

ALL IN ONE VOLUME

白



3



亚健康
常见病
自我
营养调理

领

营

养

与

健



远离烦恼
再展风姿



韩春姬 / 主 编

康

延边大学出版社
YANBIAN UNIVERSITY PUBLISHING HOUSE

白



3

0

中国
经济
发展
与
环境



中国
经济
发展
与
环境



中国
经济
发展
与
环境

项

管

养

健

康

白领

营养与健康

主 编：韩春姬
副主编：郑玉荣
云庆军



延边大学出版社
YANBIAN UNIVERSITY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

白领营养与健康 / 韩春姬, 郑玉荣, 云庆军编.

—延吉: 延边大学出版社, 2008.1

(营养与健康丛书 / 韩春姬主编)

ISBN 978-7-5634-2424-5

I. 白… II. ①韩…②郑…③云… III. 营养卫生—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第014253号



白领

营养与健康

BAILINGYINGYANGYUJIANKANG

营养与健康

丛书

YINGYANGYUJIANKANGCONGSHU

丛书主编: 韩春姬

本册主编: 韩春姬

本册副主编: 郑玉荣 云庆军

责任编辑: 马永林

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路977号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2133001 传真: 0433-2733266

发行部电话: 0433-2133001 传真: 0433-2733266

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 11.75 字数: 106千字

印数: 1—8000

版次: 2008年5月第1版

印次: 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5634-2424-5

定价: 25.00元

白 领 营 养 与 健 康

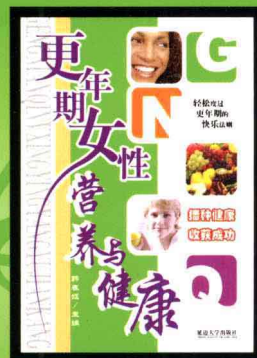
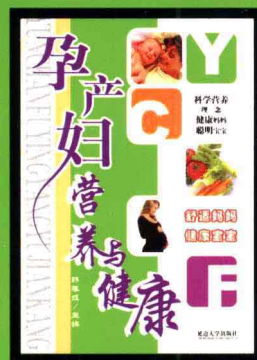
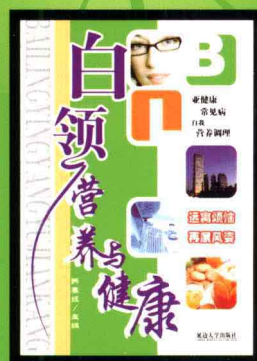
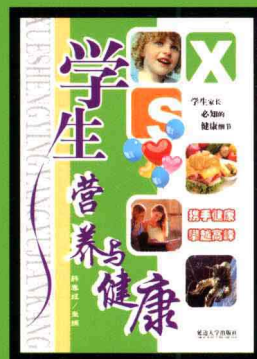
韩春姬简历



韩春姬，女，理学博士，教授，1960年1月24日生。1983年毕业于白求恩医科大学公共卫生专业本科后，一直从事营养与食品卫生学教学和科研工作。1991年获得卫生毒理学硕士学位，2005年获得生理学博士学位。现任延边大学基础医学院预防医学教研部主任、保健食品研究室主任，兼任中国环境诱变剂学会理事、中国卫生信息学会健康统计专业委员会常务理事、吉林省营养学会副理事长、吉林省预防医学会理事、延边预防医学会副理事长等职务。曾获得吉林省优秀教师、吉林省师德先进个人、延边州劳动模范、延边州十大优秀女性等荣誉。

发表学术论文80余篇，出版专业书籍4部，获国家发明专利2项，多次到国外进行专题学术报告。同时始终致力于健康营养事业的普及和推广工作。

营养与健康丛书



白领营养与健康

BAILINGYINGYANGYUJIANKANG

前言

目前我国白领阶层的健康状况令人担心，有不少优秀的企业经营者、知识分子功绩卓著，但却英年早逝。由于“白领”的特殊地位和教育背景，使他们具有独特的文化要求和生活趣味。他们肩负着各种指标，每天承受着较大的压力，努力从事实现工作指标的艰巨任务。因此，他们的健康亟需给予专业咨询。特别是在饮食营养方面，大为需要了解最基本的营养知识，并根据自己的体质进行科学的营养调理。

