

<<日常饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787543635289

10位ISBN编号：7543635283

出版时间：2006-4

出版时间：青岛出版社

作者：秦璞

页数：312

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>

<<日常饮食宜忌全书>>

内容概要

在日常生活中，人们的饮食方式常常是怎么习惯怎么来，这些习惯虽然没有给身体带来明显的、严重的损害，但是，有一些不科学的食物搭配，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值；有一些食物搭配后其性相克，食用后会给人体带来健康隐患；有些食物对某些疾病的康复无利，有的甚至会加重病情。

本书就食物的营养素、食物药性、功能、饮食宜忌等方面作了介绍，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。

民以食为天，人类要提高生活质量、身体要健康，就必须更新饮食观念。

我国的饮食文化历史悠久，受传统饮食观念的影响，大部分人对饮食的认识仅仅停留在“吃饱”的阶段，而对于提高生活质量的“吃好”则存有误区，很多人认为“吃好”就是“色、香、味、形”俱佳，适合个人胃口，乐意吃就是好，缺乏科学饮食的理念和均衡营养的要求。

如今的饮食观念是既要吃好，又要吃出营养、吃出健康。

因此，必须注重合理的饮食搭配，方可取长补短，达到平衡膳食、合理营养的目的。

所谓平衡膳食，是指由多种食物进行合理搭配，既可提供充足的热能和各种营养素，又能保证各种营养素之间的平衡。

另外，就食物的性味而言，又有相生相克之分，也就是说，饮食也有宜忌，“饮食宜忌”的知识来源于生活实践的积累，并在现代科学饮食的基础上增添了不少新的内容，这就要求我们充分掌握各种食物调配的宜与忌，找出最好的食物配比。

值得一提的是，合理的膳食应根据各人的性别、年龄、身体状况，以及四季天时、地理因素，结合食物的性味归经，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。

总而言之，五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。

还应指出的一点是，饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。

<<日常饮食宜忌全书>>

书籍目录

1 人体所需的营养素 营养素的特点 人体所需营养素的种类2 常见食物搭配宜与忌 牛奶与相关食物配膳宜忌 蛋类与相关食物配膳宜忌 蔬菜与相关食物配膳宜忌 水果与相关食物配膳宜忌 水产品与相关食物配膳宜忌 豆制品与相关食物配膳宜忌 肉类食品与相关食物配膳宜忌 饮品与相关食物配膳宜忌3 四季饮食保健宜与忌 春季饮食保健宜忌 夏季饮食保健宜忌 秋季饮食保健宜忌 冬季饮食保健宜忌4 儿童日常饮食宜与忌 儿童日常饮食的特点 婴幼儿日常饮食宜忌 儿童日常饮食宜忌5 孕产妇日常饮食宜与忌 孕前妇女的营养指导 孕期及产后营养指导 哺乳期妇女应忌服或禁服的药物 产后饮食常见误区6 老年人日常饮食宜与忌 老年人日常饮食营养指导 老年人饮食养生原则 老年人日常饮食宜与忌 老年人四季饮食进补原则 老年人食疗养生宜忌 更年期综合征患者饮食宜忌7 常见疾病患者日常饮食宜与忌 泌尿症患者饮食宜忌 疳积患儿饮食宜忌 百日咳患儿饮食宜忌 小儿出水痘者饮食宜忌 疥腮患儿饮食宜忌 感冒患者饮食宜忌 消化不良者忌食的食物 胰腺炎患者饮食宜忌 脂肪肝患者饮食宜忌 慢性肝炎及肝硬化患者饮食宜忌 乙肝患者饮食宜忌 病毒性肝炎患者饮食宜忌 其他肝胆疾病患者饮食宜忌 黄疸症患者饮食宜忌 高血压患者饮食宜忌 高脂血症患者饮食宜忌 冠心病及动脉粥样硬化症患者饮食宜忌 其他心脑血管疾病患者饮食宜忌 神经衰弱患者饮食宜忌 眩晕症患者饮食宜忌 腹泻患儿饮食宜忌 厌食患儿饮食宜忌 咳嗽患儿饮食宜忌 中暑者饮食宜忌 头痛病症患者忌食的食物 失眠症患者饮食宜忌 肾虚患者饮食宜忌 肠胃疾病患者饮食宜忌 心悸患者饮食宜忌 痢疾患者饮食宜忌 糖尿病患者饮食宜忌 慢性支气管炎患者饮食宜忌 健忘患者饮食宜忌 贫血患者饮食宜忌 肿瘤患者饮食宜忌 卵巢肿瘤患者饮食宜忌 乳腺炎患者饮食宜忌 缺乳(乳汁不足)者饮食宜忌 带下症患者饮食宜忌 风湿病患者饮食宜忌8 日常生活饮食宜与忌 粗茶淡饭可延年益寿 常见食物的性味功效与食用宜忌 日常生活中有关饮食的禁忌 饮茶宜忌 哪些人容易患脂肪肝 饮食营养的误区 常见食物巧贮存 厨房用具五大禁忌 电冰箱贮存食物禁忌9 饮食宜忌速查表 附表1：肉禽蛋乳类食物相宜与相克速查表 附表2：水产类食物相宜与相克速查表 附表3：蔬菜、豆制品及菌类食物相宜与相克速查表 附表4：水果类食物相宜与相克速查表

