第一图书网, tushu007.com

<<健康与食物陷阱>>

图书基本信息

书名：<<健康与食物陷阱>>

13位ISBN编号：9787534445040

10位ISBN编号：7534445043

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：千高原

页数：330

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

前言

前言生命因健康而快乐。
我们每一个人的身体，从出生到死自己无法选择。
但是，我们可以选择快乐，可以让自己的身体充满健康活力。
而营养丰富的食物和良好的饮食习惯，正是我们人类延续这一活力的根本。
食物能影响人的一生，同样的一种食品，针对不相同的体质，就会对健康产生不同的影响。
我们每个人都应该根据自身的体质特点和职业特点，依循科学的饮食方法，来调配自己的饮食，这才是健康一生的明智之举。
在日常生活中，我们有许多错误的饮食方式，例如：吃有伤或部分变质的水果，以为只要把坏的部分切掉就行了；以为蔬菜越新鲜越好，刚采来的新鲜木耳、黄花菜洗洗就用来做菜；以为能美容而吃过多的黄瓜和水果；以为食物只要放在冰箱里就能保质……这些错误的认识会成为我们健康的大敌，以致有时我们生病了，或是多日精神不振还找不到病因。
所以，饮食的宜与忌非小事，千万不可大意呀。
在一日三餐中食物对健康有多大影响，你知道吗？
日常生活中，注意吃健康的食品，注意自己的饮食习惯，才能真正的为您带来健康。
从现在起，每天用上30分钟，读读这套“ 健康饮食小百科 ”，就能在寻常中见瑰宝，告别自己对食物和健康饮食的无知。
编著者2012年8月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在一日三餐中食物对健康有多大影响，你知道吗?日常生活中，注意吃健康的食品，注意自己的饮食习惯，才能真正的为您带来健康。
从现在起，每天用上30分钟，读读这套“健康饮食小百科”，就能在寻常中见瑰宝，告别自己对食物和健康饮食的无知。

作者简介

千高原工作室成立与1999年，成功策划了700余种图书，在出版发行界享有盛誉。千高原工作室策划组织了“商务书库”、“语研书库”、“中小企业创业文库”、“宾馆酒店管理实务丛书”“亲子教育”等成系列丛书，2012年底加盟江苏凤凰美术出版社有限公司。

