第一图书网, tushu007.com

<<化学年代的饮食>>

图书基本信息

书名：<<化学年代的饮食>>

13位ISBN编号：9787548406198

10位ISBN编号：7548406193

出版时间：2011-8

出版时间：哈尔滨

作者：韩微微

页数：151

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

在这本石破天惊、极具说服力的《求生食物》中，作者以大量的研究报告和真实事件，以及许多震撼人心、让你哽咽落泪的真实故事，揭密错误饮食导致的危机。
《求生食物》除了探讨基因改造食物的真相，阐明疯牛病以及所吃的食物对健康的影响外，作者韩薇薇更揭穿了许多食品业者为隐瞒大众而编造的营养神话和人们在饮食过程中所造成的悲剧。
最后，本书提供给读者一个振奋人心的健康饮食新选择，告诉人们如何延年益寿，增加生气与活力。

第一图书网, tushu007.com

<<化学年代的饮食>>

书籍目录

第一章 吃一个长寿给自己
用心饮食更幸福
颐养天年的饮食法
植物治病的秘诀
中医食疗小妙招
饮食宜忌直通车
清肠特效食品大公开
第二章 “ 病从口入 ”百科全说
水果的面膜——马克西姆咪酰胺
无辜的火锅底料
引发“ 信任危机 ”的奶粉家族
揭穿奶精、乳糖的谎言
拒绝狂牛，避免药残留
无处不在的地沟油
腌渍食品背后的玄机
偏爱罐头的你请注意
潘多拉的添加剂魔盒
转基因食品的福与祸
“ 面粉增白剂 ”该何去何从
潜藏在身边的食品危害
第三章 饮食不当引发的身心苦难
可引发心理疾病的□-6脂肪酸
最易发生的饮食错误
警惕进食后的症状
不得不说的饮食原则
健康饮食小秘方
九种披着健康外衣的致命美食
附录：各类食物相克一览表
生活中的化学

章节摘录

版权页：插图：如果非要油炸食物的话，建议最好用动物油，其次是橄榄油或茶籽油，或者用花生油。
这是因为动物油含饱和脂肪最多，最为稳定；橄榄油和茶籽油含单不饱和脂肪最多，相对稳定；而花生油比玉米油和大豆油等普通植物油含有更多的单不饱和脂肪。
2.避开美味的诱惑炸鸡、炸薯条、曲奇和巧克力、沙拉酱，在美味面前，女人通常是缺乏抵抗力的。
不幸的是，最美味的食物往往是最不健康的，因为它们都含有危险的反式脂肪！
把液体植物油进行高温加热，注入氢气，使它饱和化、固化，变得更稳定，得到的就是“氢化油”，也就是大名鼎鼎的“反式脂肪”。
除了在很多油炸食物、烤制食品和调味品中都能找到它的踪影外，事实上，超过一半的加工包装食品都含有反式脂肪。
反式脂肪的分子结构是扭曲的，在自然界中找不到。
因此，我们的身体不能有效代谢它。
反式脂肪会使你血液中的甘油三酯和坏胆固醇升高，好胆固醇降低，从而增加患心脑血管疾病的危险！
3.脂肪摄取并非越少越好为了减肥或降低血脂，我们错误地排斥脂肪。
然而，我们却生活在一个依靠电脑从事重脑力劳动的时代，脑力劳动太多，体力运动太少：并且我们食物中的精制碳水化合物太多，而欧米伽3脂肪太少。
实际上，碳水化合物饮食更适合体力劳动者，而脑力劳动者更需要欧米伽3脂肪，尤其是其中的二十二碳六烯酸即DHA。
由于流行的脂肪恐惧症，以及加热烹调，使得今日的重脑力劳动者存在着巨大的DHA赤字：一方面，重脑力劳动者比普通人需要更多的DHA脂肪以补脑：另一方面，低脂饮食和加热烹调却阻断了DHA脂肪的来源。
对于一般人而言，除了摄取的动植物食品中所含的脂肪外，我们还应该每天保证摄取20～25克左右的植物油。
4.最新鲜的=最健康的你很注重食品的新鲜度，却习惯于将大桶的油买回来每天打开盖子倒出一点儿来炒菜，甚至吃上一年半载？
错！
欧米伽3脂肪和欧米伽6脂肪是脂肪酸家族中两朵最鲜艳的花朵，高贵而脆弱。
它们的结构不稳定，在加热过度或是保存不当的情况下，是最容易被氧化破坏的营养成分。
比如，加热超过70度，亚麻酸（欧米伽3家族的主要成员）就开始被分解破坏。
打开一桶油几个星期，其中的亚麻酸首先被氧化，其次是亚油酸家庭中的主要成员开始氧化分解。
因此，植物油应该用深色小瓶包装，最好存放在冰箱里。
如果不能，也应当放在阴凉处，盖严盖子，防止空气和水分的进入。
此外，在挑选花生油时，不仅要查看保质期，尽量挑选最近的出厂日期，还要挑选采用当季新鲜花生压榨的花生油。
这是因为花生很容易发霉，而霉变产生的黄曲霉等就有可能引起原发性肝癌。
5.动物脂肪不可怕什么是坏脂肪？
其实，不是我们想象中的肥肉、鱼油、猪油、羊油或牛油！
与流行的观念相反，科学家最新发现，实际上这些天然脂肪都是好脂肪，我们的祖先食用了几百万年（并且每天摄入4倍于我们的脂肪和胆固醇），却从来不得肥胖症、“三高”（高血压、高血脂、高血糖）和“三病”（糖尿病、心脏病和癌症）。
你完全没有必要害怕饱和脂肪，它不会减少好胆固醇，也不会增加坏胆固醇的氧化。
美国著名的弗雷明汉姆心脏研究项目主任威廉-卡斯太里发现：“你吃的饱和脂肪、胆固醇、高热量食物越多，你的血清胆固醇就越低，你就越身轻如燕，充满活力。
”6.“三心二意”选食用油橄榄油、花生油好就天天吃？