本书以图文并茂的形式，介绍了白领阶层维持健康态的营养调理方法、摆脱亚健康态的饮食调理方法，以及白领阶层常见疾病的营养调理方法。本书还运用了中医学的理论，介绍了作者通过多年的实践经验总结的不同季节的饮食调理方法及特殊的食疗方。全书的内容安排，非常符合目前白领阶层的营养与健康实际，所提供的饮食营养调

理方法简单易操作，有很强的科学性和实用性。由于插入了大量的图片，图文并茂，增加了趣味性和对比性。

必须强调的是，本书中所提供的大量的食疗方法，若需要长期使用时，必须在营养师指导下因地制宜、因人而异地进行，根据每个人机体状况的变化及时进行调整。

尽管作者做了诸多努力，但由于水平所限，难免纰漏和不足之处，比如知识的通俗性和实用性仍嫌不足等等，恳望广大读者不吝赐教。

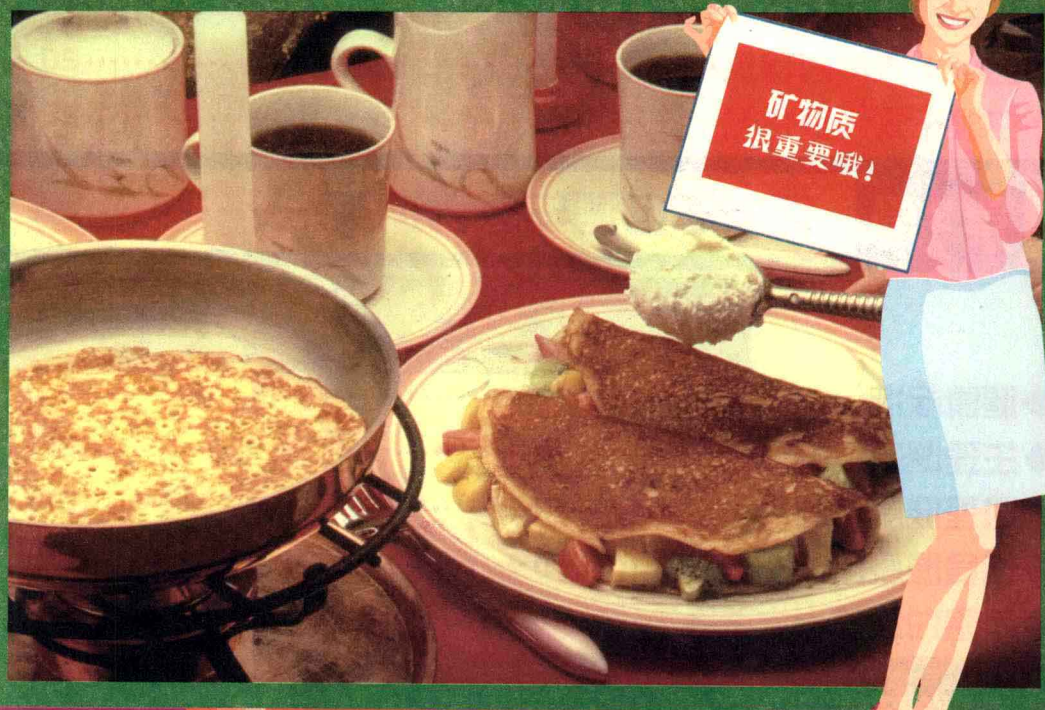
韩春姬

2008年3月



本书所有图片仅供参考

BAILINGYINGYANGYUJIANKANG



目录

白领营养与健康

bailingyingyangyuliankang

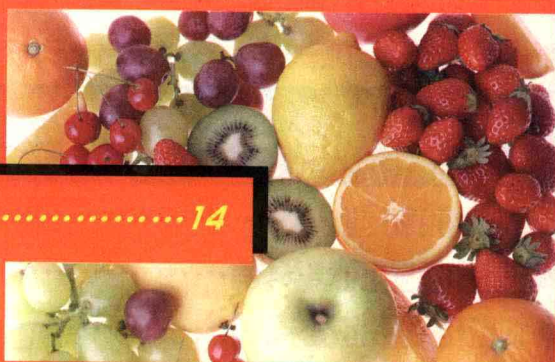
Contents

前言..... 1

第1章 白领营养新理念..... 1

1. 营养与营养素..... 2

- ◆ 正确认识营养..... 2
- ◆ 营养素..... 2
- ◆ 维生素..... 4
- ◆ 矿物质..... 11



2. 白领营养新理念..... 14

- ◆ 白领健康状况堪忧..... 14
- ◆ 白领营养误区..... 16

◆正确的营养观念·····	18
◆白领十大健康食品·····	20
◆白领十大垃圾食品·····	22

第2章 健康态自测与营养调理·····25

1. 健康态·····26

◆健康标准·····	26
◆生理健康自测·····	26
◆心理健康自测·····	27
◆饮食健康自测·····	28
◆危害白领的十大杀手·····	29

2. 健康态营养调理·····35

◆健康营养标准·····	35
◆重视职场营养，保持充沛精力·····	46
◆健康态营养调理·····	49

第3章 亚健康态自测与营养调理·····53

1. 亚健康态·····54

◆重视亚健康·····	54
