

<<好饮食好健康>>

图书基本信息

书名：<<好饮食好健康>>

13位ISBN编号：9787506437783

10位ISBN编号：7506437783

出版时间：2006-6

出版时间：中国纺织

作者：彭书淮

页数：308

字数：300000

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>

<<好饮食好健康>>

内容概要

饮食是人类维持生命的重要手段，也是人类以繁衍生息的依托。

本书是在请教饮食专家和健康顾问的基础上编撰而成，以促进大众的身体健康为宗旨，为大家解答各种饮食和健康方面的问题。

本书集实用性、科学性于一体，定会在很大程度上帮助人们改变不良的饮食习惯。

指导你吃得更“食”尚，告别过去不良的饮食习惯：吃得更健康，不再迷失在“食”字街头。

<<好饮食好健康>>

书籍目录

第一篇 读懂饮食——饮食决定着你的健康 饮食与健康的关系 健康是人类最宝贵的财富 饮食是维持人体生命的源泉 不合理的饮食会透支你的健康 影响健康的四季饮食原则 暖春饮食原则 炎夏饮食原则 燥秋饮食原则 寒冬饮食原则 饮食习惯左右你的健康 不良的饮食习惯可毁灭你的健康 良好的饮食习惯能促进你的健康 养成良好的饮食习惯可受益终生 合理饮食保健康 目前我国居民的饮食现状 怎样才算是合理饮食 平衡膳食的四个方面 营养学会提出的膳食指南 中国居民平衡膳食宝塔第二篇 营养为王——营养素是维持人体正常机能的关键 合理的营养结构是保障健康的基础 营养对于健康的重要意义 怎样才算合理营养 不同人群饮食营养应注意的问题 人体必需的七大营养 水：生命的源泉 脂肪：人体新陈代谢的燃料 维生素：人体新陈代谢的催化剂 矿物质：人体中不可缺少的物质 纤维素：肠道的清道夫 蛋白质：铺垫生命的基石 碳水化合物：人体的主要能源⁷⁸ 各营养素之间的相互关系 协同作用和拮抗作用 蛋白质、脂肪和碳水化合物之间的关系 矿物质与其他营养素之间的关系 维生素与其他营养素之间的关系第三篇 药食同源——食物是最好的保健品 十类每天必吃的营养食物 谷物：人体的能量之王 蔬菜：现代饮食的宠儿 肉类：人体获得蛋白质和能量的主要来源 水果：抗癌防衰的神奇“药物” 禽蛋：理想的天然高营养食品 鱼类：优质的食物蛋白源 菌类：具有抗辐射和抗癌功能的食用佳品 坚果：护心健脑的好食物 奶制品：营养价值极高的“完全营养食品” 豆制品：肠胃的健康“卫士” 十类影响人体健康的“垃圾食品” 油炸类：导致肥胖、产生致癌物质的元凶 腌制类：好吃但不可多吃的食品 饼干类：世界十大“垃圾食品”之一 方便类：只有热量没有营养的食品 罐头类：被世界卫生组织列入“垃圾食品”之列 烧烤类：1只烤鸡腿=60支烟 汽水可乐类：损害胃肠、影响消化的饮品 加工肉食类：营养价值流失的食品 果脯蜜饯类：特殊的加工存在安全隐患 冷冻甜品类：甜在嘴上，伤在体内 食物是最好的保健品 身康体健，从“头”开始 益智健脑，饮食当道 护眼养目，饮食进补 健齿食物，强骨菜单 食从口入，毒从体出 科学饮食，防衰抗老 使人早衰的8种物质第三篇 药食同源——食物是最好的保健品 吃出一副好身材 国际模特学校的食谱 导致肥胖的饮食习惯 缓解情绪的食物 抵抗疲劳的食物 提高性功能的食物 食物搭配有讲究 食物的主副搭配 食物的酸碱搭配 食物的荤素搭配 食物的粗细搭配 食物的“海陆搭配” 食物的冷热搭配 食物的浓淡搭配 食物的颜色搭配 食物中的“鸳鸯配” 不可同存的食物 不可同吃的食物 药食同源：食疗是最好的物 预防癌症的饮食要则 结核病患者饮食禁忌 肝炎患者合宜的饮食 肝炎患者的饮食禁忌 溃疡患者的饮食禁忌 痢疾患者的饮食禁忌 皮肤病患者的饮食禁忌 糖尿病患者的饮食原则 高血压患者合宜的饮食原则 高血压患者忌吃的食物第四篇 健康三餐——每日健康尽在进餐中第五篇 食无巨细——日常生活中不可忽略的饮食细节

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>