错I长期食用单一的油品并不利于健康，在挑选食用油上最好保持三心二意的态度，经常更换才是聪明的做法。
在5万年前的旧石器时代，人类靠食野生鱼类、野生动物、野菜和野果为生，吸收的欧米伽3与欧米伽6的比例为1：1～1：2。
那时的人类身体强健，不得代谢性或衰退性疾病。
在20世纪60年代以后，部分出于对动物脂肪的恐惧，部分出于利益的驱动，西方人开始豪情万丈地用机器榨取植物油，植物油大规模地取代动物油，并且形成世界潮流。
不过，我们现在常吃的绝大多数植物油主要是由亚油酸组成的。
大量食用植物油会使欧米伽6脂肪严重过剩，欧米伽3脂肪严重不足。
例如，食用现在市面上流行的植物油r你摄入的欧米伽6与欧米伽3的比例往往超过20倍！
欧米伽3不足会增加得心脏病、糖尿病、癌症、免疫失调和心智障碍等50多种退化性疾病的危险。
因此，除了你经常选择的花生油、大豆油之外，还应该多吃些橄榄油、茶子油、亚麻子油、核桃油和芥花子油（是从古代传统的油料作物中提炼出的菜子油，可减少患冠心病的风险），最好选择有机冷榨的。
7.拒绝“转基因潮”“转基因”一词，一度曾代表科技和时尚，但用在食品上，未必就是好的潮流。
比如，我们现在每天大量食用的色拉油或调和油，其主要成分实际上是转基因大豆油。
国家要求供应商在油桶上标明转基因成分，不过你要睁大眼睛仔细看才能看清楚，因为这些字通常非常小，你当然知道厂家为什么这么做。
转基因食品是拿人类的命运开玩笑，作试验。
事实是：很多转基因食品含杀虫毒蛋白（凝集素）——一种“生物农药”，虫子吃了会死亡；美国人只种不吃，欧盟严格限制，法国坚决抵制，澳洲严格禁止。
例如，美国的转基因大豆，部分用于饲料和工业原料，部分出口给一些发展中国家。

编辑推荐

《化学年代的饮食:求生食物》：餐桌上的大革命，吃的幸福求生术！
完全逆转你对食物认识，召唤奇迹的平凡食物书。
危险年代的求生饮食书。
吃对食物，就可以吃出健康！
《求生食物》（作者韩薇薇）为拯救人类的健康揭开序幕。
如果你想知道如何让身体达到理想状态，一定要注意书里的相关信息。
《化学年代的饮食:求生食物》不只改变你对食物的看法，也会告诉你应该如何去吃。
揭穿许多食品业者为隐瞒大众而编造出的营养神话！
这部充满活力与惊奇的作品，将改变你的饮食习惯！

第一图书网, tushu007.com

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