第一图书网, tushu007.com

<<怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787538857306

10位ISBN编号：7538857303

出版时间：2008-8

出版时间：杨眉、 肖玲玲 黑龙江科学技术出版社 (2008-08出版)

作者：杨眉，肖玲玲 编

页数：251

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

内容概要

现代医学研究表明，大多数慢性疾病的发生和饮食不当有着很密切的联系。
随着我国慢性疾病的发病率不断上升，“怎样吃最健康”已经成为一个全民关注的话题。
本书从我国居民的膳食特点出发，介绍了最新的科学饮食主张，总结出适合国人的健康饮食原则，以帮助读者纠正错误的饮食方式，养成良好的饮食习惯。
书中从营养学、健康学和养生学等各个角度，分析了人们普遍关注的饮食问题，包括婴幼儿和不同年龄的儿童应该吃什么，孕妇和哺乳期妇女应该怎么吃，老年人应该吃什么，不同体质的人应该怎么吃，各种常见疾病患者的饮食有哪些宜忌，一日三餐应该怎么吃，各个季节的饮食应该有何不同，各种食物如何搭配最合理，不同食物应怎样购买、储存和烹饪，哪些食物对健康最有利等。
本书解答了中国人在日常饮食中的各种疑问，科学指导读者合理饮食、健康饮食。

<<怎样吃最健康>>

书籍目录

第一章　健康生活需要科学的饮食方式第一节　科学的饮食方式第二节　警惕你的不健康饮食习惯第二章　正确认识和选择食物第一节　食物种类和营养价值分类第二节　食物的成分与我们的健康第三节　《中国居民膳食指南》和平衡膳食宝塔第四节　食物的搭配原则第五节 常见疾病的饮食宜忌原则第六节　不同人群的饮食宜忌原则第三章　制定营养膳食日志第一节　不同人群的营养膳食指南第二节　四季营养膳食第四章　关注饮食卫生第一节　用餐卫生第二节　各类食品的卫生要求第五章　让你的食物更有营养第一节　购买第二节　储存第三节　烹饪第六章　最有利于身体健康的68种食物第一节　美味又营养的20种水果与干果苹果香蕉桃子橙子猕猴桃葡萄樱桃杏菠萝柿子草莓枣芒果石榴哈密瓜木瓜无花果花生栗子核桃第二节　最健康的28种蔬菜白菜芦笋甜菜欧芹菠菜洋葱甜椒辣椒卷心菜土豆红薯萝卜番茄胡萝卜芜菁西兰花大豆豌豆扁豆南瓜大蒜大葱菊苣茄子海带木耳香菇金针菇第三节　最重要的6种谷物大米小米玉米小麦燕麦荞麦第四节　最有营养的10种鱼、肉、蛋鸡肉鸭肉牛肉鲤鱼带鱼鲑鱼螃蟹虾牡蛎鸡蛋第五节　4种超级食物牛奶酸奶橄榄油茶附录：营养紊功能简明表

章节摘录

插图：第一章　健康生活需要科学的饮食方式我们吃了什么，会在我们的身体上反映出来。
尽管我们对食物的了解越来越多，但这并不足以帮助我们摆脱早已养成的不科学的饮食方式。
食物就是燃料，不是所有的燃料都是一样的。
不同的食物之间有着天壤之别，不同个体对食物的吸收和利用也不尽相同。
身体就像一辆汽车，如果你加进去的是劣质燃料，它就不会好好工作，还可能因为压力、超重等原因而“发动不起来”。
食物是由化学物质构成的，这些化学物质在我们体内会起一些化学反应，包括好的和不好的反应。
为此，选择食物时就要更加慎重，尽量选择对我们身体最有益的“化学物质”。
虽然如今食物的种类和数量日趋增加，但是我们却不能最大限度地利用我们的食物来源，这已经成为一个日益严重的问题了，引发这个问题的原因主要有以下几个。
食物改变了从前人们过着简简单单的日子的时候，也就是食品还没有全面商业化之前，人们吃的东西差不多都一样，他们什么食物都吃。
从前的土壤都很富饶，很少出现被污染的情况，农作物基本不用化肥和农药。
那会儿根本不存在我们今天吃的这些加工食品。
在商业利益的驱动下，为了最大限度地降低成本，延长保存期，让食品的外观更好看，一些食品的质量反而大大下降了。
尽管食物的种植技术提高了很多，但是食品供应商提供的食品通常都是远距离运送，农产品往往在销售前数周甚至数月之前就收获了。
所以说，这些食品的营养成分比那些同类的自然生长成熟的食品要差很多。
我们知道食品不是在百货店生产的，但是我们无法得知食品在农田、牧场和海洋里的生长状况是怎么样的。
现在的市场上到处都是方便食品，但是它们远不如新鲜食品来得健康。
虽然，并不是所有的都是这样的，但是，通常说来，一种食品加工得越精细，它所损失的营养价值也就越多。
一周前收获的生菜，营养一定比不上当天刚刚采摘的。
把外面的叶子剥掉、把蔬菜撕开，都会损失一定的营养。
价格低廉的袋装加工食品和快餐，其所含有的营养更会大打折扣。

编辑推荐

《怎样吃最健康》由黑龙江科学技术出版社出版。
权威研究机构的调查显示，我国居民的饮食中存在诸多问题：大量食用高热量低营养的加工食品、方便食品和垃圾食品；不吃早餐，中午吃快餐，晚饭吃得很丰盛；口味普遍偏重，食盐摄入量太高……这些问题导致我国居民肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发病率急速上升。

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