

## <<白领就得这么吃>>

### 图书基本信息

书名：<<白领就得这么吃>>

13位ISBN编号：9787509101360

10位ISBN编号：7509101360

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：阿东

页数：87

字数：116000

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>

## <<白领就得这么吃>>

### 内容概要

我是博维望营养顾问，我将从饮食结构的分解、饮食规律、饮食对应解决及饮食方案等角度，分别向白领们介绍和推荐营养、科学、简便的概念和方法，希望能够为白领们提供一个思考合理饮食、全面审视各自生活方式的一种视角和思维方式，也冀望能够为中国白领的饮食生活品质添加绚丽的光彩。

阿东，虽是广东土人，但却吃香喝辣，口味并不狭隘。

学生时期灌过自来水，飘洋过海喝过洋墨水，但桌面上的宠爱还是中国的茶。

如果做创意也算白领的话，这十多年来也算个“老黄领”了。

“老黄领”追求惬意生活方式比追求事业成功更为执着；又因为看不惯假冒的招摇，更不忍埋没宝贵的知识和经验，因此技痒而发飙，借助宝贵的资料去卖弄一下自己的所得。

希望各位吃得开心，吃得美丽。

## <<白领就得这么吃>>

### 书籍目录

前言 博维望的愿望角色描述 自我介绍白领饮食素描 匆忙的早餐 将就的午餐 疲惫的晚餐 三餐小结  
不幸的误会 方便速冻食品代替正餐 水果代替蔬菜 补药保健品代替营养品 甜蜜的陷阱——零食  
果冻 饼干 话梅、话李 水果糖、棒棒糖 果脯、蜜\* 泡泡糖、口香糖 薯片 爆米花 膨化小食品  
消极的积累白领要吃什么 吃的讲究 调整饮食结构减少谷物 绿巨人——碧绿的蔬菜 营养菜单大点  
将 天然面包——其貌不扬的薯类 马铃薯 红薯 白薯 彩色的露珠——美丽的水果 永远的蛋蛋  
家族 蛋类 鸭蛋 咸鸭蛋 松花蛋 鹅蛋 大自然的乳汁——姐类 酸级 奶酪 小个子精  
灵——豆类食品 饮食的主角——肉类 水中精华——海鲜与河鲜 鱼类 虾与蟹 贝类 饮食的杠  
杆 ..... 健康的食性白领应该怎么吃 职业生活，从早餐开始充电 营养拼图——工作日早餐 自在的  
午餐 精致的晚餐 营养中的餐锦囊·工作日的夜晚 异国情调——周末家庭西餐 红绿世界——法国沙  
拉 假日享受——中西交融 周末滋补——老火靓汤 营养美味粥谱 三餐之外的好时光 健康的零食 无  
处不在的水果寄语白领饮食附录

## <<白领就得这么吃>>

### 章节摘录

马铃薯 也就是土豆，是世界第二大蔬菜。

马铃薯含有镁、钾和丰富的维生素C，还有蛋白质、钙、磷、铁等等，更令人称赞的是，这个土头土脑的马铃薯营养价值相当于苹果的三倍多，又 优于米、面，素有第二面包的美称。

马铃薯所含的维生素C，在烹饪加热时也不会被破坏，同时钾含量丰富，有保持体内盐分平衡的作用。

马铃薯健脾、和胃、强肾和补血，非常适合容易出现五脏不调的白领们。

而且，马铃薯与红肉搭配烹调，可以烹调出一款款让人回味的菜肴。

薯类家族中还有红薯、白薯、花心番薯等等，营养都非常好！

红薯 红薯营养价值很高，其貌不扬的外表下面包含着大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素与矿物质，尤其是胡萝卜素和维生素C的含量很高。

同时红薯中还含有抑制癌细胞生长的抗癌物质。

在目前的医药研究和开发中，红薯以它多种药用价值占据一席之地。

红薯中的维生素C和维生素E，具有在高温条件下也不被破坏的特殊性能。

其中维生素C能明显增强人体对感冒等数种疾病的抵抗力；不要忘记，维生素E是能够促进性欲，延缓衰老的重要物质。

红薯中的钾，能有效防止高血压的发生和预防中风等心血管疾病，而红薯含有的乳白色浆液能起到通便、活血与抑制肌肉痉挛的作用。

白薯 红薯的同一品种，但是里面的心较为浅白。

白薯中多种维生素和不饱和脂肪酸结合，有助于降低血脂，预防心脑血管疾病的发生。

而白薯中的淀粉和纤维素，在肠内能吸附大量水分，增加粪便体积，预防便秘，减少肠癌的发生。

白薯属碱性食物，能中和酸性食物产生的过多的酸性物质，防止血液、体液酸化。

对于那些长期在外面应酬公关的白领们，白薯能够有效地消除食物中油脂在血液中的沉积；清除肠道中的“垃圾”，是一种具有“清道夫”色彩的健康食物。

对于爱美的女士们，白薯还能减少皮下脂肪，避免肥胖和预防胶原病的发生。

薯类食物的缺点是含淀粉较多，相对于习惯上将薯类作为主食的做法，我们的建议是，应当将它们作为美味配菜与特色小吃加入日常的营养食谱。

在烹饪中，马铃薯应用广泛，而红薯我们则推荐一种“红薯丁汤”；红薯切丁后与少量的红肉一起爆炒，然后加入水一起煮，是味美而开胃的一款小食。

白薯则非常适合做成薯泥，拌以橄榄油与盐作为配菜食用。

## <<白领就得这么吃>>

### 编辑推荐

白领是有闲阶级之一，在职场上驰骋之余，如何使饮食生活更有趣味和情调，使自己的生活会更为张弛有度呢？

白领应该如何通过饮食来构筑自己的生活形态呢？

《白领就得这么吃》针对白领的生活特点，从饮食结构的分解、饮食规律、饮食对应解决及饮食方案等角度，分别向白领们介绍和推荐了营养、科学、简便的概念和方法。

## <<白领就得这么吃>>

### 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>