

<<粗茶淡饭过日子>>

图书基本信息

书名：<<粗茶淡饭过日子>>

13位ISBN编号：9787122005229

10位ISBN编号：7122005224

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：李兴春

页数：274

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>

## <<粗茶淡饭过日子>>

### 内容概要

《粗茶淡饭过日子》一书，是一本指导人们为健康而吃的科普读物。

全书指导人们提高“食商”，讲点科学吃法，花钱吃出健康来。

“健康膳食十要素”一章，是根据中国营养学会常务理事会通过的“中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康”而编写的，具有很强的科学性，是指导我国居民膳食革命的指南。

“老年人饮食要求”、“孕妇饮食宜与忌”、“儿童饮食的特点”和“患病病人怎样吃出健康”等章分别对特定人群提出了科学饮食的指导，全面地对如何吃出健康来提出要求。

此外，本书附录了《中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康》、《特定人群膳食指南》、《中国居民平衡膳食宝塔》等文章，给读者进行膳食改革(革命)，实现为健康而吃提供了更多的参照文本。

## &lt;&lt;粗茶淡饭过日子&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 健康膳食十要素——膳食革命新方案 一、宜做到科学喝奶 1. 奶的营养价值 2. 酸奶、奶粉的营养特点 3. 中国人喝奶少缺钙严重 4. 牛奶有防病功效不宜忽视 5. 酸奶对人的保健有特殊作用 6. 饮用酸奶的禁忌 7. 每天一瓶奶宜怎样喝 8. 喝牛奶宜加蜂蜜 9. 每人每天宜喝一瓶奶的依据 10. 婴幼儿忌过量饮牛奶 11. 给新生儿配制奶粉忌太浓 12. 忌用乳酸奶代替牛奶喂婴儿 13. 给婴儿喂牛奶配食的禁忌 14. 喝牛奶宜注意的问题 15. 有10种病人不宜喝牛奶 二、吃禽蛋宜注意科学性 16. 蛋的营养价值 17. 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋、鸽蛋的不同保健功能 18. 不宜把鸡蛋中含有的胆固醇对人体的危害看得太大 19. 为什么说每人每天吃一只蛋为宜 20. 婴儿不宜吃蛋白 21. 不要多吃松花蛋和茶蛋 22. 不宜吃鸡蛋的人 三、宜天天吃豆制品 23. 大豆营养价值的三大特点 24. 宜多吃豆制品 25. 为何宜将大豆制成豆腐吃 26. 豆腐宜与某些食物搭配食用 27. 忌多吃臭豆腐 28. 不要弃掉豆腐渣 29. 豆腐忌与葱、菠菜同做 30. 豆浆宜配牛奶喝 31. 喝豆浆要注意禁忌 32. 豆腐干和百叶的营养成分及做法 33. 腐竹的营养成分及做法 34. 南北豆腐名牌做法 35. 不宜过量食豆腐 四、宜常吃海鱼 36. 鱼肉的营养特点 37. 海鱼肉对人体的保健作用 38. 黄鱼的营养价值 39. 带鱼的营养价值 40. 鲳鱼的营养价值 41. 银鱼的营养价值 42. 海鳗鱼的营养价值 43. 刀鱼的营养价值 44. 鲈鱼的营养价值 45. 吃鱼宜注意的事项 46. 不宜多吃鱼的病人 五、宜用鸡肉和鸭肉代替猪肉 47. 鸡肉的营养价值和保健作用 48. 忌多吃老鸡宜多吃仔鸡 49. 鸡肉要吃鸡汤也要喝 50. 鸡头、鸡屁股不宜吃 51. 鸭肉的营养价值和保健作用 52. 鸡、鸭内脏宜怎样吃 53. 患有肉癌的鸡和鸭吃不得 六、每天宜吃一定量的蔬菜和水果 54. 茎叶菜营养及保健价值 55. 根茎菜营养及保健价值 56. 瓜果菜营养及保健价值 57. 蔬菜烹制宜注意的事项 58. 生吃蔬菜的利与弊 59. 哪些蔬菜受农药污染较小 60. 怎样减少蔬菜中残留的农药 61. 常见水果食用的宜与忌 62. 吃水果不可多多益善 63. 水果宜在上午吃 七、宜把菌菇食品纳入膳食结构 64. 蘑菇的营养价值及吃法 65. 香菇的营养价值及吃法 66. 草菇的营养价值及吃法 67. 平菇的营养价值及吃法 68. 金针菇的营养价值及吃法 69. 银耳的营养价值及吃法 70. 黑木耳的营养价值及吃法 71. 竹荪的营养价值及吃法 72. 如何避免误食有毒菌菇 .....第二章 老年人饮食要求——抗衰防病延年益寿第三章 孕妇饮食宜与忌——生一个健康聪明的宝宝第四章 儿童饮食的特点——促进生长发育第五章 患病病人怎样吃出健康——饮食疗法简介附录1 中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康附录2 特定人群膳食指南附录3 中国居民平衡膳食宝塔

