

<<中国人就该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<中国人就该这样吃>>

13位ISBN编号：9787121195075

10位ISBN编号：7121195070

出版时间：2013-5

出版时间：电子工业出版社

作者：张晔 编

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>

## <<中国人就该这样吃>>

### 内容概要

《中国人就该这样吃》由张晔主编。

随着社会的发展，生活水平逐渐提高，更多的人开始关注饮食营养。

如何选择安全的食材？

如何读懂食物标签和食品安全标志？

食物中的主要营养素都有哪些独特的功效？

如何在保证美味的基础上控制全家人食盐和油脂的摄入量？

怎样让不同年龄段的家人吃出健康的身体？

.....这是现代人迫切需要了解的问题。

《中国人就该这样吃》就从一系列的疑惑入手，为读者介绍最科学、最经济、最安全的饮食原则和相关知识。

## <<中国人就该这样吃>>

### 作者简介

张晔，解放军309医院前营养科主任、中国营养学会会员。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

她在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上发表文章一百余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。

她编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市，城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

## &lt;&lt;中国人就该这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1每天吃好三顿饭 平衡膳食, 健康身体 / 10 中国居民膳食指南及膳食宝塔 / 11 每天你应该吃多少 / 12 营养早餐的黄金法则 / 14 健康午餐, 远离亚健康 / 16 晚餐吃好, 疾病跑掉 / 17 正确的上菜顺序该怎样 / 18 PART2吃对食物, 健康满分 五谷杂粮 / 20 大米维生素B1帮助糖类代谢 / 20 薏米膳食纤维延缓肠道对脂肪的吸收 / 21 小米色氨酸有助于睡眠 / 22 小麦B族维生素能安定神经 / 23 玉米黄体酮对抗眼睛老化 / 24 蔬菜 / 25 白菜钾对高血压患者有益 / 25 芹菜丁基苯酞让血管平滑肌舒张 / 26 菠菜丰富的铁质对缺铁性贫血患者有益 / 27 韭菜大量维生素和膳食纤维缓解便秘 / 28 胡萝卜类胡萝卜素补肝明目 / 29 白萝卜可溶性膳食纤维降低餐后血糖 / 30 黄瓜丙醇二酸帮助减肥 / 31 苦瓜奎宁成分消炎退热 / 32 冬瓜钾高钠低, 有益于高血压患者 / 33 土豆钾钙平衡能保持心肌健康 / 34 茄子维生素P增强血管弹性 / 35 洋葱前列腺素A能预防血栓 / 36 菌豆 / 37 香菇香菇多糖提高人体的抗癌细胞活力 / 37 金针菇赖氨酸和锌促进智力发育 / 38 木耳膳食纤维和胶质能促进体内废物排出 / 39 黄豆异黄酮素改善更年期不适 / 40 绿豆利尿、排钠、辅助降血压 / 41 畜肉 / 42 猪肉优质蛋白质满足身体需要 / 42 牛肉肌氨酸转化为能量, 可增强肌力 / 43 羊肉补元阳、益血气 / 44 禽蛋 / 45 鸡肉磷脂类增加脑部营养 / 45 鸭肉B族维生素抵抗多种炎症 / 46 鸡蛋含人体所需的全部营养物质 / 47 水产 / 48 鱿鱼牛磺酸预防血管硬化 / 48 鳕鱼DHA和卵磷脂补脑健身 / 49 螃蟹蛋白质和微量元素滋养身体 / 50 虾镁保护心血管系统 / 51 水果 / 52 苹果膳食纤维保护血管 / 52 香蕉磷酸胆碱预防胃溃疡 / 53 草莓维生素C改善牙龈出血、坏血病等 / 54 PART3不可不知的营养素知识 蛋白质人体的主要“建筑材料” / 56 脂肪人体必需的营养素 / 57 碳水化合物人体不可缺少的营养素 / 58 维生素A明亮眼睛、润泽肌肤 / 59 维生素C抗氧化、保护细胞、抗癌 / 60 维生素D强壮骨骼的阳光维生素 / 61 维生素E抗氧化, 留住青春 / 62 维生素B1对神经组织和精神状态有良好作用 / 63 维生素B2青春痘、口角炎的克星 / 64 维生素B12让你拥有好气色 / 65 叶酸新生命的守护神 / 66 钙使骨骼、牙齿都坚固 / 67 磷能量的使者 / 68 钾帮助输送氧气到头部 / 69 钠维持渗透压 / 70 镁对心血管有益的矿物质 / 71 铁补血效果超好 / 72 PART4红黄绿黑白, 筑起健康的美丽彩虹 形意相补, 五色养生 / 74 红色食物番茄红素对前列腺有益 / 75 黄色食物胡萝卜素抗氧化效果佳 / 76 绿色食物叶酸对人体大有裨益 / 77 黑色食物钙、磷比例适当, 调节人体生理功能 / 78 白色食物优质蛋白质维持生命和运动 / 79 紫色食物花青素保护人体免受自由基的损伤 / 80 PART5我决定家中餐桌的安全 不可不知的食品安全标志 / 82 给家人一杯好牛奶 / 84 把好采购、清洗、烹饪关 / 87 PART6让食物守卫你的健康 养肝护肝疏肝减压, 提高免疫力 / 90 养心安神全面提升精气神 / 92 健脾养胃胃口好, 吃饭香 / 94 清肺润肺白色食物不可少 / 96 护眼明目明亮眼睛人人爱 / 98 健齿护齿白亮牙齿人人夸 / 100 强筋健骨让你的骨骼更坚硬 / 102 益气养血百病不生的根基 / 104 延年益寿放慢时间的步伐 / 106 健脑益智聪明是吃出来的 / 108 排毒抗癌去除火气和毒素 / 110 减肥瘦身健康享“瘦” / 112 丰胸美体还你曼妙身姿 / 114 乌发护发多摄取头发所需营养 / 116 滋阴壮阳阴阳和谐, 身体健康 / 118 抗压减压甩开压力, 一身轻松 / 120 PART7春夏秋冬四季巧进补 春季少酸多甜, 以养脾气 / 122 夏季健脾除湿, 消暑清热 / 124 秋季养肺润肺, 滋阴除燥 / 126 冬季养肾防寒, 重在滋补 / 128 PART8不同人群的营养调理方 男性时刻保持身体强健、精力充沛 / 130 女性补血、养气、美容、养颜皆不可少 / 132 孕妇长胎不长肉的健康饮食方 / 134 儿童均衡营养, 健康成长 / 136 体力劳动者充足热量很重要 / 138 脑力劳动者大脑更灵活, 工作更高效 / 140 电脑族身体需要穿上防辐射外衣 / 142 学生族天天营养, 好好学习 / 144 考试族聪明的大脑让考试SO EASY / 146 嗜烟族摆脱尼古丁对身体的伤害 / 148 嗜酒族养肝是重要的工作 / 150 驾车族清醒的头脑让你一路顺风 / 152 PART9九种体质人群调养 阴虚体质滋补肾阴、壮水制阴 / 154 阳虚体质补肾温阳、补气健脾 / 156 气虚体质培补元气、补气健脾 / 158 瘀血体质活血化瘀、疏理通络 / 160 痰湿体质健脾利湿、化痰泄浊 / 162 气郁体质疏肝行气、开其郁结 / 164 湿热体质分消湿浊、清泄伏火 / 166 特禀体质益气固表、养血消风 / 168 平和体质膳食平衡、五味调和 / 170 PART10食物是最好的医药 糖尿病随心所欲而不矩 / 172 高血压让血压不再忽高忽低 / 174 高血脂保持健康的饮食结构很重要 / 176 冠心病“吃掉”多余的胆固醇 / 178 失眠晚上睡得好, 早上醒得早 / 180 便秘排出毒素, 一身轻松 / 182 骨质疏松做个打不败的“硬骨头” / 184 肾脏衰竭合理饮食, 提高肾功能 / 186 贫血激活身体的造血系统 / 188 尿路结石合理饮食, 避免“吃”出石头来 / 190 鼻炎轻松让鼻炎走开 / 192 咽炎咽需液养, 喉赖津濡 / 194 腹泻让你的肠胃更健康 / 196 痛风控制饮食中嘌呤的摄入

