

<<营养健康美食法>>

图书基本信息

书名：<<营养健康美食法>>

13位ISBN编号：9787545207286

10位ISBN编号：7545207289

出版时间：2010-8

出版时间：上海锦绣文章

作者：《金色年代》杂志社 编

页数：160

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>

<<营养健康美食法>>

内容概要

“金色书系”是上海故事会文化传媒有限公司所属《金色年华》杂志社全力推出的、针对中老年人的生活类丛书，内容涉及营养饮食、身心健康、和谐家庭、享受生活等方面。

《营养健康美食法》一书教大家如何在美味与健康之间取得平衡，通过“吃”的改善，提高你的免疫力，让你少得病，越活越年轻。

<<营养健康美食法>>

书籍目录

第1篇 蔬菜篇 春菜第一美食“韭菜” 夏季吃番茄，抗老防晒防感冒 西兰花：吃出营养，吃出花样 养心添寿吃茄子 夏吃生姜，不用医生开药方 洋葱药蔬可两用，防疾保健把功立 小小菌菇，功过神医 山药，平民养生品 萝卜响，咯嘣脆，吃了能活百来岁 吃人参不如吃大蒜第2篇 水果篇 浑身都是宝的猕猴桃 雪莲果，糖尿病人可放心吃的水果 樱桃上市好时节，吃它耳聪目更明 变着花样吃香蕉 风高物燥吃秋梨第3篇 荤食篇 夏令食鳝赛人参 大暑进补吃老鸭 秋季进补吃牡蛎 巧手烹肉，冬季过把羊肉瘾第4篇 饮品篇 科学喝牛奶，营养又健康 美味果醋越喝越健康 美味果汁营养多 喝豆浆，添健康第5篇 平补篇 享受奶酪，享受健康 吃芝麻，变年轻 蜂蜜：小东西。大用处 常吃黑豆，到老不衰 巧食茯苓，滋补脾胃养容颜 常吃枸杞有奇效第6篇 食的学问 健康从早餐开始 适当吃生食，养生好选择 喷香米饭，营养除病 煮粥有门道，喝粥有讲究 巧吃粗粮更营养 健康高明“食油法” 菜肴巧搭配，营养会加倍 少吃多喝汤，胜过开药方 吃鸡蛋的学问 美味咖喱，抗癌保健 一勺味噌保健康

<<营养健康美食法>>

章节摘录

插图：不健康的早餐习惯大饼、油条+豆浆：热量、油脂含量过高了。油条和煎饼之类都是高温油炸的食品，全无营养可言，而且长期食用还可能致癌。

【建议】一周不要超过一次。

尽量喝淡浆，或买回淡浆，回家后再适量加糖调味。

这个早餐组合缺乏维生素的补充，所以不妨在早餐时吃些水果，而且在之后的两餐中都要加大蔬菜和水果的量。

白粥+酱菜：热量虽不高，但营养价值低。

搭配白粥的酱菜和腐乳，大都会添加防腐剂，不利于健康，而且这些腌制品通常太咸，患高血压的人不宜多食。

【建议】将白粥换成杂粮粥或八宝粥，丰富的膳食纤维可以帮助胃肠蠕动，还能预防便秘；将酱菜换成自制小菜，如豆腐干、素鸡、瘦肉等等，如果再炒上一盆青菜、煎上一个荷包蛋，营养更为丰富。

牛奶+鸡蛋：蛋白质是丰富了，但碳水化合物和维生素摄入不足，是营养不均衡的早餐组合。

【建议】可再吃些面包。

夹馅面包的热量太高，全麦面包是不错的选择。

牛奶建议喝低脂或脱脂的，添加蜂蜜同饮，因为蜂蜜的主要成分为单糖，有较高的热能，而牛奶尽管营养价值较高，但热能低。

如果加上一点水果或是蔬菜色拉，就更棒了。

为享受早餐，做好准备良好的早餐习惯需要慢慢培养。

如果之前你怠慢了你的胃，希望现在能够花多一点时间放在早餐上。

1.控制好早餐的量：早餐不能吃得太多，否则会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱胃肠的蠕动节奏。

