

<<饮食宜忌一点通>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌一点通>>

13位ISBN编号：9787543681699

10位ISBN编号：7543681692

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：贺娟，刘玉娟 主编

页数：419

字数：400000

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>

## <<饮食宜忌一点通>>

### 内容概要

本套丛书内容涵盖生活窍门、生活禁忌、饮食宜忌、家庭进补和药膳食疗等各个方面，揭示家庭生活健康秘诀，解读健康生活密码，倡导优质健康生活，让生活变得更轻松、更健康、更美好！

本书为《饮食宜忌一点通》，由贺娟等编著。

## <<饮食宜忌一点通>>

### 书籍目录

#### 第一篇 平衡膳食最健康

人体需要的营养素有哪些？

人体需要的营养素从哪里来？

膳食营养素参考摄入量是什么？

膳食营养素参考摄入量包括哪些内容？

当今世界大致有四种膳食结构模式

中国人膳食结构的误区

为什么要制订适合中国人的膳食指南？

2007年出版的《中国居民膳食指南》有哪些内容？

适合中国居民的平衡膳食宝塔是什么样的结构？

膳食宝塔中标明的摄入量指的是食物的生重还是熟重？

怎样掌握自己的运动量？

中度身体活动该怎样判断？

成人每天需要多少水？

每天都要严格遵守膳食宝塔建议的饮食种类吗？

量出为人选择适宜的食物摄入量

算算你的适宜体重？

肥胖的原因和对策

#### 第二篇 平衡你的膳食

怎样才算食物多样化？

怎样理解“没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡”？

常见的谷类食物有哪些？

粗细搭配好处多

粗粮是养生法宝吗？

谷类食物每日该吃多少？

碳水化合物与肥胖

## <<饮食宜忌一点通>>

不吃主食，会瘦还是会变虚弱？

“食物酸碱平衡论”有科学依据吗？

吃蔬菜对健康有什么好处？

蔬菜巧妙吃，营养素不流失  
咸菜和酸菜吃多了好不好？

水果好吃，营养特点更要知道  
了解水果的含糖量  
水果何时吃比较好？

婴儿怎么吃水果比较好？

水果替代蔬菜，可以吗？

蔬菜、水果与癌症预防  
多吃蔬菜、水果可以预防心血管疾病  
蔬菜、水果帮你控制体重及防治便秘  
薯类的好处知多少？

红薯应该怎么吃？

终身不断奶是何道理？

.....

- 第三篇 特殊人群的饮食宜忌
- 第四篇 老年营养话题
- 第五篇 不同职业饮食巧安排
- 第六篇 特别时刻饮食宜忌
- 第七篇 合理饮食帮你对抗健康杀手
- 第九篇 告诉你食物的营养秘密
- 第八篇 药食同源
- 第十篇 厨房里的学问

## &lt;&lt;饮食宜忌一点通&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：你会看零食指南扇面图吗？

《中国儿童青少年零食消费指南》根据零食类别与是否有利于健康制作了扇面图，分成十个小部分，代表10类零食，并概括出零食的营养价值与特点。

每一类零食各有三层，以绿色、橙色和红色分别代表三个推荐级即“可经常食用”、“适当食用”、“限制食用”。

1. “可经常食用”的零食营养素含量丰富，同时是低脂肪、低盐和低糖的食品或饮料。

如无糖或低糖的燕麦片、全麦面包、全麦饼干、煮玉米、蒸红薯、新鲜水果、纯鲜奶、纯酸奶、花生米、大杏仁、松子、核桃仁及不加糖的纯果汁和蔬菜汁等。

这些食物既可提供一定的能量、膳食纤维、钙、铁、锌、维生素C、维生素E、维生素A等人体必需的营养素，又避免摄取过量的脂肪、糖和盐，属于有益健康的零食。

2. “适当食用”的零食营养素含量相对丰富，但是含有一定的脂肪、添加糖或盐等的食品或饮料。

如巧克力、牛肉干、火腿肠、卤蛋、鱼片、蛋糕、饼干、葡萄干、奶酪、奶片、琥珀核桃仁、瓜子、红薯干、果汁饮料、乳酸饮料等。

3. “限制食用”的零食营养价值低而且主要成分为高脂肪、高糖、高盐的食品或饮料，缺乏人体需要的其他营养素，如糖果、炸鸡、膨化食品、油炸方便面、奶油蛋糕、奶油夹心饼干、罐头、蜜饯、全脂炼乳、炸薯条、高糖分汽水、可乐、冰激凌等。

经常食用这样的零食会增加超重与肥胖、高血压及其他慢性病的风险。

零食应在两餐之间食用，不宜过多，以免影响正餐的食欲和食量，且宜在同类食物中选择热量较低的，以免摄人的热量过多。

晚餐后一般不要吃零食。

吃零食要注意卫生，吃前要洗手，吃后要漱口，不要吃街头小摊的食品，因为多数街头食品的卫生和质量都难以保证。

总之，零食只是正餐的补充，不可替代正餐。

儿童、青少年要保证吃好正餐，注意膳食平衡，才能获得充足的营养，满足生长发育的需要，保持身体健康。

<<饮食宜忌一点通>>

编辑推荐

平衡膳食最健康，不同人群营养原则，不同职业饮食宜忌药食同源，厨房里的学问合理搭配科学烹调。

<<饮食宜忌一点通>>

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>