<<中国人就该这样吃>>

/ 198

## <<中国人就该这样吃>>

### 章节摘录

版权页：插图：家有小宝宝，避开下面的喝奶误区 误区一：什么东西都是越新鲜越好，所以给婴儿喂鲜牛奶比喂配方奶粉好。

正解：婴儿断掉母乳后，有些妈妈直接就让他喝鲜牛奶了，这样其实对婴儿的健康非常不利，因为鲜奶中的钙、磷比例不合适，含量较高的磷会影响钙的吸收，而且，高含量的酪蛋白遇到胃酸后容易凝结成块，也不容易被肠胃道吸收。

鲜奶中的乳糖主要是 型乳糖，会抑制双歧杆菌，并促进大肠杆菌的生成，易诱发婴儿胃肠道疾病。

鲜奶中的矿物质会加重肾脏负担，使婴儿出现慢性脱水、大便干燥、上火等症状。

鲜奶中的脂肪主要是动物性饱和脂肪，会刺激婴儿柔弱的肠道，使肠道发生慢性隐形失血，引起贫血。

鲜奶中还缺乏脑发育所需的多不饱和脂肪酸，不利于婴儿大脑的发育。

提醒一点，如果条件允许，可以一直喂配方奶粉，只要注意选择适合婴儿年龄的配方奶粉即可。

误区二：挑选奶粉时，最重要的是要注意说明上的营养成分的配比。

正解：不必过于关注奶粉中含有多少营养成分。

目前，市场上的配方奶粉，不论是国产的还是进口的，只要是喂养1岁以内婴儿的，各种奶粉中含有的营养成分都与母乳接近。

虽然有些品牌的奶粉中强化了某些营养成分，但对于婴儿来说，增加的营养成分并没有什么效果。

因为除了喝奶之外，6个月以上的婴儿还要吃辅食，许多营养成分在辅食中一样可以得到补充。

由此可见，父母在选择时，不必只是为了某一两种营养成分而精挑细选，更重要的是为婴儿选择那些质量可靠的厂商生产的配方奶粉。

误区三：味道越浓的配方奶粉越好，不仅口味婴儿喜欢，而且营养价值更高。

正解：奶粉原本是淡香、无特殊气味的。

但由于中国人饮食讲究色、香、味，因此，生产商就有意识地在奶粉中添加了一些香兰素、奶香精等芳香物质，使其冲饮时香气扑鼻，以增进人的食欲。

但芳香物质仅能改变奶粉的口感，并不能增加奶粉的营养。

所以，奶粉不能以味道来论好坏。

误区四：多喂婴儿米糊或其他种类的食物可以代替奶粉，如把奶粉和米糊调在一起吃，营养更全面。

## <<中国人就该这样吃>>

### 编辑推荐

《中国人就该这样吃》由电子工业出版社出版。

<<中国人就该这样吃>>

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>