◆亚健康态自测·····	56

2. 失眠·····58

◆失眠的机理·····	58
◆改善睡眠的营养素·····	59
◆促进睡眠的食物·····	60

◆改善睡眠的营养调理·····	62
-----------------	----

3. 压力过大·····64

◆压力过大及其自测·····	64
◆抗压力的营养素及食物·····	65
◆抗压力的营养调理·····	67

4. 眼疲劳·····68

◆眼疲劳及其自测·····	68
◆解除眼疲劳的营养素·····	69
◆解除眼疲劳的食物·····	70
◆眼疲劳的营养调理·····	72

5. 精神疲劳·····74

◆不容忽视的精神疲劳·····	74
◆精神疲劳自测·····	75
◆精神疲劳的营养调理·····	76

6. 亚健康态四季营养调理·····81

◆四季养生·····	81
◆食物的“性”和“味”·····	83
◆按不同体质合理进补·····	85
◆春季营养调理·····	87
◆夏季营养调理·····	90
◆秋季营养调理·····	93
◆冬季营养调理·····	98



第4章 白领常见疾病与营养调理.....101

1. 肥胖症.....102

- ◆肥胖及肥胖症.....102
- ◆肥胖的类型.....102
- ◆肥胖症的自我诊断及其治疗方法.....104
- ◆营养调理.....105

2. 高血压病.....109

- ◆高血压病的概念.....109
- ◆病因及典型症状.....110
- ◆自我诊断方法.....110
- ◆有利于降压的营养素.....112
- ◆高血压病的营养调理.....113

3. 糖尿病.....119

- ◆糖尿病和胰岛素.....119
- ◆糖尿病的种类.....119
- ◆主要发病原因.....120
- ◆症状及其并发症.....121
- ◆自我诊断方法.....122
- ◆临床诊断及治疗方法.....122
- ◆糖尿病的营养调理原则.....124
- ◆糖尿病的营养调理.....130



4. 高脂血症..... 133

- ◆高脂血症..... 133
- ◆高脂血症病因及症状..... 133
- ◆高脂血症的诊断方法..... 134
- ◆高脂血症的营养调理..... 135

