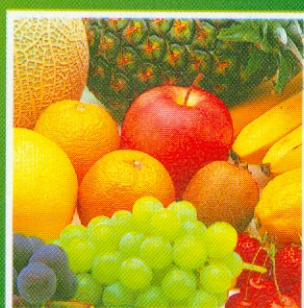




Bác sĩ **NGUYỄN Ý ĐỨC**



DINH DƯỠNG và SỨC khỏe?



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

MỤC LỤC

Vài lời giới thiệu.....	5
Sự tiêu hóa thức ăn.....	9
Bộ máy tiêu hóa.....	9
Quá trình chuyển hóa các chất dinh dưỡng.....	15
Sự hấp thụ	17
Sự chuyển hóa	17
Những yếu tố ảnh hưởng tới sự tiêu hóa	18
Phân biệt cảm giác đói và thèm ăn	20
Tương tác giữa thức ăn và dược phẩm.....	22
A. Ảnh hưởng của dược phẩm đối với thức ăn	23
B. Ảnh hưởng của thức ăn đối với dược phẩm	26
C. Giảm sự hấp thụ của thuốc và chất dinh dưỡng.....	30
D. Một số thuốc và thực phẩm gây tương tác.....	31
Kết luận	32
Thực phẩm tự nhiên.....	34
An toàn và phẩm chất thực phẩm tự nhiên	36
Thực phẩm sản xuất bằng cấy ghép gen.....	40
Sự an toàn của thực phẩm do ghép gen	41
Những ưu điểm của phương thức ghép gen.....	43
Những bất lợi của thực phẩm ghép gen.....	43

Ăn nhà hàng.....	45
Lý do đưa tới ăn tiệm.....	45
Vài điều cần lưu ý khi ăn nhà hàng.....	47
Kết luận	50
Rau trộn	51
Thực phẩm ăn nhanh (fast food)	53
Hamburger.....	56
Bánh pizza.....	57
Ăn chay.....	59
Những lý do ăn chay	60
Các hình thức ăn chay	63
Lợi ích của việc ăn chay.....	64
Những điều người ăn chay cần lưu ý	69
Trường hợp đặc biệt	72
Kết luận	73
Dị ứng và không dung nạp.....	75
Dị ứng là gì?	76
Dị ứng thực phẩm	77
Thực phẩm và sự không dung nạp	80
Vấn đề dị ứng thực phẩm với trẻ em đi học.....	81
Bảo quản thịt.....	83
Thịt đông lạnh	87
An toàn bếp núc	88

Vi khuẩn quanh ta	88
Ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm	93
Kết luận	98
Các chất phụ gia.....	99
Mục đích.....	100
Gia vị trong thực phẩm.....	108
Kết luận	109
Bột ngọt.....	111
Cấu tạo và nguồn gốc	111
Công dụng.....	112
Cách dùng.....	114
An toàn	115
Nhãn hiệu thực phẩm	118
Độc hiểu một nhãn hiệu thực phẩm	119
Ý nghĩa các thành phần dinh dưỡng.....	122
Một vài từ ngữ cần nhớ.....	128
Kết luận	131
Thực phẩm và năng lượng.....	132
Nhu cầu năng lượng cụ thể.....	135
Tháp dinh dưỡng	137
Chọn lựa thực phẩm.....	138
Tháp dinh dưỡng.....	141
Tháp dinh dưỡng cho người cao tuổi... ..	146

Kết luận	149
Chế độ dinh dưỡng Địa Trung Hải	151
Đậu nành và sức khỏe	154
Nguồn gốc	154
Thành phần hóa học	155
Chất isoflavon	155
Giá trị dinh dưỡng	158
Công dụng y học của đậu nành	159
Các món ăn chế biến từ đậu nành	162
Kết luận	165
Tỏi và sức khỏe	166
Kinh nghiệm chữa bệnh bằng tỏi	166
Kết quả nghiên cứu công dụng tỏi trong trị bệnh	169
Trái cây và sức khỏe	178
Nước trái cây	182
Kết luận	183
Trứng	184
Cấu tạo của trứng	184
Ăn trứng	185
Giá trị dinh dưỡng	186
Công dụng chữa bệnh	187
Màu sắc của trứng	189
Bảo quản trứng	190

Thử trứng.....	191
Luộc trứng.....	192
Trứng rán	192
Thay đổi khi nấu nướng trứng	193
Sữa bò và sức khỏe	194
Lợi ích về y học.....	194
Dị ứng với sữa – không dung nạp sữa.....	196
Calci trong sữa	197
Sữa mẹ	198
Một vài rủi ro khi dùng sữa.....	200
Kết luận	201
Sữa chua.....	202
Khám phá khoa học về sữa chua	203
Công dụng chữa bệnh của sữa chua.....	204
Chọn lựa sữa chua.....	208
Cách làm sữa chua.....	208
Kết luận	209
Pho mát - kem - bơ - margarin	210
PHO-MÁT.....	210
Cách làm.....	210
Các loại pho-mát.....	211
Dinh dưỡng.....	212
Ăn pho-mát.....	212
Vài điểm cần lưu ý.....	212

KEM	213
BƠ.....	214
MARGARIN.....	215
Chất béo omega-3.....	216
Cá làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch	217
Những lợi ích khác	219
Nhu cầu về omega-3	223
Chất béo omega-3 trong các loại cá.....	225
Chất béo và sức khỏe.....	226
Những bất lợi của chất béo.....	227
Nhu cầu về chất béo	228
Chất béo thay thế.....	230
Dầu thực vật	232
Phân loại	232
Cách lấy dầu.....	233
Thành phần.....	234
Công dụng.....	234
Một vài loại dầu thực vật.....	235
Đường và sức khỏe	242
Đường hoá học.....	245
Kết luận	249
Nước uống và sức khỏe	250
Điều hòa nước.....	250

Uống nước đầy đủ.....	251
Uống nước.....	253
Tuổi già với nhu cầu uống nước.....	254
Sự mất nước.....	255
Kết luận	257
Muối ăn.....	258
Vai trò của muối trong cơ thể.....	258
Giá trị dinh dưỡng.....	259
Nhu cầu.....	260
Tác dụng đối với sức khỏe	261
Giảm muối	262
Kết luận	263
Cà phê.....	264
Nguồn gốc cà phê.....	264
Các loại cây có caffein.....	265
Tác dụng của caffein.....	267
Ảnh hưởng của caffein đối với sức khỏe.....	268
Mật ong.....	275
Vài điều về ong	275
Ong làm mật	276
Các loại mật ong.....	277
Sữa ong chúa	278
Giá trị dinh dưỡng.....	279
Công dụng trị bệnh	280

Kết luận	283
Nhân sâm	284
Nguồn gốc	284
Các loại sâm	286
Trồng sâm	293
Chọn mua sâm	294
Cách dùng sâm	294
Sự an toàn của sâm	295
Áp dụng thực tế	295
Lò nấu vi ba	297
Lịch sử lò vi ba	297
Nguyên tắc	298
Ưu – nhược điểm của lò vi ba	299
Đồ đựng để nấu	300
Công dụng	302
Thời gian nấu	302
Để đảm bảo an toàn	303
Tài liệu tham khảo	305
1. Sách tiếng Việt	305
2. Các bài viết về món ăn Việt Nam	305
3. Sách tiếng Anh	306