

好食物决定好身体 吃对食物才健康

膳食营养与 疾病防治

常学荣 主编



甘肃科学技术出版社

内 容 提 要

本书分基础篇、保健篇和疾病篇三部分，收集了保健养生和疾病防治方面的健康知识要点16000余处、营养膳食原则600多条、经典药膳处方200余个，内容面广，信息量大，实用性强，操作性好，对指导人们建立营养科学理念、培养健康生活方式、防治相关慢性疾病、提高健康素质水平具有很大帮助。



系列丛书



大众营养膳食实用手册

膳食营养与疾病防治

中小学生膳食营养指导手册

营养处方集锦

老年人膳食营养指导手册

责任编辑 / 陈 槟

封面设计 / 木 心

科学饮食 · 养生保健 · 健康生活





膳食营养与疾病防治

常学荣 主编

 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膳食营养与疾病防治 / 常学荣主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5424-2318-4

I. ①膳… II. ①常… III. ①膳食营养—关系—疾病—防治 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 081849号

出版人 吉西平

责任编辑 陈 槟 (0931-8773274)

封面设计 木 心

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印 刷 甘肃北辰印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14.75

字 数 330 千

插 页 8

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1~2 000

书 号 ISBN 978-7-5424-2318-4

定 价 45.00 元

《膳食营养与疾病防治》编委会

顾 问：刘维忠 陈国栋 甘培尚

主 任：冯爱平

副主任：漆可发 付 贵 王锦涛 冉 鹏

董学军 韦临军 张小军 杨耀文

主 编：常学荣

编 委：魏占杰 景 林 李发海 李 政

周凤玺 赵绪周 李汉栋 范虎军

江卫红 杨军有 常 青 张 燕

刘 荣 蒋 焕 马中森



SHANSHI YINGYANG YU JIBING FANGZHI



作者简介

常学荣，1965 年 2 月出生，大学学历，公共卫生副主任医师。系中国营养学会会员、中国营养学会科普志愿者，甘肃省营养学会副理事长、省预防医学会会员，定西市营养学会理事长、市干部保健宣教专家、市管拔尖人才，陇西县政协常委、县食品安全风险评估专家委员会主任委员、县健康教育巡讲专家。

作者长期从事营养、保健、医疗工作，先后到陇西县卫生防疫站、健康教育所、卫生局、妇幼保健站、第二人民医院工作，曾任县卫生局副局长、县妇幼保健站站长、县第二人民医院院长等职务，现任陇西县第二人民医院书记。

作者一直致力于营养与健康科学知识的普及工作，先后撰写科普文章 500 余篇，发表论文 10 多篇，完成科研项目 8 项，其中获省科技进步奖 1 项，市科技进步二等奖 3 项，县科技进步奖 6 项，多次受到上级表彰奖励，其中地厅级以上 10 余次，先后被中国营养学会授予“全国营养科普工作先进个人”、“全国营养行业先进工作者”，被中国科协、财政部授予“全国农村科普带头人”等荣誉称号，入围国家九部委“四个 100”“最美志愿者”候选人。

营养事业作用
非凡，
学会工
作前景辉煌

——王陇德

中国工程院院士、全国人大常委、原卫生部副部长、中华
预防医学会会长、中国营养学会名誉理事长王陇德题词

科学生活
预防疾病

健康至上
善待生命

常继乐

2011.7.12.

国家卫生计生委疾病预防控制中心局长常继乐题词

合理膳食 适量运动

戒烟限酒 心理平衡

刘维忠

二〇二二年七月十二日

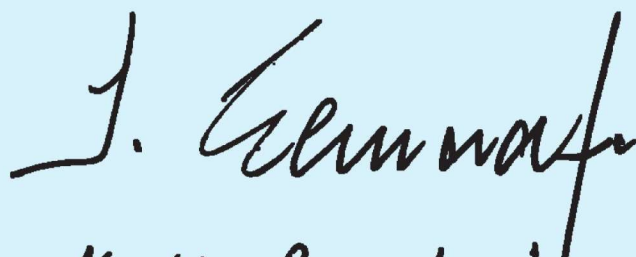
甘肃省卫生厅党组书记、厅长刘维忠题词



领导力学院

2011. 11. 11

中国营养学会理事长杨月欣签名



UNU - President
University of Vienna

国际营养科学联合会主席易卜拉欣·埃尔玛德法题词



MARK Z WAHLQVIST

Urmagari
HUNAR
9th Nov 2011

国际营养科学联合会前主席马克·华威士

常学荣先生

共勉！

程义勇

2010.10.28

时任中国营养学会理事长程义勇题词

科学饮食
卫护健康！

葛可佑

2011.10.19

前理事长、现名誉理事长葛可佑题词
国际营养科学联合会原执委、中国营养学会

关注儿童营养
关注祖国未来

马冠生

2011-10-19

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生题词

做
自
己
的
营
养
医
生

于康

2011.10.19

主任、主任医师于康题词
北京协和医院临床营养科副



作者同中国工程院院士、全国人大常委、卫生部原副部长、中华预防医学会会长、中国营养学会名誉理事长王陇德在一起



国际营养科学联合会主席埃尔玛德法(右三)、前主席马克(左三)、时任中国营养学会理事长程义勇(右二)、名誉理事长葛可佑(左二)、时任副理事长、现任理事长杨月欣(右一)、副理事长苏宜香(左一) 为作者颁发证书



作者给陇西一中全校师生作营养健康知识报告



作者给定西市直机关干部做营养保健知识讲座