第5章 白领女性常见疾病与营养调理..... 142

1. 白领女性的主要健康问题..... 143

2. 更年期提前..... 144

- ◆更年期提前及其原因..... 144
- ◆更年期主要症状及自我诊断..... 145
- ◆更年期提前的营养调理..... 146

3. 乳腺增生..... 151

- ◆乳腺增生..... 151
- ◆乳腺增生的症状及自我诊断..... 151
- ◆乳腺增生的营养调理..... 152

4. 宫颈糜烂..... 155

- ◆宫颈糜烂及其原因..... 155
- ◆宫颈糜烂的治疗及自我诊断..... 155
- ◆宫颈糜烂的营养调理..... 156



5. 子宫肌瘤..... 157

- ◆ 子宫肌瘤..... 157
- ◆ 子宫肌瘤的症状及自我诊断方法..... 157
- ◆ 子宫肌瘤的营养调理..... 158

6. 月经不调..... 160

- ◆ 月经不调..... 160
- ◆ 月经不调的原因及自我诊断方法..... 160
- ◆ 月经不调的营养调理..... 161

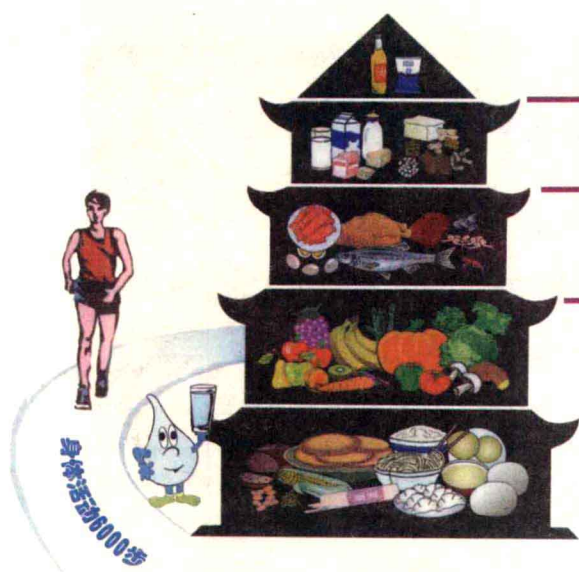
7. 痛经..... 166

- ◆ 痛经及其症状..... 166
- ◆ 痛经的原因及自我诊断方法..... 167
- ◆ 痛经的饮食调理..... 168

8. 便秘的营养调理..... 173

- ◆ 便秘的症状及其原因..... 173
- ◆ 便秘的自我诊断方法..... 174
- ◆ 便秘的营养调理..... 175





油 25~30 克

盐 6 克

奶类及奶制品 300 克

大豆类及坚果 30~50 克

畜禽肉类 50~75 克

鱼虾类 50~100 克

蛋类 25~50 克

蔬菜类 300~500 克

水果类 200~400 克

谷类薯类及杂豆

水 1200 毫升

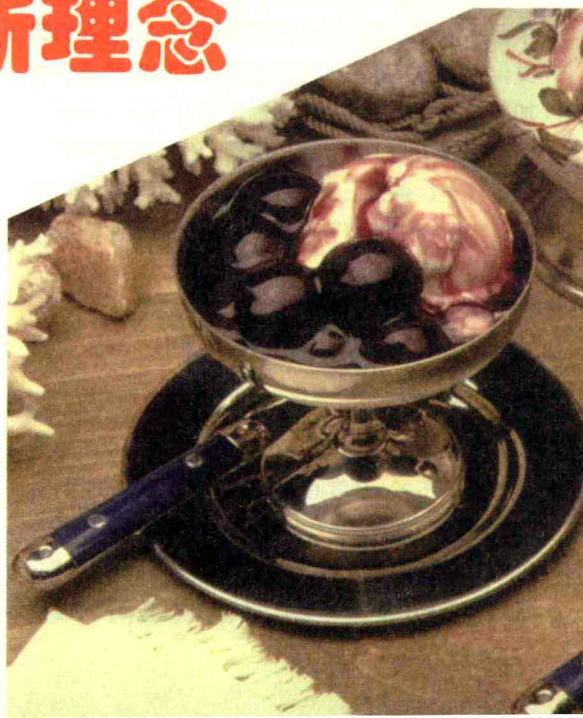
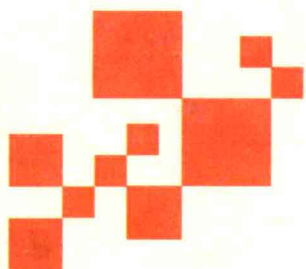
第

7

章

白领**营养**

新理念



1. 营养与营养素

正确认识营养

人们在没有解决温饱问题时，吃饭的主要目的就是充饥，以便维持生存。此时谈不上多少营养，有什么就吃什么，饥不择食。随着温饱问题的解决，尤其是白领阶层，不再单纯为吃而吃。但是，由于对食物的过多摄取和漫无节制的饮食习惯，有不少人不会针对自己的体质进行科学的营养调理，从而导致各种疾病，或导致未老先衰，或提前得病甚至死亡。我们必须认识到：吃得不好成问题，吃得“太好”也成问题。

