第一图书网, tushu007.com

<<吃对才健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对才健康>>

13位ISBN编号：9787538439823

10位ISBN编号：753843982X

出版时间：2009-1

出版时间：马志英 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：马志英

页数：252

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

在阐明本书实用性很强的同时，我们也要提醒你这可能是你所购买的第一本“食物科学书”。
因此，在本书你可能会读到80余种陌生的元素名称，很多生涩难懂的营养学知识，枯燥无趣的数字换算，以及大量的科研数据。
但是，别头疼！
因为这只是一个追求健康生活的必然过程，这只是一个引发你思考平日吃什么、怎么吃的引言，而这些一点也不会影响你对本书的完美使用。
你有过为每天吃什么而发愁的时候吗？
有过去超市看到各种食物无法选择的时候吗？
有过买回来的食物不知如何烹饪的时候吗？
只要将这些经历联系起来，阅读本书后便会产生“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”之感。
这是一本真正值得家庭主妇、希望掌握一些营养知识的人以及十分关注自身健康的读者阅读的营养全书。
如果你属于上述人群，那么说明你已经开始关心自己、家人和朋友的健康。
很好！
那么接下来请你一定认真看看下面这些内容，可能有点儿长、有些枯燥，但请耐心读完。
如果你能够基本读懂，祝贺你已经入门了，并且达到“营养专家”的初级水平。

<<吃对才健康>>

内容概要

是不是觉得自己身体越来越脆弱，越来越容易得病?确实，我们的身体没有想象的健康，身体变得越来越脆弱。
我们的健康正在受到元素摄取不均衡的影响，到底是什么让我们体内的元素不平衡呢?我们要如何才能让其平衡呢？
《吃对才健康》将为您详细解答。
《吃对才健康》为您奉上：　补硒宜“食药合一”　调节饮食，减少“铝”从口人　骨质疏松症的食疗推荐　平衡食谱，为健康的心脏干杯　健康膳食，健康血压　食物补锌何必用药　在食物中寻找元素平衡　选择适合你的元素平衡处方

作者简介

马志英，上海市食品研究所副所长、总工程师。
长期从事食品营养、食品生化、食品加工和食品安全方面的科研工作，完成“生鲜肉物流冷链系统产业化关键技术研究”、“厨房工程食品产业化关键技术研究及示范应用”、“胶原多肽和胶原蛋白的开发及其在食品等领域中的应用研究”、“上海地区高危食品预警与加工控制技术研究”等国家“九五”重大科研项目及省部级重点科研项目十多项；研究的新技术、新产品累计创利上亿元。
发表论文和著作四十多篇，获8项国家科技部、国内贸易部及上海市级科技进步和成果奖，荣获3次上海市劳动模范称号。

<<吃对才健康>>

书籍目录

出版说明序 如何更好地使用本书PART 1 健康长寿的奥秘在于人体元素的平衡元素危机——2．5亿人面临“隐形饥饿”“隐形饥饿”就在你身边元素也会“先天不足，后天失调”8大因素．揭密元素为何不平衡国人最缺乏的元素排行榜不可小视的元素：四两有着千斤重元素：协作身体细胞的健康旋律小小元素一个也不能少元素不可过量，否则也将危及健康把身体从元素失衡中拯救出来生病等于元素平衡失调找对元素治好病并不难合理饮食才是健康长寿的正途做自己的元素保健营养师元素缺不缺，身体告诉你到底缺什么，“看”病就知道进补有道：平衡元素还应“协同作战”PART 2 小元素决定大健康：不知则乱大谋五大营养．为生命供热蛋白质：少了它就是丢健康脂肪：身体里的“燃料仓库”碳水化合物：不可或缺的主要能源膳食纤维：清除身体垃圾的“扫帚”水：百药之王维生素，补要补得有道理探秘维生素：你了解多少是谁偷走了你的维生素别让维生素变成“危身素”健康大厦“钙”起来现代人不再闹饥荒而是闹“钙荒”：中国99%以上的人都缺钙健康需要多少钙：每天膳食摄钙量科学补钙，饮食优先补钙瓶颈：当钙遇上“磷”补铁是我们一生的必修课你不可忽视的小小“螺丝钉”补铁：从改变饮食习惯开始“吃”铁有度，摄取勿过量锌，开启生命的百宝箱健康，从“锌”开始食物补锌何必用药补锌：拿准你的平衡点吃好“镁”食不生病都市人，病在低镁饮食别将“镁食”拒之口外：打好你的小算盘补钙不补镁，吃完会后悔PART 3 揭开慢性病的面纱：微量元素失衡是一切慢性病之源铬一治疗糖尿病的“启明星”铬：神奇的血糖调配师四小偷，顺“手”牵铬糖尿病患者的补铬金字塔远离癌症，从“硒”开始抗癌奇兵——“硒”亿人缺硒，谁是始作俑者补硒宜“食药合一”防治贫血，不能缺“铁”缺铁性贫血：铁的补充不能少贫血患者的补铁建议书赶走贫血：有了铁不能少了铜骨质疏松：逃离缺“钙”的无声杀手中关村流行“骨骼病”如何储备骨质疏松的“钙银行”心脏病：走出“钾失衡”的阴影心脏病的幕后“凶手”：钾钾的辅助小天使：“镁”平衡食谱，为健康的心脏干杯小心，当钾遇到“盐”高血压：查“过”补“缺”，平衡元素降血压高血压等于钠过量小诀窍教你赶走“钠”少“钠”之外还需“多方支援”健康膳食，健康血压近视：元素的动态平衡被破坏元素不平衡，让你不再心明眼亮多甜少硬，近视找上你均衡饮食，赶走近视老年痴呆的元凶——“铝”元素饮用水“高铝”痴呆危险增加调节饮食，减少“铝”从口人常见“杂碎”病：元素医生开药方感冒吃维C和锌，能防能治效果好失眠：“微调”元素睡得香镁：赶走你的偏头痛多吃维生素A，少得夜盲症锌，口腔溃疡的克星对抗抑郁，多吃B族维生素PART 4 向食物要长寿：食物里的元素密码粮全其美，慧眼识杂粮粗细平衡，做杂食动物水果、蔬菜与薯类，一个也不能缺膳食宝典：奶类豆类每天吃赶走你的“快餐综合征”盒饭——今天，你吃了吗洋快餐：“三高、三低”导致营养失衡平衡饮食：教你远离“快餐综合征”没有不好的食物，只有不均衡的膳食一日三餐：完成从皇帝到乞丐的蜕变为自己的餐桌调个色酒是双刃剑，茶是真君子避免丢失营养素：烹调加工是关键智慧厨房：小心操作，平衡营养烹饪冠军：蒸煮最健康不该抛弃的食物“精品”饮食陷阱——小心你的“食”面埋伏精致食品其实并不够“精”食品添加剂，你不得不防街头烧烤，危险的致癌食品PART 5 抓住衰老的尾巴——元素平衡的养生法PART 6 瘦身也养生，人体元素能量守恒法则PART 7 元素巧搭配：选择适合你的元素平衡处方 附录1 常见元素及食物摄取量一览附录2 37种致病元素的饮食解药附录3 食物互换表附录4 人体常见病与元素平衡失调关系一览表

