第一图书网, tushu007.com

<<合不拢的燕麦书>>

图书基本信息

书名：<<合不拢的燕麦书>>

13位ISBN编号：9787501974009

10位ISBN编号：7501974004

出版时间：2010-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：孟宏，董银卯 著

页数：99

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了有关燕麦的起源、保健功效、燕麦与人体疾病的防治、家庭烹饪方法、燕麦美容、燕麦选购等常识性的知识。
非常适合关注家庭保健的大众读者阅读。

作者简介

孟宏 医学博士，中国中医科学院副主任医师。
长期从事中医药、针灸养生、美容等临床、教学和科普工作。

<<合不拢的燕麦书>>

书籍目录

part 1 走近燕麦　1 燕麦的家事　“燕雀”所食，名之燕麦　燕麦的分类　裸燕麦起源于中国　北半球燕麦带　燕麦在我国的栽培　寻根觅茎　观叶看花，结出瘦果　渴望阳光，不生温室　浑身是宝，价值很高　2 燕麦的传说　正月初十吃莜面的由来　莜面是“内蒙古三宝”之一　慈禧和莜面饽饽　皇宫和总统食品　风行美国的燕麦食品　3 国内外专家谈燕麦 part 2 燕麦与人体保健　1 燕麦不可抗拒的魅力　准妈妈的全营养素——燕麦佳餐　孩子们的成长伴侣——燕麦佐食　成年人的健壮食品——内外兼修　老人们的日日不离——延缓衰老　2 燕麦有助降血压　血压爬上“高压线”　服药同时调理身心　燕麦是优良降压食品　以燕麦为主食的降压餐饮　3 燕麦有助控制糖尿病　糖尿病的病理病因　燕麦对控制糖尿病的益处　以燕麦为主的降糖粥膳　4 燕麦有助刷洗血管降血脂　高血脂的指标和危害　降脂的三大法宝　燕麦降脂的机理　燕麦降脂粥　5 燕麦有助呵护肝脏，消除脂肪肝　脂肪肝的病理病因　改变生活方式，让燕麦护肝　防治脂肪肝的燕麦粥　6 燕麦减肥塑出好身材　肥胖的危害　以燕麦为主的减肥餐饮　其他减肥常识　燕麦减肥食谱　合不拢的燕麦书　7 燕麦利齿清肠　利齿美品　以燕麦为原料的漱口水、香口胶和牙膏　燕麦清肠　以燕麦为主的清肠膳食　8 燕麦膳食、燕麦浴有助愉悦心情　燕麦辅食，兴奋心情　燕麦沐浴，舒缓身体 part 3 燕麦实用谱例　1 燕麦粥谱　白果麦片粥　肉末麦片粥　苹果麦片粥　牛奶麦片粥　蛋麦糊糊　绿豆麦片粥　杂粮麦片粥　奶香麦片粥　牛奶麦片蜜枣粥　豆浆燕麦粥　燕麦粳米粥　玉米粉燕麦粥　杏仁葡萄干麦片粥　雪菜肉末燕麦粥　虾皮香芹燕麦粥　2 燕麦饮品　巧克力燕麦饮品　咖啡燕麦饮品　果汁燕麦饮品　3 燕麦甜点　墨西哥麦片咖啡卷　燕麦牛奶布丁　燕麦甜烤饼　燕麦薄脆　燕麦黑面包　燕麦松仁饼　4 燕麦菜谱　麦香牛仔骨　五香麦片　麦香杏仁　麦香杏豉盘　羊腩苦瓜燕麦煲　果仁炒燕麦　5 药膳麦片粥　香附麦片粥　归脾麦片粥　山楂麦片粥 part 4 燕麦烹饪与更多用途　1 燕麦烹饪　2 钻石级的燕麦油　食用油与润肤油　燕麦油保健面包　3 孩子爱吃的燕麦米花糖　4 燕麦制作方便面　5 燕麦茶　6 燕麦酒　燕麦配制酒　燕麦啤酒　7 燕麦问题　合不拢的燕麦书part 5 燕麦美容　1 正常皮肤状况　皮肤的防卫战斗力　皮肤的一般分类　2 燕麦美容法　“嫣媚儿”面膜　“嫣聚尔”面膜　燕麦美容房　燕麦护发素　燕麦洗洁用品　燕麦保湿品　燕麦美白防晒品　燕麦除皱用品　燕麦祛痘制品　珍贵的燕麦油 附 燕麦片选购常识 后记 参考文献