第一图书网, tushu007.com

<<健康与食物陷阱>>

书籍目录

第一章 饮食之宜
第二章 吃的不宜
第三章 喝之不宜
第四章 烹饪之不宜
第五章 各类人群之不宜
第六章 常见病的饮食疗法

章节摘录

第一章 饮食之宜喝汤宜在进食前汤在我国饮食文化中具有悠久历史，俗话说“无汤不成席”，尤其是南方非常崇尚汤。
汤具有健身作用。
因为它是取用新鲜优质的荤素原料煨煮而成，因煨煮原料不经过煎、炒等方法处理，直接入锅中煨的食物营养成分损失较少，还可保持原汁原味。
进食前先喝汤，可使胃的容积增大，胃壁受到刺激后，胃神经会自动向中枢神经发出“已饱”的信号。
因此，进食前先喝汤，会使人产生饱胀的感觉，从而减少进食量或不再进食，以达到减肥的目的。
所以，在进食前先喝少量的汤，既能保证必需的营养，又能达到减肥的目的。
吃水果宜在饭前水果所含的热能高于蔬菜，可以代替部分主食。
每日吃200～250克水果所供的热能约相当于25克主食。
同此，如果经常过量食用水果，同样可因热能过剩而使身体发胖。
因此，每日食水果量应以代替部分主食来计算热能。
据报道，国外研究显示，在饭前30分钟左右吃一些水果或饮一些果汁，水果内所含的果糖能使体内所需的热能得到满足。
对食物的需求减少，特别是对脂肪的需要量大大降低，有抑制食欲的作用。
这样可有效地防止体内脂肪的积存，从而减轻体重。
实验还表明，餐前饮用果汁的人，在进餐后所吸收的热能比平时减少20%～40%，这也有利于减肥。
进餐时间宜重视虽然食物的热能值是固定不变的，但它转化为身体的脂肪却随着一日中的不同用餐时间而异。
有人对此做的大量实验表明：早上吃食物转化为脂肪的量，要比晚上吃食物转化成脂肪的量少得多。
对于相同热能值的食物，如早上吃2千卡〖ZW〗1千卡＝4184焦＝4.184千焦。
〖ZW〗热能的食物并不影响人的体重，而晚上则会增加体重。
由此可见，肥胖症与进食时间有关。
这是因为人的各种生理活动，在一天的各个时间段并不相同。
通常情况下，早晨和上午（8～12时）是新陈代谢的高峰期，下午次之，晚上最低。
而傍晚人体内胰岛素值达到最高，容易把糖转化成脂肪，此时进食过多，食物消化后就会以脂肪的形式储存于腹部脂肪组织使体重增加。
专家建议，晚餐要少吃，以不超过一天食量的30%为好；而早晨则至少应达到全日总量的35%～40%。
由此看来，人们在生活实践中总结出来的经验，“早吃好，午吃饱，晚吃少”是有科学根据的，是一种良好的饮食习惯，它有利于人们的身体健康，也有利于防治肥胖。
国外学者认为，吃饭时间的选择，对体重的增加或减少来说，要比人体摄入热能的数量显得更重要。
减肥者，只需把吃饭时间提前，就可以达到减肥目的。
国外营养学家把这种利用进食“时间差”来控制体重的方法，称为“进餐时间差”减肥法，又叫“控时法”。
吃饭宜细嚼慢咽细嚼慢咽是医学专家们认定的良好饮食习惯，是促进强身健体的因素之一。
（1）细嚼慢咽可促进食物的消化和吸收我国著名神医华佗曾写道：“食物有三化，一火化，煮烂也；二口化，细嚼也；三腹化，入胃自化也。
”这充分说明细嚼慢咽有助于食物的消化吸收。
因为咀嚼越细，食物与唾液搅拌越充分，唾液中的唾液淀粉酶使食物中的淀粉分解成的麦芽糖就越多，这就等于在口腔内先进行部分消化，有利于胃肠的进一步消化吸收，因而减轻肠胃的负担；当咀嚼食物时，能通过神经反射引起胃液分泌，少咀嚼会使消化液分泌减少，影响对食物的消化吸收。
未经过充分咀嚼的食物进入胃肠道后，食物与消化液接触的面积会大大缩小，影响人体对食物的消化吸收。
营养学家经实验发现，细嚼者比粗吞者可多吸收蛋白质1.3%、维生素43%、脂肪12%。

