

<<吃对营养不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃对营养不生病>>

13位ISBN编号：9787807247715

10位ISBN编号：7807247711

出版时间：2009-12

出版时间：京华出版社

作者：王静茹 编著

页数：223

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>

## <<吃对营养不生病>>

### 内容概要

人体所需的营养，其实最好来自于我们每天所摄取的天然食物，但是，现代人因生活形态改变、饮食不正常、环境不断恶化，想从日常饮食中达到营养均衡的目标，简直是难上加难。

营养是维持身体正常运作的基本元素。

吃进一堆食物，却无法摄取到该有的营养素，这样的饮食方法，不仅造成人体负面影响，甚至会导致疾病缠身。

因此医师建议：现代人一定要补充营养素。

只是，你真的吃对了吗？

真的有对症补充吗？

还是吃了老半天，只是在吃安慰剂？

就让一群懂营养的医师们，教你正确使用营养素。

聪明补充营养品来提升身体自我疗养功能，吃出健康，吃出不生病的生活。

## &lt;&lt;吃对营养不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

受访者、审订者简介编者的话 从“人生突然转弯时”的感激开始PART 1 检测篇 你的身体营养素够吗？

三分钟，确认你的四大健康指数 营养不均衡的现代人 疾病的产生与缺乏营养息息相关PART 2 基础篇 不可不知的现代人健康危机 影响健康的六大杀手 现代人补充营养的必备六大概念 不同年龄层的营养素需求PART 3 概念篇 营养治疗，最棒的预防医学新主力 营养治疗的时代来临了 营养是预防医学的最新主力 医生一定要懂营养，才能济世 气血循环好，慢性疾病不上身 改善营养习惯，病痛消失于无形PART 4 分享篇 他们为什么转变了？

医生们的亲身经验 父亲一点都不像癌末病患 儿子的过敏体质不见了 营养素，找到健康的春天 眼睛疾病与营养不均息息相关 她的不孕症解决了 营养素——防治疾病的利器PART 5 实用篇 吃对营养不生病，营养素对症调理法 现代人常见症状 失眠 头痛 忧郁症 便秘、痔疮、肠躁症 食欲不振、消化不良、腹泻 消化性溃疡 感冒、流鼻涕、喉咙发炎 过敏性支气管炎(气喘、胸闷、心肺功能差) 过敏性鼻炎、过敏性结膜炎 脂肪肝 肝炎 癌症 糖尿病 肾脏病 肾结石 肥胖 退化性关节炎(关节疼痛、五十肩) 记忆力不佳、老年痴呆 视力退化&眼睛疼痛、疲劳 飞蚊症 结膜下出血 白内障 麦粒肿(针眼) 青春痘(痤疮) 异位性皮肤炎、湿疹、干癣、富贵手 嘴破、牙龈出血、火气大、口角炎 素食者 儿童常见症状 过动症(情绪暴躁、过动) 近视、弱视 发育迟缓、学习力不佳 肠病毒 女生常见症状 贫血 丰胸 女性不孕症 低血压、手脚冰冷 白带 眩晕、耳鸣 甲状腺机能亢进 子宫内膜异位(肌瘤、纤维囊肿) 经前症候群(经痛、月经不顺) 骨质疏松症 皮肤色素沉淀、黑斑、皱纹 地中海型贫血 更年期 孕期(怀孕及产后的保养) 自体免疫性疾病(红斑性狼疮、类风湿性关节炎) 男性常见症状 性功能衰退 掉发、秃发 心血管疾病(心肌梗塞、中风) 高血压 高脂血症 痛风 男性不孕症 前列腺肥大PART 6 解答篇 营养素的14大迷思，为你解开真相 迷思1 营养素已被医界证明可以改善病状吗？

迷思2 平常已经很注意饮食健康，还需要吃营养品吗？

迷思3 如何选择适合自己的营养食品？

迷思4 我要吃多少粒营养素，量才算足够？

迷思5 吃一大把营养素会不会过重？

迷思6 选购营养补充品时的注意事项有哪些？

迷思7 补充营养素是种养生新观念？

迷思8 依营养补充品的需要分饭前、饭后使用吗？

迷思9 摄取营养补充品要照三餐补充吗？

迷思10 为什么营养补充品要适量多次地补充最好？

迷思11 可以同时补充多种的营养补充品吗？

迷思12 如果只吃营养补充品，而放弃医师的治疗可以吗？

迷思13 营养补充品可否和中西药一起服用？

迷思14 使用营养补充品后，原本的药物可以停药吗？

APPENDIX 附录 医生推荐，超好用的50种营养素科学实证

## <<吃对营养不生病>>

### 章节摘录

插图：PART 1 检测篇你的身体营养素够吗？

营养不均衡的现代人常常遇到许多人，总是拿着一堆保健食品要我帮他们检视一下，这些到底是吃什么的？林林总总的保健食品中，有些是听朋友推荐他们就买来吃吃看，有些则是亲朋好友送的，但那么多瓶瓶罐罐，光是该如何吃就够他们伤脑筋的，其中有哪些成分？到底为什么要吃？吃了对身体有什么帮助？他们是一问三不知，而我只要随便拿起几瓶看看，其实很多都是重复的。

饮食准则中强调“天天五蔬果”，在过去的社会，天天五蔬果是很容易做到的，但套用在现代的生活型态中，大部分的人三餐老是在外，要达到这套标准，实在很难。

以上班族为例，一早出门，早餐不外乎是豆浆、奶茶、三明治或是葱抓饼之类的；午餐则是排骨饭或鸡腿便当，这类便当中虽然有青菜，但青菜量却少得可怜。

即使考虑到要多吃青菜而选择自助餐，自助餐的油脂用量很高，吃进去的几乎都是油脂。

到了晚上，上班族通常不是在外吃过晚餐再回家，就是买外卖回家吃，晚餐的饮食情形与午餐并没有两样。

一整天下来，摄取的青菜、水果量根本远不足标准的基本下限。

## <<吃对营养不生病>>

### 媒体关注与评论

乐活新主张，吃对“营养”不生病！

以补给营养品来维持好生活品质，用预防医学的观念取代医药治疗的效果。

——美国纽约长岛立即门诊中心主任 王绪医师

## <<吃对营养不生病>>

### 编辑推荐

《吃对营养不生病》：家家必备生活书，你可以决定自己的健康！  
好的医生，懂得开药治病：不好的医生，开了药，还是治不了病。  
上等的医生，不仅懂得开药治病，更懂得使用营养素辅助治疗，全方位守护你的健康。  
台湾大学食品科技研究所博士凌美月台北医学大学保健营养学系博士生邹素珍联合审定让懂营养的医生，全方位守护你的健康

<<吃对营养不生病>>

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>