现在威胁人类健康和生命的最主要疾病——脑卒中、癌症、高血压病、糖尿病等疾病，一旦患病就难以治愈，严重者危及生命。在这些病魔面前，最好的措施就是预防。不得病，就可以健康长寿。健康长寿是人人期望的目标，要实现这个目标，最重要的是注意饮食营养。随着人们的文化素质的提高，对自己和家人的饮食营养也更加重视。但存在的普遍问题，是没有掌握科学正确的营养知识。为了您的健康，很有必要重新认识营养学，掌握正确的营养知识，不可让一知半解、道听途说的营养谬误，影响我们健康的身体和饮食生活。

什么是营养

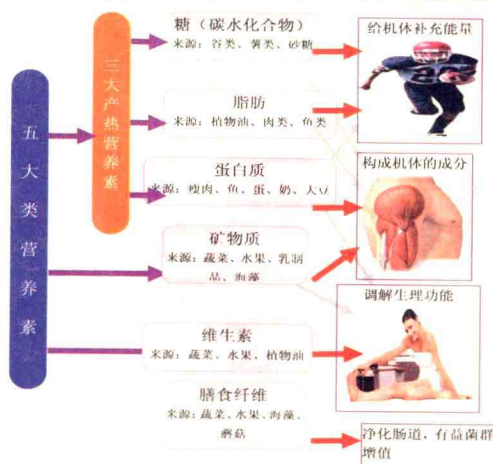
大多数白领人群，对营养的确切含义能够准确了解的不多。从字面上看，“营”是谋求的意思，“养”是养生或养身，“营养”就是“谋求养生”。而现代营养的科学定义是：“机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体

有益的物质，作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。”

研究人体以及其他生物的营养问题的学问，就是营养学。营养依赖于食物的摄取。人们摄取食物，从中获得生命所需要的营养物质，这些营养物质称为营养素。凡是人能吃的食物，都含有不同的营养素，可以说，没有不好的食物，只有不好的膳食。

营养素

我们每天从食物中获得维持生命所必需的各种营养素。到目前为止，已经证明人体必需的营养素有40多种，这些营养素可以分为5大类，还有不被人体吸收但有重要生理功能的膳食纤维。



产热营养素

产热营养素,指糖、脂肪和蛋白质,它们在人体内氧化后产生能量,因此称为产热营养素,由于这些营养素在膳食中所占的比重大,人体的需要量也多,所以又称为宏量营养素。

糖(碳水化合物)

主要功能:

供给能量。

缺乏症:

低血糖;疲劳;消瘦。

摄入标准:

提供的能量占一日总热能的55%~65%。

食物来源:

谷类、薯类、蜂蜜、水果、糖、含糖饮料。

非常需要的人:

需恢复疲劳的人群。

注意:

体重超重或肥胖者须控制糖的摄入量。

脂 类

主要功能:

供给能量,提供必需脂肪酸,促进脂溶性维生素的吸收,增加食物的美味。

缺乏症:

皮肤异常;组织再生能力低;容易感染疾病。

摄入标准:

所提供的能量占一日总热能的20%~30%。

食物来源:

肉类、鱼类、植物油、乳制品。

非常需要的人:

重体力劳动者;低血压者。

注意:

体重超重或肥胖者须控制脂肪的摄入量。

亚油酸

主要功能:

预防脑梗塞、心肌梗塞、高血压,抑制癌症的发生,改善过敏性疾病。

缺乏症:

容易发生过敏性疾病;脑、神经功能异常。

摄入标准:

适量。

食物来源:

植物油。

非常需要的人:

有过敏性症状人群。



DHA

主要功能:

提高脑功能,降低血胆固醇和甘油三酯。

缺乏症:

记忆力和学习能力下降;高血脂;血压升高。

食物来源:

海鱼、鳕鱼、三文鱼。

非常需要的人:

高血压、高血脂人群;喜食肉类食物者;需要预防痴呆症者。

注意:

DHA是多不饱和脂肪酸,在体内很容易被氧化,产生过氧化物,必须与维生素E同时服用。

蛋白质

主要功能:

促进机体代谢;提高人体免疫力;强壮肌肉;促进新鲜血细胞的生成;供给能量。