因此，饮食时若不细嚼慢咽，而是狼吞虎咽，就会增加胃肠的负担，长期下去对人体健康有不良的影响。
（2）细嚼慢咽有助于减肥养成细嚼慢咽的饮食习惯也有助于减肥。
最近科学家研究发现，饥饿并不完全取决于胃内食物的多少，还与食物经过消化吸收、营养成分进入血液后的浓度高低有关；同时还与食物进入口腔后对口腔黏膜刺激有关。
就餐时狼吞虎咽，食物来不及充分刺激口腔黏膜，中枢神经收不到足够反馈信号，位于人的丘脑上的“饥饿”中枢就得不到相应的控制，人就会有饥饿感，就要继续吃下去。
一般吃后20分钟，大脑才能反映出你是否真的吃食物了。
同时，胃里虽然积存了大量食物，但血液中营养成分的浓度却来不及升高，人仍会有饥饿感，还想进食，结果造成食入量过多，营养过剩，体重增加。
多咀嚼，多品味，让口腔黏膜受到长时间刺激，中枢神经便能收到足够的反馈信号，从而使人不再想继续进食，有助于饥饿感的缓解。
另外，吃得慢一点，咀嚼得细一点，食物容易消化吸收，而较快地进入血液，使血液中营养成分的浓度相对较高。
因此，只要摄入比较少的食物，便会产生比较饱的感觉，控制饮食也就比较容易做到。
同时，人们在细嚼食物过程中，还需消耗一些热能。
因此，对节食或限食者来说，细嚼慢咽既有助于消化吸收，又能消耗一定数量的热能，还能增加饱腹感，有利于减肥。
（3）细嚼慢咽有助于美容咀嚼可促进面部肌肉运动，改善局部血液循环，加速肌肉和皮肤的新陈代谢，有助于美容，减少皱纹，使面色红润。
在咀嚼过程中，食物不断刺激颌骨，有利于颌骨的生长发育。
细嚼慢咽有利于牙齿的生长，避免牙齿畸形，有利于防止牙病。
国外科学家发现，每日咀嚼口香糖20分钟左右，有助于美容。
连续咀嚼几星期后，可使面部皱纹减少。
烹调中要想法降低热能由于烹调方法的不同，虽然使用的原料相同，但做出的菜肴热能高低差别很大，如果用清蒸、爆炒、清炒、氽、煮、拌、卤、炝、滑熘、醋熘等烹调方法，用油少，菜肴脂肪含量少，因而热能也较低；若用炸、煎、油焖等方法烹调，用油多，菜肴中含脂肪较多，因而热能也较高。
另外，一些口味较浓重的菜肴如鱼香型、糖醋型、家常味型的菜肴，由于烹调时加明油或加糖多，从而使此类菜肴热能较高。
菜肴中油脂过量，不仅增加菜肴的热能，同时其中的脂肪最容易在体内消化后，重新转化为脂肪进入脂肪组织，它比糖类和蛋白质转化成为脂肪要容易得多，反应历程也较短。
因此，在烹调中，要特别注意处处减少用油。
如同样用里脊肉做主料，如果采用清炒的方法烹制成清炒里脊，就比焦熘里脊和软炸里脊含油量少，而且热能低；用鲫鱼烧成奶汤，远比红烧鲫鱼热能低；水饺就比锅贴热能低，应多从细微处注意，膳食的总热能就会大大降低。
饮水之宜为了满足机体的需要，我们每天必须及时饮用足够量的水，使人体水摄入和排出处于动态平衡中，才能有益于身体健康。
那么究竟如何正确地饮水呢？
（1）不等口渴就应喝水应当养成提前饮水的习惯，不要等到口渴才饮水。
因为口渴表示人体水分已失去平衡，细胞已开始脱水，当达到一定程度时，才能通过神经系统传递到大脑中枢神经，使人感觉到需要饮水，这时喝水实际上已经晚了。
尤其是老年人的感觉神经敏感性已下降，对缺水感觉很迟钝，更应养成每天按时喝水的习惯。
（2）口渴时不宜一次大量饮水一般每次饮水300～500毫升即可。
尽量避免口渴时一次性超量饮水，那样易引起人体内体液的浓度变化，而产生不良的后果。
（3）晨饮温开水益处多在每天的清晨饮一杯温开水，被营养学家认为是一种健身的方法。
因为人体经过一夜的睡眠，皮肤和呼吸器官失去了一部分水，再加上尿液的形成，使人体内相应缺水

