

<<如何吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<如何吃出健康>>

13位ISBN编号：9787801404343

10位ISBN编号：7801404343

出版时间：2011-4

出版时间：柏长春、泰州市科学技术协会 国家行政学院出版社 (2011-04出版)

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>

<<如何吃出健康>>

内容概要

《如何吃出健康:引领家庭膳食革命》内容简介：古人云：“国以民为本，民以食为天。”可见，“食”对于人们是多么的重要。

如何理解这个“食”字？

随着社会历史的发展，人们的实践和认识都在不断深化。

大致有以下三种情况：一是吃饱、求生存；二是好吃、求美味；三是吃好、求健康。

吃饱的问题，这在我国大多数地区已基本解决了。

吃好，吃出营养、吃出健康，尚需启蒙。

“好吃”的问题，则较为严重，普遍存在。

据统计资料，全国约有2亿人超重，6000多万人肥胖，45岁以上人群有三成多患高血压，病死率位居世界第二；糖尿病患者达4500万，发病人数已居世界之最；心脑血管疾病的发病率和死亡率位居各类慢性疾病榜首，死亡人数已达全球死亡数的五分之一。

严峻的事实表明，从根本上改变国人的陋习，开展一场持久的“膳食革命”，实在是迫在眉睫、刻不容缓了。

<<如何吃出健康>>

书籍目录

第一部分 带您走进缤纷的营养世界食物的“进出口”——消化吸收生命活动的动力——能量及简单计算生命的物质基础——蛋白质让你又喜又忧的营养素——脂类最“廉价”的能量——糖类不可忽视的营养素——膳食纤维妙不可言的营养素——维生素奥妙神奇的营养素——矿物质生命之源——水第二部分 日常饮食的“黄金法则”膳食宝塔及其应用饮食的十大平衡四季饮食不容忽视的早餐尤需重视的节日宴请饮食第三部分 各类食物的神奇功效蔬菜类水产品畜禽类粮食类果品类调味品第四部分 采购、加工的“灵丹妙计”食物的感官鉴别相克相生的食物食物中的有害物质合理烹调加工烹调加工对食物营养素的影响第五部分 家家要念的“饮食经”婴儿的合理饮食幼儿及学龄前儿童的合理饮食学龄儿童的合理饮食青少年的合理饮食中年人的合理饮食老年人的合理饮食第六部分 特殊人群的“饮食秘笈”脑力劳动者备考学生特殊环境条件下工作的人员第七部分 吃出来的青春靓丽营养素与美容的关系不同类型皮肤的饮食与美容不同年龄段女性的饮食与美容饮食美容瘦身配方示例第八部分 强身健体的“催化剂”营养素与体育锻炼的关系少年儿童体育锻炼中的合理营养中年人体育锻炼中的合理营养老年人体育锻炼中的合理营养第九部分 助你“吃”掉疾病的良方营养素与疾病的关系高血压冠心病动脉硬化高血脂血症中风消化道疾病糖尿病骨质疏松哮喘病痛风失眠儿童多动症老年性痴呆肿瘤疾病

<<如何吃出健康>>

章节摘录

版权页：插图：（2）猪肝配菠菜猪肝、菠菜都具有补血的功能，一荤一素，相辅相成，对治疗贫血有奇效。

（3）糙米配咖啡把糙米蒸熟碾成粉末，加上牛奶、砂糖就可饮用，糙米营养丰富，对医治痔疮、便秘、高血压等有较好的疗效；咖啡能提神，拌以糙米，更具风味。

（4）牛肉配土豆牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用。

但牛肉粗糙，有时会破坏胃黏膜，土豆与之同煮，不但味道好，且土豆含有丰富的维生素，能起到保护胃黏膜的作用。

（5）百合配鸡蛋有滋阴润燥、清心安神的功效。

中医认为，百合清痰水、补虚损，而蛋黄则能除烦热，补阴血，二者加糖调理，效果更佳。

（6）羊肉配生姜羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治寒腹痛。

（7）甲鱼配蜜糖不仅甜味上口，鲜美宜人，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素，实为不可多得的强身剂，对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效，还能促进生长，预防衰老。

（8）鸭肉配山药老鸭既可补充人体水分又可补阴并可清热止咳，山药的补阴之力更强，与鸭肉共食，可消除滑腻，补肺效果更佳。

（9）鲤鱼配米醋鲤鱼本身有涤水之功，人体水肿除肾炎外大都是湿肿，米醋有利湿的功能，若与鲤鱼共食，利湿的功能倍增。

（10）猪肉配大蒜据研究，瘦肉中含B族维生素的成分，而B族维生素在人体内停留的时间很短，吃肉时再吃点大蒜，不仅可使B族维生素的析出量提高数倍，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长B族维生素在人体内的停留时间，这样对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质等都有重要的营养意义，因此，吃肉的时候，别忘了吃几瓣大蒜。

（11）鸡肉配栗子鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也随之增加。

若用老母鸡煨栗子效果更佳。

<<如何吃出健康>>

编辑推荐

《如何吃出健康:引领家庭膳食革命》编辑推荐：现代人，会电脑、懂营养。

这是一本家家要念的 [饮食经]。

它会带您走进缤纷的营养世界，让您成为营养专家，避免膳食误区，教您吃出营养，吃出美丽，吃出健康。

<<如何吃出健康>>

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>