

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

图书基本信息

书名：<<中国人最应该知道的饮食误区>>

13位ISBN编号：9787506816472

10位ISBN编号：7506816474

出版时间：2008-1

出版时间：中国书籍

作者：成应翠

页数：350

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>

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

内容概要

为了让人们对饮食误区及其危害性有更加清晰的认识，帮助人们早日跳出这些误区，形成健康的饮食习惯，我们编写了《中国人最应该知道的饮食误区》。

《中国人最应该知道的饮食误区》分为三个部分，分别从食、饮、保健三个方面出发，列举了日常生活中最常见的上百个误区。

在食的误区中，《中国人最应该知道的饮食误区》仔细划分出家常菜、蔬菜、肉类、海鲜、蛋类、谷类6个方面，方便读者阅读及借鉴。

书中每一个误区都由一个小故事引出，贴近生活，实用性强，自然导入下一个环节——李大夫坐堂，在这里李大夫会用专业的知识和简洁的语言分析讲解这些误区形成的原因和它们的危害，让读者豁然开朗；最后的一个环节是温馨小贴士，用最少的篇幅告诉您最实用的信息。

相对于市场上同类型的书，《中国人最应该知道的饮食误区》与日常生活联系更加紧密，与现代生活息息相关，大大增加其可读性和可操作性。

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

书籍目录

食的误区家常菜土豆烧牛肉，美味难消受？
小葱拌豆腐，为什么会营养流失？
黄豆炖猪蹄，营养难吸收？
茶叶煮鸡蛋是否健康？
麻辣四季豆，保健又营养？
萝卜炖牛腩，怎么成了“营养杀手”？
红白萝卜木耳汤，色香味俱全？
红豆冬瓜鲫鱼汤，营养怎么“混”没了？
菠菜烧豆腐，会使人缺钙或结石？
腊味，隐藏的癌症杀手？
重庆火锅，怎么吃才健康？
臭豆腐，好吃就多吃一点？
红烧茄子，破坏营养？
猪肝炒菜花，美味又营养？
炒豆芽只要保鲜？
蔬菜老茄子也像嫩茄子一样吃？
美丽的西红柿都能吃？
人人都能吃辣椒？
翠绿黄瓜“嘎嘣脆”美容健康少不了？
夜夜虚汗，大葱照吃不误？
胡萝卜与酸醋是一对？
王大爷说黄豆芽能降血压？
蘑菇怎么就是“发物”？
夏季要“吃苦”？
韭菜对白酒：“吾与你誓不两立！”
铁锅煮藕——营养更充分？
吃土豆容易成“土豆妹”？
小米加碱煮着好吃？
蔬菜生吃——营养多多？
植物油比动物油——就是好？
多吃菠菜能补铁？
香菇——用开水泡？
旺火多油炒菜——更好吃？
路边烤红薯，香喷喷？
莲藕生吃，脆甜？
莴笋吃茎不吃叶？
蔬菜就图个新鲜？
吃素身体好？
水果水果时时吃——有益无害？
削去果皮就可以解决农药问题？
苹果，大众情人？
饿了，吃香蕉？
水果能当饭吃吗？
菠萝，夏天的宠儿？
秋后的西瓜依然很甜？