2.7~8点吃早餐最合适：早餐时间不宜过早，7~8点左右是人的食欲最旺盛的时间。

而且早餐与午餐的时间间隔也是最适宜的。

有些朋友起床后就开始吃早餐，这样易致消化不良，一般在起床后20~30分钟后再吃为佳。

3.早餐前先喝一杯水：起床后别急着吃早餐，先喝一杯水，既能补充晚上消耗的水分，还可清理肠道，帮你吃下更多的早餐。

4.早餐要吃热食：如果时间和条件允许，早餐尽量吃热食，这样能保护胃气。

因为早晨的时候，体内的肌肉、神经及血管还呈现收缩的状态，如果这个时候再摄入冰冷的食物，会使体内各个系统更加收缩，血流更加不顺。

5.前一晚上的准备工作：如果觉得早上没有那么大的精力或充足的时间去做一顿丰盛的早餐，不妨在前一晚就稍做些准备工作，譬如说把米先淘好，一些要炒的热菜可以先洗摘好。

6.别吃剩菜剩饭：早上吃前一晚上的剩菜、剩饭并不好，所以在你做晚饭的时候，不妨预留下一些菜，待到第二天早上再烧。

早餐周计划周一：营养粥、奶油花卷、杏仁拌三丁（西芹丁、笋丁、黄瓜丁）、番茄粗粮细粮混搭的营养粥，含有丰富的膳食纤维和B族维生素，搭配面食类奶油花卷为主食，以及爽口的小菜及水果，既能饱腹还能促进胃肠功能，预防便秘。

周二：豆浆、豆沙包、菠菜炒蛋、雪梨豆浆含有丰富的植物蛋白和钙、镁等矿物质，有益于健康；菠菜炒蛋含有丰富的蛋白质、铁质、膳食纤维以及维生素，再搭配上雪梨，营养更丰富了。

周三：云吞面、韭菜盒子、胡萝卜拌青笋、鲜果汁早上吃些面食有利于提高体温，而有关胡萝卜的佐菜能补充人体所需的维生素A，同时还有降低血压和明目的功效。

取1个柳橙、1/4个柠檬、1个番茄及1大匙蜂蜜混合榨成高维C的果汁饮用，可净化血液，还有预防肝、胃疾病的功效。

周四：牛奶燕麦粥、叉烧包、鸡蛋、菠萝柳橙汁牛奶燕麦粥香浓稠滑，且营养又实惠，可补肾虚，健脾胃，润五脏。

早上当你睁开眼以后，第一步就可以先往昨晚预先浸泡过的大米中倒入适量的水，大火烧开后改用

<<营养健康美食法>>

小火煮40分钟，然后加入鲜牛奶煮开，最后放入燕麦片，待稍微凉了点后，加入蜂蜜搅匀，即可食用。

周五：什锦炒饭、紫菜蛋花汤、水果拼盘。

含充足的碳水化合物和蛋白质，是比较健康的营养早餐，如果能用橄榄油炒饭的话，更有益于你的健康。

周六：个奶、土司面包、蔬菜色拉、鸡胸脯肉、橘子鸡胸肉是廉价的营养保健品，蛋白质含量较高，且易被人体吸收和利用，有增强体力、强壮身体的作用；同时含有较多的B族维生素，具有消除疲劳的功效，对健康大有裨益。

周日：皮蛋杂粮粥、小笼包、芝麻海带、苹果吃惯了皮蛋瘦肉粥，不妨在家中尝试一下，将大米换成五谷杂粮（小米、薏仁、黑糯米、糙米等），味道一点也不差，而且更为营养保健。

粥中的多种杂粮，既可以增加食物中粗纤维的摄取量，有助胃肠的蠕动消化，同时也获取了蔬菜中的维生素等营养物质，满足了人体所需的主要营养元素。

<<营养健康美食法>>

编辑推荐

《营养健康美食法》：要目选登萝卜响，咯嘣脆，吃了能活百来岁吃人参不如吃大蒜变着花样吃香蕉大暑进补吃老鸭巧手烹肉，冬季过把羊肉瘾美味果汁营养多常吃黑豆，到老不衰煮粥有门道，喝粥有讲究健康高明“食油法”菜肴巧搭配，营养会加倍

<<营养健康美食法>>

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>