

<<家常菜:靓汤篇(升级版) (平装)>>

图书基本信息

书名：<<家常菜:靓汤篇(升级版) (平装)>>

13位ISBN编号：9787807283904

10位ISBN编号：7807283904

出版时间：2006-4-1

出版时间：广东经济出版社

作者：李敬

页数：95

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>

<<家常菜:靓汤篇(升级版) (平装)>>

内容概要

食物经过烹制调味后会更美味可口，所以有的人习惯吃重盐、重油食物。这对身体是有很大的危害的，吃盐多不仅会造成高血压，还会直接影响人的容貌；吃油过多，体内消耗不完全的脂肪会在人体内慢慢贮存起来，越积越多。如果肝脏脂肪沉积过多，会形成脂肪肝，影响肝功能。

《家常菜之少盐少油篇（升级版）》精选了36道以营养为主的保健菜式，其特点是大大减轻了传统菜肴中盐、油等调味料的分量，对人体的保健作用更明显。

<<家常菜:靓汤篇(升级版) (平装)>>

书籍目录

我们为什么要吃少盐少油食物豆腐蒸土豆芹菜炒藕片香麻海蜇虾仁豆角玻璃冬瓜片健康饮食的8个标准10种保健蔬菜一定要多吃海米甘笋丝虾仁烩玉子黄豆牛心顶凉拌海带丝姜汁莲藕尖怎样健康地吃油枸杞橙香玉香菜拌芦荟番茄鸡蛋烩黄豆萝卜肉丸汤双菇鹌鹑蛋怎样养成良好的饮食习惯鲜淮山煮鱼片青红炒腰豆三色百合四喜黄豆粒豉汁蒸花甲入主厨房的6个误区清蒸狮子头玉枕白菜黄金酿白玉玉丝浸元宝芥兰炒白玉低盐饮食可防“流感”银丝菜胆清炒苋菜番茄拌皮蛋豆腐消暑苦瓜炒马蹄菠菜木耳拌蛋丝吃哪些食物最健康虾米蘑菇焖冬瓜玉盅蜜糖汤荷香蒸大枣三冬鲜汤哈密瓜炒虾仁银耳樱桃汤“食色”也能改善心情

<<家常菜:靓汤篇(升级版) (平装)>>

章节摘录

书摘 流行性感冒，是一种由流行性感冒病毒引起的。它与普通感冒相比，一是容易造成大流行；二是病情重，甚至会引起死亡。

据专家研究，流感盛行具有明显的季节性。

1965年以来，我国流感北方多在冬春流行，南方则多在夏秋季发生。

但是，在人口密集的城市或地区，虽然流感病毒与传播途径随时存在，在历次流感流行中大部分人却安然无恙。

可见，个体的抵抗力有着决定性的作用。

是什么原因致使人体容易受染“流感”呢？通常的概念认为是“受寒”。

然而医学观察表明，近年南方流感流行常发生于夏秋季，此时气温都在20℃以上，这样的气温是不可能影响上呼吸道粘膜的。

到了严寒季节，体温与气温一般相差30~40℃，这时冷空气的刺激十分明显，而流感的发病率并不比热天高。

可见，“受寒”并不是引起流感流行的根本原因。

近年来，科学家们通过深入研究发现，人体对流感的易感性与食盐摄入量有关。

高浓度钠盐具有强烈的渗透作用，这不仅能杀死细菌或抑制细菌的生长繁殖，同样也可影响人体细胞的防御功能。

摄入食盐过多，一是可使唾液分泌减少，口腔内存在的溶菌酶也相应减少，以致病毒在上呼吸道粘膜“落脚”更安全了；二是因为钠盐的渗透、上皮细胞被抑制、大大减弱或丧失了包括分泌干扰素在内的抗病能力、流感病毒的神经氨酸酶对细胞表面粘液多糖类发生作用而侵入细胞内，使咽喉粘膜失去屏障作用，其它病毒、细菌亦会“趁虚而入”，所以往往可同时并发咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症。

一般认为，感冒属于上呼吸道感染，通过呼吸飞沫传播，然而近年专家研究认为其诱因又有新说法。

<<家常菜:靓汤篇(升级版) (平装)>>

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>