、骨质疏松症等）及各种食物的钙含量，如何科学补钙以及女性朋友补钙的特殊性和重要性。

厉曙光 2008年12月

<<女人美丽从营养开始>>

内容概要

《女人美丽从营养开始》针对女性朋友的特点，介绍三个方面的内容：减肥、饮水和补钙。

减肥篇：从营养学角度，解析人是由六大营养素组成——蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（无机盐、常量和微量元素）、水和维生素。

其中，蛋白质、脂肪、碳水化合物提供了人体的能量（热量），当运动太少且能量摄入过多则会导致肥胖。

同时用通俗易懂的语言，详细介绍了脂肪的分类、脂肪和胆固醇对人体的功过是非、肥胖发生的原因、肥胖引起的并发症（如冠心病、高血压、糖尿病、痛风等），以及如何从根本上预防肥胖的发生和科学减肥。

饮水篇：讲解了水对人体健康的重要性、在人体中的含量、水的生理作用以及人体缺水会对健康产生的各种危害。

让人们懂得“水是人体中含量最大、最重要的营养素”，喝水不仅是为了解渴，更重要的是为了健康。

树立“水是生命之源”的科学理念。

补钙篇：主要叙述了钙对人体健康的作用、维生素D与钙的关系、人体缺钙的原因、缺钙对健康的危害（如佝偻病、骨质疏松症等）、各种食物中钙的含量，强调科学补钙以及女性朋友补钙的重要性。

<<女人美丽从营养开始>>

作者简介

厉曙光，现任复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室主任、教授。
兼任中华预防医学会理事、中国毒理学会理事、上海创造学会常务理事、上海预防医学会常务理事、上海预防医学会环境卫生学会副主任委员、上海市营养学会理事等职。

先后主持和参与国家自然科学基金、铁道部、卫生部、江苏省的“铁路餐车厨房食用油烟雾中的有害物质研究”、“果蝇生存试验中不同蝇龄的研究”、“食用油烟雾同肺癌关系的研究”、“改善青藏铁路作业人员缺氧状态下营养复合剂的研究”、“烹调剩油和人参对果蝇寿命影响及分子机制的研究”等科研课题。

在国内外学术刊物上发表论文100余篇。

参编《全科医学概论》、《营养与食品卫生学》、《临床营养学》等6部医学著作。

近年来积极参与各种社会科普活动，为中央和地方的电视台、电台主讲了300余场科普讲座。
2004-2007年连续4年在上海电视台的《东方大讲坛》先后主讲“营养与健康”、“食品安全与市民健康”、“科学饮食，健康生活”。

多次为报刊、科普杂志撰稿，如《保鲜膜能保几成“鲜”》、《蔬菜中维生素c的“精品族”》、《煲类菜肴中营养知多少》、《吃黄瓜，竟是“买椟还珠”》、《传统吃法有误区——莴笋应该吃茎还是吃叶》、《回归传统饮食——有益健康营养》等。

<<女人美丽从营养开始>>

书籍目录

减肥篇一 脂肪的特点二 脂肪的种类三 必需脂肪酸和“奥米伽3”四 为胆固醇“平反申冤”五 脂肪在人体中的“功过是非”1. 提供和储存能量2. 保护身体的脏器3. 帮助脂溶性维生素的吸收4. 改善食品品质, 促进食欲5. 身体中的脂肪可以保温, 抵御严寒6. 节约蛋白质六 关于肥胖1. 什么是肥胖? 2. 人为什么会肥胖? 3. 肥胖的分类? 4. 肥胖的原因是什么? 5. 肥胖对健康的危七 减肥ABC1. 减肥的原则2. 如何控制饮食——量入为出3. 运动锻炼可以消耗能量, 降低体重4. 其他减肥措施

饮水篇一 水对人体健康的重要性二 水的生理功能三 水的摄入量和排泄量四 饮用水与饮料不是一回事五 保持体内水平衡六 科学选择饮用水1. 纯净水2. 功能水3. 天然水4. 矿泉水5. 离子水6. 太空水7. 自来水七 饮水方式

补钙篇一 钙是什么东西二 钙在人体中发挥什么作用1. 人体的骨骼和牙齿中都是钙2. 人体的神经和肌肉活动离不开钙3. 血液的凝固也需要有钙的参加4. 钙还参与了多种生命活动三 维生素D会帮钙的什么忙四 缺钙的后果和对健康的威胁五 人体为什么会缺钙1. 钙的吸收为什么受到干扰?2. 女性对钙需要的特殊性3. 补钙的“峰值骨密度”六 如何补钙效果好1. 药补不如食补2. 科学的补钙方法3. 怎样才能保证钙的摄入和吸收七 食物中钙的来源

后记

<<女人美丽从营养开始>>

章节摘录

减肥篇 在三大产热营养素中，脂肪是其中一位重要的成员，按照一个65千克体重的男性而言，脂肪有9千克，约占体重的13.8%。

一 **脂肪特点** 第一，可以夸张地讲人体内储备的脂肪几乎没有上限。也就是说只要你愿意或者说不加以限制，就可以一直胖下去（如日本的相扑运动员，就是大大地增加摄食量，快速地肥胖，以适应这项运动在体重和身材上的需要）。

目前所知道的最肥胖的人是墨西哥的一名男子，体重约550千克，至今无人能超过。

第二，可以认为人体内脂肪的消耗没有下限。

换句话说讲，脂肪在人体可以“消耗殆尽”。

有两种情况：我们曾经看到这样的现象，肿瘤晚期病人由于癌细胞的肆虐，在濒死之时已是骨瘦如柴、皮包骨头，身体摸上去没有一点“肉感”的地方；还有一个现象也是我们所不希望看到的，就是少数女性朋友因为盲目节食减肥，误入歧途，走火入魔，最后由于厌食，绝食而死。

临终前同样是瘦骨嶙峋、惨不忍睹。

<<女人美丽从营养开始>>

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:<http://www.tushu007.com>