章节摘录

PART 1 健康长寿的奥秘在于人体元素的平衡元素危机——2．5亿人面临“隐形饥饿”卫生部和联合国儿童基金会近日公布营养元素缺乏危害中国评估报告，报告表明，中国约有2．5亿人面临着缺铁性贫血、维生素A缺乏等各种形式的“隐形饥饿”。
“隐形饥饿”就在你身边我们都知道，饭没吃饱肚子就会感到饥饿，如今吃饱饭已经不再是难事，可另一种“隐形饥饿”却神不知鬼不觉地潜入到我们身体中。
中国营养学会近日公布的一次调查表明，尽管人们膳食结构及生活方式发生了明显变化，但营养元素摄入不足和不平衡的现象却普遍存在。
儿童缺碘、缺锌，女性缺铁，中老年人缺乏维生素C的现象日益严重。
我国每年约有200万新生儿受到碘缺乏的危害。
碘是婴幼儿大脑发育不可缺少的微量元素，碘缺乏的婴儿平均智力损伤将达到15%-20%，而且终身不能弥补。
此外，5岁儿童体重不足率为10%-20%左右，生长迟缓率为35%，缺锌婴幼儿比例达到了39%。
铁、维生素A、维生素D缺乏造成的营养性缺乏疾病也越来越多。

编辑推荐

随意的吃不如不吃，只有吃对你需要的食物生命力才旺盛，对别人有好处的食物可能会害了你。
《吃对才健康》竭诚为您提供：81种人体必需元素的合理吸收方法37种常见病的元素平衡处方6大人群的补益保健配餐方案5大营养素均衡摄取法则吃对才健康，向食物讨要生命力的均衡饮食真法微量元素“ 先天不足 ”及“ 后天失调 ”， 都是人类健康的大敌。
因此，我们现在非常强调补充元素从小做起，以降低缺锌、缺铁、缺硒的发生率，同时合理膳食，均衡营养，这是每一个人都要重视的。
要多吃富含铁、锌、硒等生命元素的食物，只有元素平衡，体内的酸碱才能保持平衡，这样就减缓了人体衰老的速度。
骨质疏松是一种常见病，应该多吃奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻等食物，其中富含钙元素。
儿童、青少年、孕妇、女性、男性、老年人6大人群，人体中的微量元素，少了不行，多了不行，没有更不行， 关键是要保持平衡，只要元素能平衡，健康长寿自然属于您。
水能确保我们身体里的营养元素摄入平衡。
膳食纤维是“ 生命机能的扫帚 ”， 减少有害物质在体内停留。
碳水化合物通俗的说就是糖， 它可是构成人体必不可少的原料。
脂肪提供我们身体所需要的能量。
蛋白质能维持身体正常代谢，生成抗体，抵抗感染，有病也易恢复。
膳食中必须保持五者平衡，才能使我们身体能量供给处于最佳状态。

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