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

买水果，挑好看的？
新鲜桔皮泡水喝——健康？
饭后吃水果——健康又长寿？
多吃水果可以代替吃蔬菜？
孕妇吃桂圆能保胎？
吃美味猕猴桃，多多益善？
日啖荔枝三百颗——美？
买切好的水果——方便？
美味柿子，多吃无妨？
水果只坏了一小块，不能浪费？
樱桃好吃，随便吃？
高温作业，西瓜解渴防暑？
桃子养人，杏伤人？
肉类吃牛肉有利于骨骼？
青蛙肉——好吃？
冻肉解冻用热水——方便？
红肉比白肉好？
牛肉与栗子能同食吗？
吃鸡肉也发胖？
孩子每天都要吃肉？
鲤鱼与咸菜同食？
狗肉与大蒜同食？
猪肝还需要解毒？
不吃肥肉，有益健康？
甲鱼营养——人人适合？
海鲜海鲜味美，人人可食？
吃完海鲜，再尝水果？
生吃海鲜——鲜？
虾类可与维生素C同食？
中老年人不能多吃虾？
吃海鲜喝啤酒——爽？
多吃鱼补脑——更聪明？
蛋类产妇吃鸡蛋——越多越好？
煎煮鸡蛋——越老越好？
“功能鸡蛋”比普通鸡蛋好？
老年人忌吃鸡蛋？
高血压患者能吃咸鸭蛋、皮蛋？
炒鸡蛋能放味精吗？
土鸡蛋更好？
毛蛋营养高？
谷类粗粮——现代健康的福音？
煮饭用生水？
老人、孩子——远离糯米？
爆米花——老少咸宜？
汤泡饭更宜消化？
黑芝麻——白发的克星？
豆类吃黄豆——多多宜善？

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

内酯豆腐——补钙？
多吃豆腐——好处多多？
绿豆汤，老少咸宜？
饮的误区蜂蜜兑开水——更易吸收？
喝冰饮——最解渴？
开水反复烧也无所谓？
牛奶营养，多多益善？
豆浆——高钙食品？
鲜榨果汁——益处多多？
茶——提神养气有益无害？
酒后饮茶，醒酒养身？
天然矿泉水——你我共同的选择？
碳酸饮——喝起来真爽？
纯净水——又干净又健康？
喝酒——坏处多多？
喝汤——不吃“渣”？
药酒强身健体治百病？
老火靓汤营养又保健？
咖啡——好喝无益？
情深意浓——咖啡伴侣？
人人都爱苦丁茶？
酸奶怎么喝都营养？
果汁饮料，天天喝？
喝啤酒，烧烤做下酒菜？
珍珠奶茶，香滑润口？
晨起喝水无顾忌？
袋装牛奶直接加热？
胖大海当茶喝？
功能性饮料当水喝？
喝酒易上脸，酒量好？
醋多喝有益？
保健误区维生素——身体的充电器？
孩子多吃补品——为健康做加法？
食胎盘——滋补更健康？
蔬菜买回家——马上洗干净？
脱脂食品 减肥良药？
边做饭边擦厨房，清洁又卫生？
隔夜菜，再吃也无妨？
有虫眼的蔬菜就是“绿色”蔬菜？
夏天晨练——越早越好？
劳累后大鱼大肉补一补？
餐餐都要吃得饱？
这些东西，是不是被您丢了？
人人都应该多补锌？
夏天饮食，越清淡越好？
围边菜，不光好看而且好吃？
从冰箱取出食物可以直接吃？