## &lt;&lt;粗茶淡饭过日子&gt;&gt;

## 章节摘录

5 酸奶对人的保健有特殊作用酸奶是用鲜牛奶加入乳酸菌经过发酵而制成的。

酸奶除具有鲜牛奶的全部营养成分和保健功效外，在对人体保健功效上还具有以下特殊作用。

(1) 消化不良时宜喝酸奶喝乳酸菌能把鲜牛奶中的乳糖转变为乳酸，乳酸能刺激人的消化腺，使其分泌更多的消化液，增强消化能力，促进食欲。

缺少胃酸的人，喝酸奶能增加胃酸，促进消化。

(2) 肠胃不适时宜喝酸奶喝酸奶中的游离氨基酸含量比鲜牛奶中的游离氨基酸含量增加10%-17%。酸奶中还含有大量的乳酸菌，能产生抗菌物质，抑制肠道中腐败细菌的繁殖和生长，减少有害物质的产生，对人体有一定保健作用。

(3) 喝牛奶不适者宜喝酸奶喝有的人体内缺乏乳糖酶，从而不能分解乳糖，喝鲜牛奶容易出现腹胀腹泻。

而酸奶在发酵过程中，乳糖已被乳酸菌分解而形成乳酸，不再需要乳糖酶分解。

所以，酸奶对缺乏乳糖酶而喝鲜牛奶出现不适者是理想食品。

喝鲜牛奶不适者可选喝酸奶。

(4) 预防癌症宜喝酸奶喝某些乳酸菌能合成维生素C，因此酸奶中维生素C的含量比鲜牛奶中维生素C的含量多。

维生素C有抗癌、抗坏血酸、增加机体抵抗力的作用，对人体保健十分有益。

(5) 补钙时宜喝酸奶喝乳酸能使蛋白质结成细微的凝乳，能增加蛋白质的消化吸收率。

乳酸易于和钙结合，生成乳酸钙，而乳酸钙比鲜牛中的钙更易消化吸收。

(6) 胆固醇高时宜喝酸奶喝酸妍中的胆碱含量较高，有降低血液中胆固醇的作用，可预防血管硬化。

因为酸妍中的三羟三甲戊二酸对肝脏制造胆固醇有抑制作用，也利于降低胆固醇。

(7) 女性阴道发炎时宜喝酸奶喝酸奶中含有活性乳酸杆菌，可使女性的阴道分泌物保持酸性，而分泌也有所增加，因而可以杀菌。

故患有阴道感染的妇女，每日饮用50毫克酸奶，就能使阴道炎症得到好转。

(8) 食欲不振时宜喝酸奶喝酸奶富含钙、高质量蛋白质和乳酸、多种维生素和碳水化合物，而且热量低，人体易消化吸收，所以喝酸奶可以提高食欲，并可治疗神经性厌食症。

食欲不振时喝酸奶是一种营养疗法。

(9) 患高血压病的人宜多喝酸奶喝产生高血压病的一个重要原因是机体缺钙，如果每天喝200毫升以上的酸奶，机体的高钙就会促使尿路中钠排出增多，使血压下降。

喝酸奶能防治高血压是有显著效果的。

(10) 中老年人宜多喝酸妍喝人到中老年时，喝由于钙质丧失较快，常导致骨质变脆，容易发生骨折。

酸奶含一定量的钙，喝酸奶吸收好，比单纯服用钙片预防骨质疏松效果明显。

## <<粗茶淡饭过日子>>

### 编辑推荐

《粗茶淡饭过日子》附录了《中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康》、《特定人群膳食指南》、《中国居民平衡膳食宝塔》等文章，给读者进行膳食改革(革命)，实现为健康而吃提供了更多的参照文本。

<<粗茶淡饭过日子>>

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>