，使血液变稠流动缓慢，增加了血栓形成的可能性，容易诱发心脏病。
早晨起床后补充适量温开水，有助于清洗肠胃，促进食物吸收，并能很快地被排空的胃肠吸收利用，使血液稀释，血管扩张，血液循环加快，这样有助于预防高血压、心脑血管疾病发生；还有助于心、肝、肾和内分泌腺生理功能的改善，提高免疫功能，预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病。
（4）餐前饮水较合适一般成年人每天约需2500毫升水，除由食物和体内代谢水提供外，还需补充约1200毫升的水，将这些补充的水，安排在三餐前半小时至1小时为宜。
饭前空腹饮水，水在胃内停留时间很短便被小肠吸收进入血液，1小时左右便可补充到各组织细胞中，以保证机体分泌足够的消化液，有利于食物消化吸收。
三餐前饮水分配量不应完全一样，一般来说，早餐前进水量要多些，中、晚餐前要少些。
饭前饮水以温开水较合适，切忌饮浓茶，因为茶水有利尿作用，会影响机体水液平衡。
（5）饮水必须温度适宜营养学家研究表明，以20～50°C的开水较合适。
水温不宜太低，并且尽量少饮冰水。
因为冰水会从口腔、食道、胃肠中吸收很多热能；同时内脏器官遇冷会使其黏膜下血管收缩，影响消化液的分泌，妨碍消化，还容易引起腹泻。
（6）饮水要卫生饮用各种类型的瓶装饮用水时，要符合现行卫生标准。
饮用煮沸的自来水要新鲜，不宜久放，久放会失去生物活性作用或者被细菌污染，对人体不但无益反而有害。
另外，要避免饮用有毒有害的凉开水，如锅炉中隔夜水、蒸馒头锅底水、煮沸时间过久的水等等。
因为这些水中含有亚硝酸盐，能使人体中的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，失去携氧能力，造成组织缺氧状态，从而使人面色灰暗甚至皮肤紫绀，以至危害人体的美丽和健康。
高温作业者饮料中宜补充盐类在高温环境下从事劳动，由于机体散热主要靠汗液的蒸发，当大量出汗时，体内大量盐也随之排出体外。
此时若单纯补充淡水，体液将更加稀释，而机体为了保持一定的渗透压，又必须增加水的排泄，汗排出越多，失盐也就越多，形成恶性循环而使脱水更加严重，即可出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。
所以，大量出汗的高温作业者、剧烈运动者，必须饮用含盐的汽水或含盐（0.15%～0.2%）的饮料。
当摄入与出汗量相当的低盐水后，可使体内盐的浓度适当，既解除渴感，又有利于饮进的水在体内保存，这对水盐代谢保持正常有积极作用。
病患者饮水有讲究水在机体内帮助吸收养料，排除废物和有毒物质，还能维持体温。
因此，不同病患者要根据自己病情，适当适时地饮水。
（1）感冒发热病人感冒发热病人要保证足量饮水，以加快新陈代谢，尽快排出体内毒素。
同时，多喝水有利于出汗和排尿，从而使体温降低。
（2）冠心病患者冠心病患者如果注意夜间喝水，及时补足体内水分，降低血液黏稠度，加快血液的流速，可以防止或减少冠心病在夜间发作。
冠心病患者最好在临睡前半小时、深夜醒来、清晨醒来各饮水约200毫升。
尤其是清晨喝杯温开水，不但有利于改善脏器循环与供血功能，亦有利于胃肠和肺肾代谢，能更好地排泄体内废物。
（3）肾结石病人肾结石病人为了溶解已存在的结石和预防再结石，必须每天定时喝一定量的水。
（4）泌尿系感染患者泌尿系感染患者，应注意在每次服药以后大量饮水，以起到冲洗药物的作用。
（5）痛风病人痛风病人一方面要进行控制饮食的治疗，一方面要按时定量饮水，以排出体内酸性物质。
（6）食道炎患者食道炎患者除少吃多餐外，还要在餐后和两餐之间少量（50～100毫升）饮水，以保持食管内的清洁，利于炎症消除。
常喝蜂蜜水有益健康蜂蜜是妇、幼、老人的滋补品。
因为蜂蜜是天然营养品，除含有大量易被人体吸收的葡萄糖、果糖（占65%～85%）和少量蔗糖外，还含有蛋白质、氨基酸、多种酶、多种维生素、人体必需的常量和微量元素、各种有机酸和多种生物碱等。
由于蜜蜂采集的植物花粉品种不同，蜂蜜可分为不同品种，如枣花蜜、梨花蜜、苹果蜜、槐花蜜等。