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

炸薯片好吃？

饭后立即散步，有助消化？

油炸食品，好吃？

晚饭光吃菜不吃饭可以减肥？

睡前食物，你注意了吗？

多放味精，鲜？

偶尔饿肚子，可以减肥？

卫生纸=餐巾纸？

胆固醇，越低越好？

早餐：鸡蛋加牛奶有营养？

强化食物，强化营养，多多益善？

酸味食物=酸性食物？

奶片代替牛奶，一样有营养？

长期食用蜂胶，有益？

芦荟美容，多吃有益？

洋快餐时尚好吃？

吃柚子有讲究？

不锈钢罐子装酱油？

产后食用老母鸡进补？

附录附录一饮食禁忌大全蔬菜类禁忌肉食类禁忌水产类禁忌水果类禁忌调料饮品类禁忌32种重要的搭配禁忌饮品附录二常见饮食营养成分表后记

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

章节摘录

插图：土豆烧牛肉，美味难消受？

说到学校各个食堂师傅的拿手好菜，就不得不提一下食堂的土豆烧牛肉了。

除了早餐，食堂那块小黑板的菜单上，“土豆烧牛肉”五个大字一定不会少。

俗话说，火车不是推的，牛皮不是吹的。

我们说：“食堂土豆烧牛肉的味道也不是吹的。

”一到吃饭时间，那土豆烧牛肉前面早已被层层人头围住，等人头散去，那盘也空了，只留下一点可怜的菜汤。

让后到的人只能望汤兴叹，直怪老师下课太晚，又悔自己跑得太慢。

土豆烧牛肉如此走俏，我的同学彭泽对此却无动于衷，她的理由是：“土豆烧牛肉不健康，我妈说的

。

”这是为什么呢？

李大夫坐堂：彭泽的这种说法是十分正确的。

土豆烧牛肉是一道家常菜，我们对土豆和牛肉的搭配早已耳熟能详，而且这样的搭配烹饪出来也非常美味。

可是，这道熟悉而又美味的家常菜是不是一定健康呢？

土豆烧牛肉其实是一个错误的搭配。

众所周知，我们每次所吃的食物，首先要在胃中走一遭，通过胃酸进行消化，然后才能吸收其中的营养成分。

而不同的食物需要的吸收时间不尽相同，吸收时间不仅取决于个人的肠胃消化吸收功能，也受到所摄入食物某些属性的影响。

土豆和牛肉是一个错误的搭配，就是因为土豆和牛肉消化时所需要的胃酸浓度是不一样的，这样一来，两种食物停留在胃中的时间就延长了。

而相对应的吸收过程也会因此而延缓，不能达到及时散发营养素的效果。

久而久之，就会导致肠胃功能紊乱。

比如，有时候我们吃完土豆烧牛肉会感到肚子胀气，很不舒服，就是因为这个原因。

土豆烧牛肉虽然美味，但出于对身体健康的考虑，我们不得不忍痛割爱了。

小葱拌豆腐，为什么会营养流失？

很多年前，有一首非常流行的歌，在当时可谓是传遍了大江南北。

这首歌就是“中国娃”，其中有两句歌词也是深入人心：“最爱吃的菜是那小葱拌豆腐，一青二白清清白白做人不掺假。

”我们还常常用到一句歇后语，小葱拌豆腐——一清二白。

可见，在中国人心里，小葱拌豆腐是一道美味易得的家常菜，嫩白豆腐拌上青绿的小葱的清爽造型，也渗透着中国人的做人准则。

可是，美味和寓意兼得的小葱拌豆腐，是不是同样也拥有营养价值呢？

李大夫坐堂：很多中国人的餐桌上都时常会出现一盘小葱拌豆腐，这是一道做法简单易行，味道又很不错的家常菜。

大概是因为这种搭配太熟悉了，很少人会问这种吃法是否健康？

很可惜答案是否定的。

小葱拌豆腐，这道传统菜式的做法，其实是不符合营养学道理的。

首先，豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养物质，就它本身而言对人体是非常有益的。

但是，加入葱，就会破坏它的营养成分。

葱含有大量草酸，其实别的蔬菜，如菠菜、苦瓜，也都含有草酸。

大多数人都知道因为菠菜含草酸，不能把菠菜和豆腐放在一起，其实小葱拌豆腐也是同样的道理。

当豆腐和葱相拌时，豆腐中的钙会和葱里的草酸结合，形成草酸钙，这是一种白色的沉淀物，会破坏豆腐中的钙质。

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

