第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787509102114

10位ISBN编号：7509102111

出版时间：2006-4

出版时间：人民军医出版社

作者：吕青

页数：291

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

<<吃出健康来>>

内容概要

本书作者运用医学、营养学、养生学等科学原理，详细介绍了怎样吃得合理、吃出健康的相关知识和方法。
包括食物的营养素、酸碱度，健康食品与垃圾食品，食物相生与相克，不同年龄、不同个体的饮食养生，相关疾病的饮食和食疗配方，主要保健食品的营养素与微量元素含量，以及食物烹饪、食品安全和平衡膳食等。
内容丰富，阐述简明，科学实用，适于基层医务人员、饮食服务人员和广大群众阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吕青，52岁，本科学历，主任护师，现任解放军第153医院总护士长。
从事护理工作36年，担任护士长23年，发表论文40余篇；获军队科技进步二等奖5项，三等奖3项，四等奖2项，获全国护理科技进步奖3项；主编出版了我国第一部《现代创伤显微外科护理学》，参与了5部医学专著的编写

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康来>>

书籍目录

第1章　绪论　第一节　饮食与健康　第二节　饮食与我国国民健康现状　第三节　饮食与长寿第2章　营养素　第一节　概述　第二节　人体营养的需要　第三节　蛋白质　第四节　脂类　第五节　糖类　第六节　维生素　第七节　矿物质　第八节　水　第九节　膳食纤维第3章　碱性食物与酸性食物　第一节　人体的酸碱度　第二节　食物的酸碱性　第三节　酸性食物　第四节　碱性食物　第五节　常见食物的酸碱度第4章　健康食品　第一节　增强免疫力的食品　第二节　调脂食品　第三节　抗氧化营养食品　第四节　美容食品　第五节　抗癌防癌食品第5章　垃圾食品　第一节　什么是垃圾食品　第二节　垃圾食品的种类第6章　食物中的致癌物　第一节　食物中的自然致癌物　第二节　食物污染中的致癌物　第三节　食品添加剂中的致癌物　第四节　食品加工、贮运中的致癌物第7章　主要食品营养　第一节　粮谷类食品　第二节　豆类食品　第三节　蔬菜水果类　第四节　畜禽肉类及其制品　第五节　鱼虾类　第六节　奶与奶制品　第七节　蛋与蛋制品　第八节　油脂类第8章　食物的相生与相克　第一节　食物的相生　第二节　食物的相克第9章　人体不同时期的饮食与营养　第一节　婴幼儿营养　第二节　学龄前儿童营养　第三节　儿童和青少年营养　第四节　孕妇营养　第五节　乳母营养　第六节　产妇营养　第七节　中年人营养　第八节　更年期营养　第九节　老年期营养第10章　饮食与疾病　第一节　饮食与癌症　第二节　饮食与心血管病　第三节　饮食与脂肪肝　第四节　饮食与痛风　第五节　饮食与骨质疏松　第六节　饮食与营养不良　第七节　饮食与眼病第11章　病人与饮食　第一节　调整成分饮食　第二节　高脂血症病人饮食　第三节　高黏滞血症病人饮食　第四节　肾病病人饮食　第五节　糖尿病病人饮食　第六节　肥胖症病人饮食　第七节　胃肠病病人饮食　第八节　肝胆胰疾病病人饮食　第九节　肿瘤化疗、放疗时饮食　第十节　老年性痴呆病人饮食第12章　食疗法　第一节　食疗法的优点　第二节　药食两用食物　第三节　食疗法的意义和要求　第四节　食疗食品及食用方法　第五节　常见疾病食疗方　第六节　食物疗疾新发现　第七节　八种食物关爱饮酒者　第八节　预防早衰的几种食品　第九节　皮肤最喜欢的10种食物第13章　饮食与长寿　第一节　世界著名长寿地区　第二节　长寿的饮食“秘诀”第14章　饮食中的误区　第一节　“胆固醇越低越好”　第二节　“糖尿病病人不能吃甜食”　第三节　“喝鸡汤比吃鸡肉更有营养”　第四节　“骨折应多喝骨头汤”　第五节　“味精会致癌”第15章　食物之最　第一节　美食营养之最　第二节　美食最佳温度　第三节　美食最佳进食时间　第四节　具解毒功能的食物　第五节　身体各器官最好的养护食品　第六节　各种食物之美誉　第七节　食物各种营养含量之最第16章　主要保健食品　第一节　保健食品概述　第二节　螺旋藻　第三节　牛初乳　第四节　蛋白质粉　第五节　卵磷脂　第六节　蜂王浆　第七节　蜂胶　第八节　花粉　第九节　芦荟　第十节　灵芝　第十一节　大豆异黄酮第17章　食物中主要成分的含量第18章　转基因食品　第一节　什么是转基因食品　第二节　转基因食品的意义　第三节　转基因食品的安全性第19章　食品安全　第一节　食品安全问题　第二节　食源性疾病与预防　第三节　如何识别安全食品第20章　中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔　第一节　中国居民膳食指南　第二节　中国居民平衡膳食宝塔第21章　未来的热门职业——营养师第22章　人体健康指标　第一节　血液检查　第二节　生化检验

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘七、蜂蜜在美容中的作用　蜂蜜含有丰富的维生素、酶、氨基酸、糖类、激素等成分，有的能直接为皮肤吸收利用。
蜂蜜所含的抗菌物质能杀灭和抑制附着在皮肤表面的细菌，还能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织的再生。
蜂蜜无论是直接饮用或是用于敷面部，都可对皮肤起到滋润作用。
在此，介绍几种蜂蜜美容的办法：第一，用蜂蜜加2～3倍水稀释后，每天敷面。
第二，用蜂蜜和醋各1～2汤匙，温水冲服，每日2～3次。
第三，用蜂蜜100g、鸡蛋1只搅匀，慢慢加入少许橄榄油或麻油，再放3～4滴香水，彻底拌匀后放在冰箱内保存。
使用时，将此混合物涂在面部，10分钟后用温水洗去，每日2次。
　八、黄豆与美容的关系　黄豆是“豆中之王”，享有“植物之肉”和“绿色牛乳”之誉。
豆腐是黄豆的制成品，现代科学分析证明，豆腐的营养价值不低于牛奶。
豆皮的营养价值高于酥油。
豆腐还具有清热、润燥、生津、解毒、补中、降浊等功效。
多吃豆腐能使皮肤嫩滑、晶莹，肠胃功能正常。
　在对食物给予足够的关注之后，我们还必须明白，要美容必须要有良好的饮食习惯，做到规律用餐、饮食定时、定量；不吃零食；饮食要清淡，不易过咸；少吃垃圾食品如洋快餐、方便面、碳酸饮料等。
　但愿每一位爱美的人，能够通过科学饮食吃出健康、吃出美丽来。
　P55

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