

<<从饮食说健康>>

图书基本信息

书名：<<从饮食说健康>>

13位ISBN编号：9787802207813

10位ISBN编号：7802207819

出版时间：2010-6

出版时间：中国画报出版社

作者：陶涛

页数：222

字数：180000

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>

<<从饮食说健康>>

前言

人体健康的基础是合理营养，合理营养的唯一途径是平衡膳食。

所谓平衡膳食就是指能使人体营养需求与膳食供给之间保持平衡状态，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例的膳食。

通俗地讲，即人们每天所吃的食物应由多种食物组成，每种食物还应达到一定的量，这样才能满足人体对各种营养的需求，达到合理营养、促进健康的目的。

然而，如今人们越来越追求精致生活，饮食也不例外，逐渐形成了“米越精越好，面越白越棒”的观念。

一日三餐大多是精米精面、大鱼大肉，餐桌上极少有粗粮的影子。

这种膳食结构在某种程度上破坏了膳食平衡，对身体健康极为不利。

每种食物所含的营养成分不同，只有合理搭配细粮、粗粮，人们才能摄入均衡的营养，满足人体生命活动所需。

人们是怎样划分粗粮、细粮的呢？

粗粮是一个很广义的概念，主要包括玉米、高粱、大麦等谷物及豆类和块茎类食物，那些没有经过精细加工的食粮也算入粗粮之列。

而细粮是指那些精加工后的粮食作物，一般指精加工后的面粉、大米等食粮。

前些年粗粮还是我国人们餐桌上的主要食物，然而随着人们生活越来越富裕，口感较差的粗粮逐渐从餐桌上消失了。

<<从饮食说健康>>

内容概要

人们解决温饱后，对食物所含的营养成分更加关注。

为了从食物中获得更多的营养，或是改变自身的健康难题，人们对食物越来越挑剔、越来越苛刻，逐渐形成了“米越精越好，面越白越棒”的观念。

一日三餐大多是精米精面、大鱼大肉，餐桌上极少有粗粮的身影。

这种膳食结构在某种程度上破坏了膳食平衡，如果人们长期坚持这种不均衡的饮食，极有可能损害自己的身体健康。

然而，早已离开人们餐桌的粗粮，如今又成为人们的营养新宠，科学研究已证实粗粮含有人体所需的多种营养素，如膳食纤维、B族维生素、矿物质、蛋白质等。

人们要健康，粗粮不可少。

<<从饮食说健康>>

书籍目录

第一章 人们要健康，粗粮不可少 饮食补给站：粗粮的营养 饮食过精，“富贵病”不请自来 科学吃粗粮好处多 宝宝适量吃粗粮好处多 孕妈妈食粗粮益健康 中老年人每天吃点粗粮 健康顾问：根据自己的体质吃粗粮第二章 粗粮中的健康“明星” 饮食补给站：细数粗粮种类 谷物类：有益身心健康的饮食佳品 豆类：增强人体青春活力的保健食物 薯类：可祛除病痛的食物 食用菌类：具有排毒功能的绿色食物 野菜类：祛病强身的绿色食物 其他类粗粮，补充营养益健康 健康顾问：有益健康的粗粮搭配第三章 对症吃粗粮，赶走疾病 饮食补给站：不适合吃粗粮的几种人群 巧用粗粮除便秘 粗粮——糖尿病患者的私人医生 滋养肠胃的N款粗粮 妙用粗粮除“三高” 合理吃粗粮，赶走癌症 食粗粮吃出好肌肤 吃粗粮防中风 健康顾问：粗粮的四性五味第四章 吃粗粮有讲究 饮食补给站：吃粗粮应遵循的原则 粗细搭配，“食尚”界的健康“混双” 粗粮并非多多益善 精工细作食粗粮 吃粗粮要防误区 消化不良者健康吃粗粮 健康顾问：根据年龄选择粗粮第五章 美味粗粮，自己动手DIY 饮食补给站：粗粮烹制讲方法 简单又营养的粗粮养生粥 健康诱人的粗粮糕点 粗粮菜肴有营养 健康生活选择粗粮饮品 常食美味粗粮汤益健康 好吃又营养的粗粮饭 健康顾问：吃粗粮要掌握好时间附录1：常见食物保健作用表附录2：选择及存贮粗粮的窍门

<<从饮食说健康>>

章节摘录

插图：许多人认为吃到肚中的食物都有可能变成营养，构筑健康的身体和产生能量，于是不管不顾，大吃大喝。

事实上，人体摄入的所有食物并不都有利于身体的健康。

那些人体难以吸收、消化、利用和排泄的食物往往会妨碍人体组织工作，引起身体功能障碍，最终使人生病。

一些动物性食物及细粮（白米、白面包及蛋糕等精制小麦粉制品）是癌症、心脏病、中风、糖尿病及骨质疏松症等疾病的元凶。

但抗氧化物质和植物化学物质却能使人体远离这些疾病。

精米及白面这些高度精制的碳水化合物及高蛋白、高脂肪、高胆固醇的动物性食物几乎不含这些物质以及膳食纤维。

粗粮及新鲜的水果、蔬菜等食物含有丰富的抗氧化物质和植物化学物质，科学合理地进食粗粮及果蔬有利于人体净化体内环境，让身体远离疾病。

下面详细介绍一食用粗粮的好处。

粗粮大多含有人体不易吸收的膳食纤维，可起到改善人体胃肠微生物菌和产生低热量的生理功能，经常食用，可起到防病的效果。

而且大多数粗粮本身还具有药性，如玉米中所含的纤维素能加速人体肠部的蠕动，具有排除大肠癌因子，降低人体胆固醇吸收，预防冠心病的作用；荞麦所特有的“叶绿素”和“芦丁”及维生素B1、维生素B2对治疗高血压有很好的效果，同时对治疗糖尿病也有一定的效果。

下面分别介绍合理食用粗粮可以防治哪些疾病。

<<从饮食说健康>>

编辑推荐

《从饮食说健康:粗粮饮食养生密码》：合理吃粗粮益千人体健康，但粗粮普遍存在口感不好及吸收较差的劣势。

要让人们接受粗粮，一定要讲究食用方法。

做到粗细粮搭配、科学烹制、精工细作。

吃粗粮健康又时尚，不过要科学吃粗粮还要把握好吃粗粮的时间，否则对健康有害而无利。

粗粮含有丰富的不可溶性纤维素。

它与可溶性纤维协同工作，有助于维持人体消化系统的正常运转，防治多种疾病。

但进食粗粮一定要掌握好量，既要多吃，又不宜吃多。

<<从饮食说健康>>

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>