章节摘录

燕麦有助控制糖尿病　　糖尿病有2个关键词：血糖和胰岛素。
血糖的稳定值在3.3~6.1mmol/L之间，过低或过高都会影响生命活动。
说某人血糖低，那可能是营养不良；说血糖高，其实还是营养不良，因为你身体里虽然有糖，但是缺少胰岛素帮助分配利用。
胰岛素就好比“理财的管家”。
为了保证稳定的血糖，如同运转一个家庭的开支，就要“理财”。
首先满足身体这个大家庭的必要开支——供给人体利用。
其次将多余的血糖作为身体的糖储备存在两家“银行”——存储在肝脏的称为“肝糖原”，存储在肌肉中的称为“肌糖原”。
还有一部分如同买了房地产就是转变为脂肪储存起来。
空腹时，糖原可以“从银行里支出来”分解成葡萄糖进入血液。
银行里没钱了，还可以“变卖房地产”，即人体的蛋白质、脂肪通过反应也能转化成葡萄糖进入血液，医学上称作糖异生过程。
这个“理财的管家”就是由胰岛分泌的激素——胰岛素充任。
它将人体的血糖合理地分配到所需之处，为各器官组织提供能量，同时保证血糖处于正常值。
若缺少了胰岛素的帮助，血中的葡萄糖就会留在血液里，血糖就会升高，多余的糖分只能从尿中排出，这就是糖尿病。
正常情况下，当血糖升高时，胰岛素的分泌也相应增加，使血糖始终保持在正常、稳定的范围内。
一旦胰岛素的任何一个工作环节出了问题，就可能引发糖尿病。
换句话说，就是或者体内不能产生足够的胰岛素供给人体所需，或者是虽然胰岛素分泌充足，但是我们身体不能很好利用。
Ⅰ型糖尿病就是胰岛素不够，多为30岁前发病，又称胰岛素依赖型糖尿病；Ⅱ型糖尿病主要是胰岛素不能很好地被利用，虽然发病年龄有年轻化趋势，但是仍多见于中老年人，又称非胰岛素依赖型糖尿病。
这两种问题导致一个共同的结果，就是血糖升高，同时又影响到脂肪、蛋白质在体内的正常代谢，时间长了，可能会出现多种并发症。
所以说糖尿病是一种全身性疾病。
Ⅰ型糖尿病由于自身不能制造足够的胰岛素，目前还没有比注射胰岛素更好的办法，定时定量注射胰岛素是最好的办法。
Ⅱ型糖尿病主要是胰岛素抵抗，身体对胰岛素不敏感以至于不能充分利用其来降低血糖。
怎么办？
一是合理饮食，包括增添燕麦食品，二是增加运动，三是心平气和，四是就医用药，增强对胰岛素的敏感性，就可以较好地控制疾病。
研究表明，引发糖尿病的相关因素多而复杂，包括遗传、肥胖、生活方式、病毒感染、地理环境、妊娠期以及年龄因素，这些因素可单独或相互作用，最终导致糖尿病的发生。
比如说，家族中有糖尿病史的人士，就要注意了，不一定会遗传给你，但是你却有家族易感性，因此，要避免肥胖，养成良好的生活习惯，尤其不能张开海口“胡吃海喝”，注意加强锻炼。
糖尿病是一种内分泌失调导致的疾病，是随着所谓现代生活方式发展而增多的一种“富贵病”、“文明病”。
现在社会，一部分人先富起来了，人也变得会“享受”生活了。
压力大，节奏快，饮食结构在变化，管不住你的嘴，“鱼山肉海”加“三盅全会”（啤酒、白酒加红酒）；活动量在减少，“坐”班族的队伍在壮大，“11路”（两腿步行）取消了，上班以车代步，下班泡吧，睡眠时间挤没了，显示出超负荷的疲惫和健康的透支。
“穷忧饱，富忧病”。

对于糖尿病患者来说，慎食尤其重要。
我国唐代医家孙思邈早在公元650年就提出要慎食、慎酒、慎房事。
虽不服药而自可无他；不如此者，纵有金丹亦不可救。
现在我们知道，吃对糖尿病患者是多么的重要，无论Ⅰ型糖尿病还是Ⅱ型糖尿病，饮食疗法都是最基本的措施。
让我们看看燕麦对我们都有哪些帮助吧。
“燕麦片”和“麦片”是一种东西吗？
答：它们不是一种东西。
纯燕麦片是燕麦粒轧制而成，呈扁平状，直径约相当于黄豆粒，形状完整。
经过速食处理的速食燕麦片有些散碎感，但仍能看出其原有形状。
燕麦煮出来高度黏稠，这是其中的β-葡聚糖健康成分所带来的。
它的降血脂、降血糖、高饱腹的效果，与这种黏稠物质密切相关。
总的来说，同量的燕麦煮出来越黏稠，则保健效果越好。
麦片则是多种谷物混合而成，如小麦、大米、玉米、大麦等，其中燕麦片只占一小部分，甚至根本不含有燕麦片。
国外的产品喜欢加入水果干、坚果片、豆类碎片等，国内的产品则喜欢加入麦芽糊精、砂糖、奶精（植脂末）、香精等。
相比之下，加入水果坚果和豆类较为健康，可以丰富膳食纤维的来源；加入砂糖和糊精会降低营养价值，提高血糖上升速度；加入奶精则不利于心血管健康，因为奶精中含有部分氢化植物油，其中的“反式脂肪酸”成分促进心脏病的发生。
我应当购买甜味的麦片还是没有甜味的呢？
答：当然是优先选择没有甜味的燕麦片或麦片。
天然的谷物，毫无疑问，味是不会很甜的。
如果冲一小袋40克麦片在小碗中，就有合适的甜味，那么意味着其中含有20克糖，也就是说，你买的麦片当中实际上一半都是白糖！
这样的产品，你还能指望它有很高的营养价值么？
那么无糖产品怎么样呢？
仍然不容乐观。
如果它有甜味，那么一定加入了某种高效甜味剂，如甜蜜素、安赛蜜、阿斯巴甜之类。
这些东西大多是化学合成品，2岁以内幼儿不能食用。
阿斯巴甜虽然是肽类物质，但国际上对它的安全性仍有不少争议。
最要紧的是，高效甜味剂只需要加一点点就够了，那么用什么来充数呢？
通常是加入淀粉水解物，如麦芽糊精等。

<<合不拢的燕麦书>>

编辑推荐

全方位的燕麦健康养生常识　　三十余种适合家庭的燕麦食谱　　省钱好用的燕麦美容法　　小窍门帮你轻松选购燕麦片　　本书卖点：　　1.有关燕麦食疗、美容、保健于一体的燕麦养生全书。

2.作者是中国中医科学院医师，长期从事中医药、针灸养生、美容等临床、教学以及科普推广工作。

3．燕麦是世界卫生组织推荐的十大健康食品，良好的口碑几乎尽人皆知。

十分迎合当前大众关注健康的潮流。

第一图书网, tushu007.com

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