第一图书网, tushu007.com

<<你不可不知的100种饮食坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种饮食坏习惯>>

13位ISBN编号：9787534563546

10位ISBN编号：7534563542

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：赵绮华 编著

页数：199

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

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。
多么了不起的恩典！
在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。
双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。
每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。
生命有很多秘密。
同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。
对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。
需要去把一切都弄得明明白白吗？
需要的吧。
存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？
更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。
这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。
您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

内容概要

铁锅煮藕，额外补铁；烟酒不分，快活潇洒；翡翠白玉，色诱靓汤；米汤冲奶，水乳交融；开水冲饮，溶解更佳；白啤齐上，酒精考验；钙片加奶，双管齐下；奶粉果珍，缤纷靓饮；萝卜开会，群英荟萃……100种日常生活中常见的饮食坏习惯及其危害性，教你如何形成健康的饮食习惯，让你从厨房开始，管住自己的嘴，端正自己的碗，为健康加分。

书籍目录

错误认识 001 宝宝越胖，营养越好 002 益生菌好，宝宝也要 003 红烧肉香，顿顿都上 004 吃得越好，骨骼越壮 005 多多吃鱼，肯定聪明 006 碳酸饮料，解暑佳品 007 白肉健康，红肉下岗 008 常吃牛肉，人高马大 009 荤食当家，茁壮成长 010 何必水果，果汁更强 011 畸形果丑，不碍营养 012 挖去烂洞，坏果照吃 013 酸味水果，必成酸性 014 浓缩水果，蜜饯担当 015 反季水果，营养高档 016 西瓜解暑，瓜皮放逐 017 自来水差，瓶装水强 018 桃子养人，杏却伤人 019 人若是铁，以饭为纲 020 莴苣吃茎，叶没营养 021 蔬菜沙拉，总是健康 022 龟苓膏补，人夏常尝 023 平安豆腐，多吃无妨 024 植物的油，肯定健康 025 人造黄油，比黄油强 026 鱼肝油丸，补品一样 027 补维生素，抵抗力强 028 维生素E，多吃葆春 029 脚气作痒，维B1登场 030 孕妇能吃，宝宝健壮 031 月子调养，喝老鸡汤 032 洋鸡蛋呆，土鸡蛋俏 033 胆固醇坏，越远越妥 034 牛奶脱脂，健康营养 035 菠菜好味，补铁上选 036 莲藕脆甜，生吃更香 037 土豆减肥，多吃多瘦 038 鸭血粉丝，补血佳汤 039 火锅浓汤，精华汇聚 040 粗粮有益，餐餐不离 041 以脑补脑，老人适宜 042 素食健康，荤食下场 043 糖尿病者，水果绝缘 044 吃糖若多，糖尿病缠 045 糖尿病者，只限主食错误方法 046 吃菜就行，何必喝汤 047 油不怕多，菜当然香 048 护前列腺，生吃番茄 049 酸菜爽口，天天开胃 050 煮饭用水，无谓冷热 051 橄榄油好，用做煎炒 052 剩菜打包，节约经济 053 臭豆腐好，闻臭吃香 054 不喜蔬菜，水果替代 055 嚼胡萝卜，可补维A 056 熟吃大蒜，抗菌无味 057 红薯排气，淑女回避 058 鱼子美味，营养必强 059 精致生活，主食唯精 060 原食吃罢，不理原汤 061 牛奶当水，喝多补多 062 保温豆浆，常喝常补 063 爆米花香，也算粗粮 064 烤红薯美，健康食品 065 传统油条，早餐佳选 066 早餐干吃，节时省事 067 早餐省省，并作午餐 068 流水夜宴，欢娱享受 069 香脆零食，孩子最爱 070 辣椒开胃，人人皆备 071 菜馅挤汁，饺子好吃 072 吃了葡萄，必得吐皮 073 水果代饭，就能减肥 074 只要节食，定可减肥 075 低脂食品，减肥佳品 076 瓜子解馋，不怕多吃 077 香菇保健，开水泡发 078 酽酽浓茶，正宜解酒 079 淡茶无味，非浓不饮 080 醇香咖啡，何惧有瘾 081 生猛海鲜，生吃时尚错误搭配 082 铁锅煮藕，额外补铁 083 烟酒不分，快活潇洒 084 翡翠白玉，色诱靓汤 085 米汤冲奶，水乳交融 086 开水冲饮，溶解更佳 087 白啤齐上，酒精考验 088 钙片加奶，双管齐下 089 奶粉果珍，缤纷靓饮 090 萝卜开会，群英荟萃 091 茶伴大餐，消食解腻 092 海鲜水果，美食盛筵 093 红酒雪碧，时尚先锋 094 火锅啤酒，倍爽倍酷 095 茶叶鸡蛋，传统搭档 096 蟹香柿美，中秋大餐 097 酸甜水果，混吃更爽 098 冷饮火锅，冰火考验 099 主食加碱，绵软韵长 100 汤水泡饭，进食欢畅

章节摘录

错误认识　001　宝宝越胖，营养越好　权威声音　宝宝肥胖并不代表健康，也不是营养好的表现。
其实肥胖也属于营养过剩，是营养不良的一种，会带来一系列的生理紊乱，它比营养缺乏导致的消瘦更难治疗。
医学背景　营养不良并不仅仅指营养不足，第三世界饥饿的皮包骨的儿童们是全面性营养不足，阜阳劣质奶粉喂出的大头婴儿是蛋白质缺乏型营养不良，如今在发达国家和地区，更多的营养不良表现为营养过剩。
“小胖墩”越来越成为都市家庭的新烦恼。
与婴儿肥相区别，只有当胖孩子的体重超过同性别、同身高儿童标准体重的20%，才能确定是肥胖。
肥胖对儿童、青少年的危害如下：体态臃肿、运动与行动能力受限；影响认知和学习能力；在人际交往中形成障碍。
容易造成孩子自卑、自暴自弃；为高血压、糖尿病等慢性成人性疾病的提前发生埋下隐患。
专家支招　从小形成良好的饮食习惯很重要。
出生后半年内提倡母乳喂养。
婴儿吸吮母乳时会很费力气，而用奶瓶“灌”，婴儿并不用费太多的力量，可造成摄入量过大，为肥胖打下坏基础。
4～8岁，孩子活动量增加，消化功能基本完善，食欲较好，父母要引导和限制孩子，不盲目跟从广告吃东西，少吃甜食、饮料、快餐等速成高能量食品。
学会选择饮食。
应该以粗细粮、瘦肉、鱼、海产品、奶类、豆制品、蔬菜和富含维生素的水果为主，尽量避免食用肥肉、油炸食品、奶油食品、糖果、甜点、高糖饮料、快餐和膨化食品等。
孩子也需要一定的运动量，根据年龄量力而行。
生命在于运动，不可过度溺爱，孩子的运动量太小，自然容易肥胖。
小心地雷　婴儿期和儿童期形成的肥胖对成年后的体形具有相当大的影响力。
儿童减肥要听听营养医生或专业保健人员的意见。
儿童正处于生长发育的关键阶段，控制过严，反而会造成营养不良，可能影响发育，尤其是身高的增长。
肥胖儿童不能“硬”减，切忌短期快速减肥；不宜实行饥饿、半饥饿或变相饥饿治疗；不宜药物治疗；更不能进行手术和理疗减肥。

编辑推荐

《你不可不知的100种饮食坏习惯》需要去把一切都弄得明明白白吗？
需要的吧。
存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？
更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。
这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面。
《你不可不知的100种饮食坏习惯》是其中之一，讲述了关于100种你不可不知道的饮食坏习惯。

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