

<<怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787806324110

10位ISBN编号：7806324119

出版时间：1999-05

出版时间：广东经济出版社

作者：贺振泉

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>

<<怎样吃最健康>>

内容概要

内容提要

这是一本家家户户都需要备用的科普读物，它介绍了国人的营养问题、不同人群的营养需要、四季饮食指南、食物的选择、烹调与营养、喝的学问、家庭药膳指南等知识；还介绍了“妇女怎样吃最健康、婴幼儿怎样吃最健康、青少年怎样吃最健康、中老年人怎样吃最健康、上班一族怎样吃最健康”。

广大读者可以根据自身素质和健康状况，选择最为需要的食物和最科学的饮食方法，达到延年益寿的目的。

<<怎样吃最健康>>

书籍目录

目录

第1篇 国人有哪些营养问题
我国人民的营养状况与营养缺乏病
我国目前存在哪些营养摄取过多的问题
发展中国家的四大营养问题
广东人，走出“吃”的误区
不良饮食习惯对营养素摄入影响
食品卫生的困扰
儿童少年的主要营养缺乏症
营养不良
缺铁性贫血
维生素A缺乏症
抗坏血酸缺乏症
维生素D缺乏症
核黄素缺乏症
不可忽视的儿童肥胖症
中小学生的饮食问题
零食，挡不住的诱惑
大排档 当心吃出祸来
老年人膳食营养的问题
不要嗜补求寿
摆脱“药膳”的诱惑
第2篇 饮食与营养的流行谬误
高档菜有营养还是大路菜有营养？

吃荤好还是吃素好？

为什么不宜长期吃素？

素食者应注意补充哪些营养？

胆固醇的“功”和“过”