<<日常饮食宜忌全书>>

章节摘录

(1) 脂溶性维生素 有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K,其特点就是都可溶于脂肪及有机溶剂中,都储存于体内的脂肪组织内,主要贮存于肝脏部位,因此摄入过量会引起中毒。

维生素A耐高温,在空气中易氧化。

其主要的生理作用是作为强力抗氧化剂,有助于身体免受自由基的伤害,对毛细血管较多的部位如眼及肺部最具有保护功效。

可提高免疫力,促进眼部组织健康,保护视力,有助于维护皮肤和黏膜健康,帮助身体组织生长和复原,与维生素D及钙等营养素共同维持和促进骨骼及牙齿健康生长。

维生素A还有助于预防甲状腺肿大,是胆固醇合成皮质醇和糖原合成所必需的成分。

维生素A的食物来源有动物性食物和植物性食物。

动物性食物包括奶类、蛋黄、鱼卵、动物肝等,其中动物肝脏、牛奶、螃蟹和蛋黄的维生素A含量较高。

植物性食物主要是提供维生素A的前体—— β -胡萝卜素。

β -胡萝卜素的生理作用同维生素A,在体内能转换化成维生素A。

β -胡萝卜素主要来源于深绿色或红黄色的蔬菜和水果,如胡萝卜、小白菜、油菜、菠菜、空心菜、茴香、香菜、韭菜、芥菜、茶叶以及杏、柿子、红枣、葡萄等。

缺乏维生素A易得夜盲症,到晚上看不清事物,对黑暗环境的适应力差;还会使毛囊硬化,摸着粗糙;儿童缺乏时容易患呼吸道感染,且影响其生长发育;年轻人缺乏时易发单眼疾患。

维生素D在体内的作用相当于激素,进入体内后在肝脏内转化成25-羟基维生素D并因此具有活性,再到肾脏转化成1,25-羟基维生素D,活性更高,可促进钙质代谢。

缺少维生素D时对钙的吸收有影响,使儿童易患佝偻病、成人易患骨质疏松症、骨质疏松症和手足痉挛症。

值得注意的是,维生素A和维生素D过量也会引起中毒。

成人对维生素A一般日需要量为800~1000微克视黄醇当量,维生素D是10微克。

成年人的皮肤下有一种物质叫7-脱氢胆固醇,经日光或紫外线照射就会转化成维生素D,因此一般不会缺乏,而3岁以下的小孩因很少外出而容易缺乏维生素D。

维生素E又叫生育酚,是一种抗氧化剂。

维生素E对氧十分敏感,对热及酸稳定,对碱不稳定。

维生素E是一种人体必需的营养素,因为人体不能自行合成,所以必须从食物中补充。

维生素E对人体有抗氧化的作用,能防止体内的维生素A、维生素C和脂质氧化,保护皮肤免受紫外线和污染物的伤害,可保护细胞膜、血管、心脏、眼睛、肝脏、乳房等组织免受自由基的伤害;维生素E能抗衰老,可预防多种慢性疾病,如乳房癌、直肠癌、心血管病等。

维生素E主要存在于全谷类食品、小麦胚芽、坚果、豆类中,特别是在豆油和玉米油等有芽植物的油中含量很高。

如果缺乏维生素E,就可能溶导致溶血性贫血,使人活力欠缺,容易因氧化作用而提早衰老,容易受自由基侵害,从而导致癌症、心脏病、白内障等慢性疾病发生。

妇女在怀孕期间容易缺乏维生素K,会导致新生儿颅内出血,应及时补充。

<<日常饮食宜忌全书>>

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>