蜂蜜具有保健作用：（1）有镇静催眠作用神经衰弱和失眠者，常饮蜂蜜水可滋补神经，有镇静催眠作用。
（2）有降低血压作用蜂蜜中含有大量钾元素，而钾离子进入身体后，有排钠功效，能维持血液中的电解质平衡，有利于稳定血压。
高血压病人，坚持每天早晚饮一杯蜂蜜水，即可起到降压作用。
（3）可以改善冠状动脉的血液循环对心脏病人来说，蜂蜜可起到辅助治疗作用。
科学研究证明，蜂蜜中含有大量易被人体吸收的葡萄糖和果糖，可以补偿心肌的能量消耗，改善心肌代谢，增加血管弹性，改善冠状动脉的血液循环，避免血栓的形成。
（4）有润肠作用便秘者长期服用蜂蜜，可取得较好的效果。
治疗便秘时可用30～60克蜂蜜冲服，或与黑芝麻同用，效果更佳。
（5）对保护皮肤和皮肤创伤愈合有一定作用因蜂蜜中含有抗生素，有杀菌防腐作用，可以抑制细菌的滋长和杀死霉菌，并有吸湿、收敛、消炎、止痛、生肌、加速伤口愈合和保护皮肤等功用。
（6）有较好的造血功能常喝蜂蜜水者，血色素明显增加。
因为蜂蜜中含有丰富的铁元素和微量的镁、铜元素。
这些元素是造血不可缺少的。
（7）具有增进食欲和帮助消化作用因为蜂蜜中含有多种酶，因而能增进食欲，有助于消化。
蜂蜜不能用开水冲，水温最高不要超过60°C。
若水温过高会破坏蜂蜜中的营养成分，特别是破坏维生素C和多种酶。
蜂蜜不宜多食，多食可出现脘腹胀满、食欲不振等症状。
制作玉米食品宜添加少量碱在煮玉米渣粥、玉米糊，制作窝窝头等玉米制品时，宜添加少量碱（碱的用量为0.6%），可以提高玉米面中维生素B5的利用率。
人体所需的维生素B5，又称抗癞皮病维生素。
在人体内可由蛋白质中的色氨酸转化成维生素B5，平均60毫克色氨酸可以转变成1毫克维生素B5。
但玉米蛋白质中的色氨酸含量较少；同时玉米中维生素B5与糖或蛋白质结合以结合型存在。
而人体内不能吸收利用结合型的维生素B5。
因此，长期以玉米为主食的地区，容易发生维生素B5缺乏症，如皮炎、痴呆等。
如果在烹制玉米制品时加些碱，可使维生素B5从结合型转变成游离型，即可被人体吸收利用。
加碱的玉米食品一般维生素B5释放率可达37%～43%。
蒸馒头要用酵母发面用酵母发面不用加碱，能避免面粉中的维生素B1受到破坏，同时还能避免因加碱而影响人体对矿物质的吸收和利用。
鲜酵母菌加入面团内，在25～30°C温度下，便利用面团中的糖类和其他一些物质生长繁殖，并且利用酵母自身分泌出来的酶将糖类逐步分解。
在一系列生化反应后，产生出大量的二氧化碳气体和少量酒精等，使面团膨胀发起，蒸熟的馒头既疏松暄软，又具有酒香味。
由于放入面团的酵母纯度较高，不像“面肥”夹杂有大量的乳酸菌、醋酸菌，所以没有微生物产生酸的过程，面团发起后不会变酸，因而不用加碱中和。
但如果发面时间过长，沾染了杂菌，最后仍可使面团变酸。
实践证明，用鲜酵母发面时，至少4小时以内是不会变酸的，尤其是在温度不超过30°C时，对酵母菌繁殖是有利的，而对杂菌生长繁殖却不利。
因为，乳酸菌生长繁殖最适宜温度为37°C，醋酸菌最适宜温度为35°C。
因此，发酵时温度不超过30°C，面团变酸就会受到限制，变酸时间也会推迟。
使酵母迅速恢复活力，并加快其生长繁殖，有利于大量二氧化碳生成，使面团膨松多孔，富有弹性。
发面时必须注意下面几点：用鲜酵母发面宜添加少量食糖。
因为，要使酵母菌充分发挥作用，就需要为其提供充足的营养。
在使用酵母发面时，可加入少量食糖，作为酵母活化时的营养。
但加糖不能过量，超过一定浓度，反而抑制酵母菌生长繁殖，不利于面团涨发。
一般食糖与酵母的比例为1:1，或食糖更少些。

鲜酵母使用量要适宜。
鲜酵母使用量为面粉重量的1.5%～2%时，其发酵力最佳。
使用活性干酵母发面更方便、高效。
含有较多油脂的面团不能用鲜酵母发制。
在酵母面团中，如果油脂过多，油脂在淀粉颗粒周围形成油膜，使淀粉很难分解成糖，酵母繁殖受到限制，影响面团发酵速度。

编辑推荐

海报：

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