

<<饮食细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787122084613

10位ISBN编号：7122084612

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业

作者：张志义 编

页数：268

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>

<<饮食细节决定健康>>

前言

生活中存在着许多细节，饮食也不例外。比如，为什么有人身体是酸性体质，为什么蛋白质并非摄取越多越好等。其实，这些饮食细节离我们并不远，就在我们身边。但是，由于种种原因，长期以来我们并不清楚这些饮食细节究竟对人体健康有什么影响。

统计资料表明：人类60%的疾病是由于饮食不当造成的，其余40%才是由于气候、污染、传染、遗传、情绪、运动及不可预测事故造成的。现在，医务人员在诊断患者病因时，只要究其根源，绝大多数病因都与饮食有相当密切的关系，尤其是“常见病”、“多发病”、“富贵病”等。也有人说：“饮食也具有两面性”，的确如此，饮食如能做到合理均衡便是健康之源，反之则是疾病之祸。

因为，人体需要合理均衡的饮食来维护正常的运行，如果打破了合理均衡这个基本准则，身体就会运行不协调，就会生病。

之所以出现饮食与身体的不协调现象，首先在于人们对饮食的合理均衡性认识不足，养成一些错误的饮食习惯，久而久之，给健康带来了许多不必要的损失，当疾病形成后，再去治疗已是亡羊补牢。

饮食的合理均衡说起来轻松，但做起来并不容易。关键在于对饮食合理均衡的认知度，要尽可能更多更全面地了解营养知识，然后从饮食细节的误区中走出来，把握科学、合理、适度、均衡的饮食方法，才能使自己实现远离疾病享受健康的愿望。

本书中的一些饮食细节，仅仅是饮食中的一小部分，主要目的在于宣传、推动人们养成合理均衡的饮食习惯，以达到提高身体素质、减少疾病的目的。虽然饮食中的一些细节，还没有引起人们的注意，但这种现象绝不可掉以轻心，它给个人、家庭造成的躯体、心理、资金、时间损失是相当巨大的。所以说，对每一个人来说千万不可小视饮食中的细节，防患于未然要比亡羊补牢明智得多。

全书共分4章，通过日常饮食细节，介绍了营养学基本知识和应注意的饮食习惯。力求使篇幅短小、内容通俗易懂、实例贴近生活、检索方便快捷。

由于编者水平有限，难免存在不足之处，望予指正。

<<饮食细节决定健康>>

内容概要

本书荟萃了大量生动的饮食细节和事例，对谷物、薯豆、畜禽、果蔬、饮品、补品等食物的营养知识，小儿、老人、妇女和患者的饮食宜忌，日常生活中司空见惯的饮食误区以及正确科学的摄食方法等做了深入浅出的介绍。

融会了作者和医学界专家长期探索的成果和实践经验，内容科学、方法实用、通俗易懂，是广大读者学习了解科学营养、合理饮食、远离疾病、享受健康难得的参考书。

<<饮食细节决定健康>>

书籍目录

第一章 一般营养知识 营养不好身体有信号 蛋白质摄取并非越多越好 大多数人无须增补蛋白质 大多数人没有必要额外补充蛋白质粉 脂肪既有功也有过 植物性脂肪优于动物性脂肪的原因 人体需要不饱和脂肪酸 区分简单碳水化合物与复杂碳水化合物 补充维生素的误区 维生素并非多多益善 维生素不能代替水果、蔬菜 维生素不可与这几种食物或药物同服 对维生素过敏的人应慎重用药 补充维生素A小心过量中毒 维生素C治感冒效果并不明显 维生素E也不可过量服用 这五种药与维生素E不适宜 多食叶酸可防卒中 微量元素知多少 补钙易进入这些误区 应根据体质补钙 补钙过多会导致便秘 补钙的同时也应补钙 钙磷失衡赶走钙 补锌需慎重 富铜食物不宜与糖同食 硒对人体具有两面性 纤维素并不是废物 纤维素也产生部分热能 进食纤维素并非越多越好

第二章 各类食物的营养及饮食宜忌 第一节 谷类、薯类、豆类 经常食用小杂粮有益健康 食粗粮不能盲目 吃发黄大米可诱发肝癌 米越白质量不一定就好 馒头类糕点并非越白越好 不宜过量吃红薯 街边烤红薯对健康有害 吃马铃薯并不会导致发胖 炸薯片含有害物质 常吃薯片易患胆结石 豆腐与哪些食物相宜 吃豆腐最好配海带 吃豆腐过多也有弊 大量食用豆制品会致性早熟 饮用豆浆有讲究 绿豆汤能解暑但服用时也应慎饮 第二节 蔬菜及菌藻类 这十种蔬菜搭配有禁忌 这些蔬菜不宜生吃 有些蔬菜会阻碍钙吸收 用洗涤剂洗瓜果蔬菜是必要的 不宜吃这几种呆蔬的皮 一些特殊蔬菜吃不得 这些果蔬含天然毒素 放久了的蔬菜非常危险 有些蔬菜易导致光敏性皮炎 菠菜不宜直接炒着吃 菠菜豆腐汤不科学 菠菜并不是补血佳品 过多吃菠菜对身体并不好 芹菜有降压作用,但不应炒熟吃 黄瓜功能多第三章 不同人群的营养第四章 健康饮食参考文献

<<饮食细节决定健康>>

章节摘录

(1) 一定要将豆浆彻底煮开：因为生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟饮用，会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

正确的煮豆浆方法是：在出现“假沸”现象（当生豆浆加热到80~90℃时，会出现大量的白色泡沫，这就是“假沸”现象，此时的温度还不能破坏豆浆中的皂素等物质）后继续加热3~5分钟，使泡沫完全消失。

(2) 豆浆中不能加入鸡蛋：有人认为，豆浆中加入鸡蛋，可以增加营养，其实，这样做恰恰相反。

因为鸡蛋中的黏性蛋白（鸡蛋清）会与豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质，使鸡蛋和豆浆都失去原有的营养价值。

(3) 不要空腹饮豆浆：空腹饮豆浆，豆浆中的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消化掉，不能充分起到补益作用。

饮豆浆的同时吃些点心、面包、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中的蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较发生充分的酶解作用，使营养物质被充分吸收利用。

(4) 饮豆浆忌放入红糖：红糖内有机酸含量较多，如醋酸、乳酸等，它们能与豆浆内的蛋白质和钙质结合，产生变性物及醋酸钙、乳酸钙块状物，这不仅有损豆浆的营养价值，而且也影响豆浆内营养素的吸收。

(5) 不要用保温瓶储存豆浆：把豆浆装在保温瓶内，会使瓶内的细菌在温度适宜的条件下大量繁殖，经过3~4小时，就能使豆浆变质而不能饮用。

(6) 饮豆浆并非人人皆宜：从中医学的角度看，豆浆性偏寒而滑利，故平素有胃寒者，饮后有闷胀、反胃、嗝气、吞酸的人，脾虚易腹泻、腹胀的人，夜尿次数多、遗精肾亏的人，均不宜饮用豆浆，否则会加重病情或影响治愈。

(7) 不要过量饮豆浆：一次饮用过多，易引起过食性蛋白质消化不良症，出现腹胀、腹泻等不适。

(8) 其他：不要用豆浆代替牛奶喂养婴儿，因为其营养不足以满足婴儿生长的需要。豆浆不能与药同饮，有些药物（如红霉素等抗生素类）会破坏豆浆中的营养成分。

<<饮食细节决定健康>>

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>