

<<这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787802039650

10位ISBN编号：7802039657

出版时间：2010-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：张军

页数：234

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>

## <<这样吃最健康>>

### 内容概要

饮食与健康、养生是亘古不变的话题。

千百年来，人们在与大自然勇敢搏斗的过程中，积累了丰富的知识和经验，为我们留下了宝贵的饮食财富。

在经济水平逐步提高的今天，人们也越来越关注自己的健康问题，注重饮食保健，追求优质生活。

但是科学合理的饮食不是简单的烹炒煮炖，这需要我们对饮食文化以及食物功效有一定的了解，将食物进行最佳的搭配，使其营养价值和药用价值都得到更好的发挥。

如此，人们才能在享受美味的同时，拥有健康生活。

本书简单清晰地介绍了我国的饮食文化、食物功效以及针对不同疾病的食疗方法，实用价值高，是家庭养生保健的最佳选择。

<<这样吃最健康>>

书籍目录

上篇吃的学问概括篇 第一章 “吃”对人体的影响 食物影响行为 食物影响情绪 食物影响智力 食物影响健康 第二章 人体最需要的营养 何为营养 什么是营养素食物中有哪些营养素它们主要的功能是什么 平衡膳食的概念在我们常常接触到的食品中, + 种食物营养之最指什么 食物结构分哪几类型各有什么特点 蛋白质的食物来源及其合适的日供量 纤维素是什么 它为什么是膳食中不可缺少的物质 糖的供给量多少为宜 大豆有哪些营养特点 水果有何营养特点 蛋类的营养特点有哪些 牛奶含有人体生长和保持健康的全部营养吗 国内外人们对“三低食品”大受欢迎, “三低”指什么 哪种维生素是世界上公认的抗老良药 什么是营养性贫血 第三章 营养搭配合理的饮食 食物相宜大全 错配“鸳鸯”危害健康 避免与螃蟹同吃的食物 常见饮食的营养相配 常见饮食的质量相配 鸡蛋不能跟什么一起吃 .....

中篇 常用食物功效篇下篇 疾病与食疗养生篇

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：萝卜+水果：两者长期同食，经代谢后体内会很快产生大量硫氢酸，而硫氢酸可抑制甲状腺素的形成，阻碍甲状腺对碘的摄取，从而诱发或导致甲状腺肿。

牛奶+果珍：牛奶中蛋白质丰富，80%以上为酪蛋白。

酪蛋白在酸碱度4.6以下的环境中发生凝集、沉淀，不利于消化吸收或引起消化不良而腹泻，故；中调牛奶时不宜加入果珍等酸性饮料。

海鲜+水果：鱼、虾、藻类含有丰富的蛋白质和钙等物质，如果与含鞣酸的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使海鲜中的钙质与水果中的鞣酸结合，这种物质可刺激黏膜，形成一种不易消化的物质，使人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

肉类+茶饮茶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会产生具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道的滞留时间，形成便秘。

白酒+胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，使肝脏受到破坏，引起肝病。

咸鱼+西红柿：咸鱼不宜与西红柿（香蕉以及乳酸饮料）搭配使用，由于咸鱼制品中的硝酸盐在乳酸菌作用下还原成亚硝酸盐，再加上西红柿等所含的胺类可产生强致癌物，引起胃、肠、肝等消化器官癌变。

## <<这样吃最健康>>

### 编辑推荐

《这样吃最健康》：健康饮食为美好生活保驾护航，让健康从饮食开始，让合理的饮食从这里开始！了解源远流长不断发展的饮食文化，掌握食物间相生相克的复杂关系，熟知常用食物的养生保健功效，深悉食物防治疾病的天然疗法，科学饮食，提高一代人的身体素质。

“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以养生也。

” “五谷为养，五畜为助，五菜为充，五果为益。

” “合理膳食，脍不厌细，食不厌杂，滋养身体。

” “食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

” “夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食制之，食疗不愈，然后命药。

”

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>