而且草酸钙难以被人体吸收，偶尔食用还可以，但是，像中国人这么喜欢吃小葱拌豆腐，很容易造成人体的钙质缺乏，从而引起抽筋、软骨症、易骨折等病症。

黄豆炖猪蹄，营养难吸收？

当四个女生洗漱完，一个个爬上床躺定后，这就标志着：N602的卧谈会开始了！

女生总是比较八卦的，从最新的电影可以一直聊到隔壁班帅哥前任女友，一直说到四个人都哈欠连天，眼皮打架才作罢。

今天的卧谈会如期举行，不知谁带头，话题转到了各自的身材上，老大的个子比较高，而且瘦瘦的，是现在最流行的骨感身材，让其他三个女孩好生羡慕啊。

可是，老大自己却不太满意，这多少让另外三个愤愤不平，都说她是身在福中不知福。

过了一会儿，老大才很不好意思地说出原因，原来她觉得自己有点像“太平公主”，三个女孩会心一笑。

老么提议让老大吃黄豆炖猪蹄，据说是可以丰胸，老三却搬出刚从杂志上看到的理论，认为这种补法是不科学的，老大一时半会儿都不知道应该听谁的了！

还是听听专家怎么说吧！

李大夫坐堂：老三的说法是很有道理的。

大家都知道猪蹄营养丰富，最显著的就是其中的骨胶原，不仅可以促进毛发的生长，防治进行性营养不良，还可以改善冠心病和脑血管病等。

而大豆中的营养成分之高也是毋庸置疑的，丰富的蛋白质可以提供人体必需的氨基酸，增强人体的免疫力。

黄豆中的卵磷脂还可以防止血管硬化。

大可还有降糖降脂的作用，对糖尿病的治疗也有作用。

两种营养如此丰富的食材在一起搭配的效果又会如何呢？

其实很多人都觉得黄豆炖猪蹄是一道不可多得的佳肴，不仅美味而且有营养。

在我国就有一些地方流行用黄豆炖猪蹄给产后的妈妈补充营养。

善做汤的广东人更是能把这两种食材做出一道让人垂涎的靓汤。

殊不知，这黄豆炖猪蹄，在谋杀健康的家常菜名单上，可是榜上有名的。

也就是说，黄豆加猪蹄，它们相加的营养并不是大家所想的那样一加一等于二，它们营养相加的结果，是使营养成分更少了。

黄豆加猪蹄其实是一种不合适的搭配。

那么，得出这种结论的依据是什么呢？

首先是因为黄豆的膳食纤维中含有醛糖酸残基，而猪蹄中又富含矿物质。

醛糖酸残基和矿物质两种物质在一起会合成螯合物，影响人体对这些元素的吸收机能，降低了人体对这些元素的利用率。

因而现代营养学认为，猪蹄不应该和黄豆搭配在一起。

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

后记

亲爱的朋友，当你拿到这本关于饮食误区的书后，不论你是一口气翻完，还是细细读来，我们都希望这本书能对你有所帮助。

饮食是我们每天都要经历的事，看似平常，实乃一门博大精深的学问，饮食误区也是时有发生，在不经意间危害我们的健康。

如果书中的这些饮食误区从未在你的生活中出现过，我们真心地为你感到高兴；但如果你的饮食习惯还不够合理，已经不小心踏进了这些误区，希望你在阅读完这本书后，能够及时发现自己饮食上的问题，早日走出误区。

我们在这本书里所陈述的饮食误区，都是通过对生活的仔细观察、经过认真总结得出的结果。

我们对其分析更是结合了传统的中医学理论、现代营养学的科学观点。

同时，国内外对饮食健康的最新研究发现，也是本书关注的焦点之一。

总而言之，本书吸取了传统和现代饮食知识的精华部分，力求给你最健康的饮食意见。

走出饮食误区，形成良好的饮食习惯。

让我们把健康“吃”出来吧！

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

编辑推荐

《中国人最应该知道的饮食误区》里所陈述的饮食误区，都是通过对生活的仔细观察、经过认真总结得出的结果。

《中国人最应该知道的饮食误区》对其分析更是结合了传统的中医学理论、现代营养学的科学观点。同时，国内外对饮食健康的最新研究发现，也是《中国人最应该知道的饮食误区》关注的焦点之一。总而言之，《中国人最应该知道的饮食误区》吸取了传统和现代饮食知识的精华部分，力求给你最健康的饮食意见。

<<中国人最应该知道的饮食误区>>

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>