

<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

图书基本信息

书名：<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

13位ISBN编号：9787537534345

10位ISBN编号：7537534349

出版时间：2006-8

出版时间：河北科学技术出版社

作者：周建军

页数：482

字数：360000

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>

<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

内容概要

吃哪些食物能提高免疫力？

吃哪些食物有助于抗癌？

吃哪些食物有助于排毒？

吃哪些食物有助于降低血糖？

吃哪些食物能降低血脂？

吃哪些食物能降低血压？

吃哪些食物能改善睡眠？

.....本书是一本寓科学于生活、实用性强、极具参考价值的科普读物。

全书对66种食物进行了科学而详尽的阐述。

科学选择食物确保营养平衡，让你吃出快乐吃出健康！

本书语言通俗易懂，论述深入浅出，是一本寓科学于生活、实用性强、极具参考价值的科普读物。

本书分别从12种提升免疫力的食物、10种抗氧化的食物、8种有助于排毒的食物、10种降血糖的食物、10种降血脂的食物、8种降血压的食物、8种改善睡眠的食物七个方面对66种食物进行了科学而详尽的阐述，让大家能从中获取生活的智慧，并拥有一辈子的健康！

<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

书籍目录

第一篇 合理摄食是身体健康的保证 你是如何选择食物的 影响人们选择食物的因素 营养不良导致的疾病 营养不良 肥胖症 心血管疾病 肿瘤 糖尿病第二篇 食物与人体健康 粮食与人体健康 谷类 豆类 薯类 粮食的保健作用 蔬菜与人体健康 蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源 蔬菜中的膳食纤维 蔬菜的保健作用 蔬菜是心血管病人的重要食物 吃蔬菜必须注意的问题 畜禽产品与人体健康 肉的组成与营养成分 肉类的保健作用 蛋类与人体健康 蛋的结构 蛋的营养成分 蛋类的保健作用 进食蛋类的禁忌 不宜吃的蛋 水产品与人体健康 水产品的营养 水产品对人类的贡献 水产品的保健作用 水产品的食疗作用 吃水产品应注意的事项 果品与人体健康 水果的分类 水果的化学成分 水果的保健作用 硬果类的保健作用 食用水果的学问第三篇 12种提升免疫力的食物 食物与人体免疫力 人体免疫力 免疫系统是你的“内在医生” 营养与免疫力 免疫力来自各种营养素 维生素A可促进免疫力提高 补充维生素E可提高免疫力 缺乏维生素B6会影响免疫功能 人体的免疫功能需要生物素 维生素C的功能 缺少铁元素可降低免疫力 锌元素可增强免疫力 铜与免疫力关系密切 硒能增强人体抗病力 让你增强免疫力的12种食物 红薯 竹笋 菌藻类 鸡肉 牛肉 大蒜 醋 香蕉 枣 杏 花粉 咖啡第四篇 10种抗氧化的食物第五篇 8种有助于排毒的食物第六篇 10种降血糖的食物第七篇 10种降血脂的食物第八篇 8种降血压的食物第九篇 8种改善睡眠的食物

<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

章节摘录

书摘 不宜吃的蛋 随着自然环境中有害物质污染增多，动物体内有害元素也会不断地聚积。市场上有的鸡蛋外壳不光滑，有突起的小疙瘩，打开这种畸形蛋，里面有凝聚的蛋白硬块，这是受到有毒物质铬、镍等元素的侵害所致。

当铬、镍等过量摄入聚积到一定程度时，能使机体受损，形成致癌因素，因此，畸形蛋不可食。

有人喜欢吃“毛蛋”，即孵化不出小鸡（鸭）的死胚蛋，认为它有营养，这种看法是毫无科学根据的。

“毛蛋”中原有的各种营养成分已发生变化，大部分被胚胎利用而消耗掉，所以，这种蛋的营养价值已有所降低。

另外，这种蛋很不卫生，染有大肠杆菌、伤寒杆菌、空肠弯曲菌及耶氏菌等致病菌，还有病毒及寄生虫卵等，在30摄氏度恒温条件下，这些微生物可以迅速生长繁殖。

死胚蛋放置时间长了，蛋白质分解可产生硫化氢、胺类和粪臭素等有害物质，吃了这种毛蛋很易患胃肠道传染病或发生中毒。

臭蛋不能吃。

鸡蛋清中含有杀菌素，新鲜鸡蛋在一段时间内不会变质，随着时间延长，杀菌素会逐渐减少，细菌便可通过蛋壳小孔侵入蛋内，并利用蛋的丰富营养而大量繁殖，产生甲烷、氮、氨、二氧化碳、甲胺、乙胺、腐胺、尸硫醇等物质，其中有许多是有害物质。

臭蛋经加热烹调后，虽然可杀死（100摄氏度加热10分钟）细菌，除去挥发性强的物质，但臭蛋中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等有害物质却依然存在，食之易引起中毒，日久还可诱发癌症。

P50-51

<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

编辑推荐

《常吃66种食物让你健康一辈子》对66种食物进行了科学而详尽的阐述。科学选择食物确保营养平衡，让你吃出快乐吃出健康！

<<常吃66种食物-让你健康一辈子>>

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>