第一图书网, tushu007.com

# <<营养饮食禁忌>>

## 图书基本信息

书名：<<营养饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787502828363

10位ISBN编号：7502828362

出版时间：2006-8

出版时间：地震出版社

作者：雪松

页数：203

字数：215000

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

食物，是与我们的生命息息相关的重要物质之一。
它在不同的时代所赋予人们的意识里的作用也是不同的。
在困难时期，它只是一种填充肚皮的物质；在温饱时期，它是一种有选择性的食物；在当今富足时期，它则成了营养源也是致病源。
在人们物质生活日渐提高和人们的餐桌日渐丰富的今天，说食物是营养源是没有人反对的，但说它是致病源，可能就会有人不理解了。
　本书通过对一些食物的特性和营养结构的分析，让大家很直观地认识到，在我们餐桌上，不但存在着很多不为我们所了解的搭配禁忌。
本书能及早让大家的食物搭配观念从传统的被动中走出来，用合理营养观念铸造自己的健康资本。

# <<营养饮食禁忌>>

## 书籍目录

第一章 食自我批评搭配禁忌 A. 肉蛋禽类的搭配禁忌　一、猪肉　二、猪肝　三、羊肉　四、牛肉　五、牛肝　六、鸡肉　七、狗肉　八、鸭肉　九、鸡蛋　十、野鸡 B. 水产品类的搭配禁忌　一、鲫鱼　二、鲤鱼　三、虾　四、鳝鱼 C. 日常蔬菜类搭配禁忌　一、韭菜　二、芹菜　三、芥菜　四、葱　五、蒜　六、黄瓜　七、莴苣　八、竹笋　九、茄子　十、辣椒　十一、菠菜　十二、花生仁　十三、胡萝卜　十四、萝卜　十五、南瓜　十六、金瓜 D. 果品类的搭配禁忌　一、柿子　二、柑橘　三、李子　四、山楂　五、核桃　六、菱角　七、银杏　八、梅子　……第二章 了解食物的属性及营养成分第三章 合理膳食结构

## 章节摘录

书摘同时，啤酒过量，还会影响肝脏的排毒功能，从而导致肝细胞受损，甚至会造成肝硬化。
在饮用量上，健康成年人每日饮量不宜超过1500克。
市面上出售的散装啤酒，很容易被飘浮于空气中的细菌污染，在夏季如果没有好的冷藏保鲜设备，细菌就会很快生长繁殖并产生毒素，使啤酒变质。
　有人剧烈运动后，喜欢饮用一杯清凉美味的啤酒，其实这是有害健康的。
科学家研究证明：剧烈运动后饮洒，会造成血液中尿酸急剧增加，导致痛风病。
尿酸是人体内高分子有机结合物被酶分解的产物。
当血液中尿酸值异常高时，就会聚集于关节处，使关节受到很大的刺激，引起炎症，造成痛风病。
还有就是人们在酒宴桌E，常为一些酒量小的人将一些汽水兑在啤酒中当饮料，认为这样喝下去既醇甜可口、消热解暑，稀释了酒精，又不易醉酒。
事实上，这种做法是不对的。
汽水内含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水，可促进胃肠粘膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。
但是，啤酒里兑上汽水就不一样了，因为啤酒内原本就含有少量的二氧化碳，与汽水相掺后，过量的二氧化碳会更加促进胃肠粘膜对酒精的吸收。
所以，喝啤酒不宜在其中对入汽水。
另外，啤酒白酒不宜同饮。
亲朋相聚时，不免要喝酒助兴。
在餐桌上，很多人往往喝完烈性白酒后，同时又喝啤酒。
其实这种喝法是不科学的。
因为啤酒虽然是低酒精饮料，但其中含有二氧化碳和大量水分，与白酒混喝后，会加速酒精在全身的渗透作用，对肝脏、胃肠等器官发生强烈的刺激和严重的危害，影响消化酶的产生，使胃酸分泌减少，导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎和引起出血等症，对心脑血管危害更大。
因此，啤酒与白酒不宜同时饮用。
　P28-29

## 编辑推荐

食不在于精，而在于合理；营养不在于多，而在于搭配精确。
当前，人们正处在一个食物搭配观念更新的时刻，很多人对营养的汲取靠感觉和自我意识盲目的进行，始终没有一个科学合理的搭配方法去满足身体需要，这种做法的后果就是造成营养过盛或失衡，很多疾病也就是这样造成的，像高血压、糖尿病、心脏病等危害人类生命的几大杀手都与不合理的饮食搭配有直接的原因。
　本书通过对一些食物的特性和营养结构的分析，让大家很直观地认识到，在我们餐桌上，不但存在着很多不为我们所了解的搭配禁忌。
为了健康，从现在做起，合理搭配，科学饮食！

## 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