能降低胆固醇的食物

山珍海味有特殊营养价值吗？

常吃“洋”快餐好不好？

不吃早餐可减肥吗？

起油锅要冒油烟吗？

炒菜时火旺、油多好吗？

鲜肉吃起来味道最美吗？

<<怎样吃最健康>>

瘦猪肉是低脂肪食物吗？

吃瘦肉可使肌肉发达吗？

肥胖源于糖还是脂肪？

“千金难买老来瘦”对吗？

未腐败的食物绝对安全可靠吗？

第3篇 营养学ABC

什么叫平衡膳食？

平衡膳食应包括哪些食物？

为什么提倡吃杂食？

饮食宜清淡

营养素的摄入不是多多益善

吃饭如何做到平衡

营养素的来源

人体需要哪些营养素？

蛋白质 生命的物质基础

机体不可缺少的物质 脂肪

碳水化合物对人体的重要性

糖类对人体的功能

多吃糖有什么危害？

怎样吃糖合理？

白糖、砂糖、红糖的营养价值

调节身体物质代谢的维生素

人需要维生素越多越好吗？

各种维生素的作用

构成人体的重要物质 矿物质

人体必需的微量元素有多少种？

微量元素与健康

盐的功与过

每天该吃多少盐？

铁、铜、锌、氟、硒、碘的营养作用

钙、钾、镁、钠、氯、磷对人体有何影响？

不可忽视的第七营养素 食物纤维

<<怎样吃最健康>>

第4篇 不同人群的营养需要

孕早期膳食

孕中期膳食

孕晚期膳食

乳母营养和膳食

母乳喂养成功的诀窍

新生儿喂养指南

婴幼儿膳食指南

婴儿停奶时吃辅助食品的膳食指南

幼儿膳食

学龄前期儿童膳食

小学生膳食

中学生膳食

中小学生的课间加餐

为什么要给中小学生实行课间加餐？

怎样给中小学生进行课间加餐

色素与儿童食品

适量脂肪有利于儿童生长

请让孩子喝白开水

孩子为何越养越瘦？

孩子越养越瘦的原因

治瘦须知

怎样给孩子做早餐

高考前学生的膳食指南

大学生膳食指南

如何吃才能长得更高

我国健康成人的营养与膳食指南

吃多样化与平衡的膳食

维持适宜的体重

避免吃太多的脂肪尤其是饱和脂肪

吃有丰富淀粉和纤维的食物 少吃精糖

避免吃太多的钠

要少喝酒，少抽烟

更年期膳食原则

老年人膳食指南

老年人忌吃的十类食品

老年人饮食十要

长寿老人的膳食有哪些特点？

人类寿命与膳食模式及生活方式的关系

根据老年人的健康状况改进膳食

针对病因降血脂

体力活动和营养有什么关系？

脑力劳动 体力劳动及特殊职业工种人员的营养

<<怎样吃最健康>>

第5篇 四季饮食指南

春天饮食营养指南

夏天饮食营养指南

秋季饮食营养指南

秋令饮食佳品

冬季饮食营养指南

第6篇 食物的选择

母乳、其他奶及奶制品

谷类

供热能、B族维生素和无机盐的食物

粗粮比精粮的营养价值高

烹调、贮存有讲究

豆类、坚果和种子

黄豆 长寿食品

黄豆制品 含钙和优质蛋白质的食物

蛋类

油脂类

食油与健康

怎样看待动物油与植物油

肉类

各种肉类的营养价值

冻肉有营养还是鲜肉有营养？

猪肉皮有营养吗？

肉汤的营养价值

何必只吃猪肉？

水产类

鱼类 最好的肉食品

蔬菜类

每天必须吃些深色蔬菜

马铃薯

胡萝卜

白萝卜

黄瓜

水果类

调味品

大蒜

生姜

醋

味精是保健食品

方便食品

罐头食品

饮料

附表

日常食物中胡萝卜素及维生素A的含量

<<怎样吃最健康>>

日常食物中维生素B1的含量
日常食物中维生素B2的含量
日常食物中维生素B6的含量
日常食物中维生素B12的含量
日常食物中维生素C的含量
维生素D的主要食物来源
维生素E的主要食物来源
维生素K的主要食物来源
日常食物中生物素（维生素H）的含量
日常食物中烟酸（维生素PP）的含量
日常食物中的叶酸含量
日常食物中胆固醇的含量
有降低胆固醇作用的食物
富含锌的食物
富含铁的食物
富含钙的食物
富含碘的食物
含铜量多的食物和用具
常见蔬菜水果含糖量
常见食物嘌呤含量
可能引起急性荨麻疹发病的常见食物
第7篇 烹调与营养
食物烹调方法速览
美味营养煲中来
怎样安排一日三餐
配菜也能提高菜的营养价值吗？

怎样合理烹调主食
怎样合理烹调副食
怎样合理烹调动物性食品
蔬菜加工烹调中应防止维生素损失
蔬菜为什么要先洗后切
炒菜怎样掌握火候才能减少营养素的损失
干货泡发食物怎样减少营养素的损失
食物原料的腥膻味与烹调去腥措施
凉拌菜的注意事项
冷冻食品的烹调
腌菜的注意事项
怎样合理使用调味品
食物的色、香、味与食品添加剂
食品容器与包装材料
食物宜鲜不宜生
怎样预防煎炸食物中的致癌物
从饭桌上赶走癌症
第8篇 “喝”的学问
水与健康
怎样科学饮水？

<<怎样吃最健康>>

茶叶有什么营养价值？

怎样科学饮茶？

怎样科学饮奶？

多喝咖啡对人体有害吗？

怎样科学饮咖啡？

饮酒对身体有哪些益处和害处？

少量饮酒有益

过量饮酒有害

怎样科学饮酒？

第9篇 怎样吃最安全

什么叫食物中毒？

发生细菌性食物中毒的原因

食物中毒的预防

容易引起中毒的果蔬

食菜与防止农药中毒

电冰箱内食品也要防变质

食品操作应注意案板的卫生

警惕“厨房病”

饮用啤酒的安全

第10篇 家庭药膳指南

病人的食物选择

食物性质 功用分类简表

清热食物

怎样根据体质进行食疗

阴虚体质的饮食调养

阳虚体质的饮食调养

气虚体质的饮食调养

血虚体质的饮食调养

痰湿体质的饮食调养

阳盛体质的饮食调养

气郁体质的饮食调养

如何选择食补？

补气类食物

补血类食物

补阴类食物

补阳类食物

家庭药膳制作

<<怎样吃最健康>>

药膳的特点

药膳的功效

药膳的用法与用量

药粥

药粥的功效

药粥的配料

药粥的制作

药粥的用法和用量

药酒

补酒的配料

补酒的用法和用量

补酒宜忌

补酒的品种和特点

补酒的适用范围及其选择

附录 各种营养素功用、缺乏症与供给量简明表

<<怎样吃最健康>>

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>