

<<不吃早餐的人比較笨？>>

图书基本信息

书名：<<不吃早餐的人比較笨？>>

13位ISBN编号：9789866731525

10位ISBN编号：9866731529

出版时间：2010-3

出版公司：遠足文化事業股份有限公司

作者：監修/ 宗像伸子

页数：191

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>

<<不吃早餐的人比較笨？>>

內容概要

簡明圖解！

情報滿載！

人人必讀！

每日必用！

為什麼飲食要分做三餐吃？

營養素攝取過多會有害身體？

如何算出每日熱量攝取量？

改善腸內環境可使皮膚變好？

大哭、大笑可紓解壓力？

超簡單 「好想知道怎麼吃，才能讓自己更健康！

更美麗！

」 - - 如果這是你的心聲，本書就是專為你而寫的！

享譽全日本的超級營養師 - 宗像伸子，將「食物創造生命」、「愛吃美食也能遠離生活習慣病」的真髓發揮極致；本書包含：「營養學的10堂課」、「不可不知的營養素」、「超神奇營養魔法」、「體重管理營養學」、「各種疾病的飲食對策」等豐富的内容，適合任何人、任何食物、任何場合，有如一本「營養小百科」，書中用簡明、活潑的圖解說明，告訴你善用不同食物和營養的搭配，就可以越吃越健康、越吃越美麗！

超實用 告訴你：每天早餐、午餐、晚餐的飲食搭配，天天吃的安心、營養均衡。

告訴你：即使是吃零食、吃外食也能達到補充營養的功效。

告訴你：放心吃宵夜、甜點，也不用怕胖。

告訴你：如何大口吃各國料理還能兼顧營養需求。

告訴你：便利商店的速食也可以吃的健康、吃出營養..... 反正，有了這本「超簡單營養聖經」的保佑，從今天起，你就可以依照書中的建議，盡情享受美食，同時擁有營養均衡、健康快意的生活！

<<不吃早餐的人比較笨？>>

作者簡介

宗像伸子 在日本有「超級營養管理師」之稱，日本近代營養學創始第一人香川綾博士的入門弟子，將「食物創造生命」之真髓發揮極致的營養學實踐者。

1988年成立Health Planning Munakata，為NHK拍攝「今日料理」、「今日健康」等節目，並於日本各地演講、擔任營養指導及短期大學講師，持續開發「愛吃美食也能遠離生活習慣病」的健康食譜，出版冊數已達百本以上，深受視聽大眾喜愛。

<<不吃早餐的人比較笨？>>

書籍目錄

Part 1 營養學的10堂課 1. 日常生活中要均衡攝取各種食物，才能完整得到使身體健康的所有營養素。

2. 各種營養素必須相互作用才能發揮效果，只要有一項不足，就會使營養效率下降。
3. 即使是重要的營養素，只要攝取超過所需就會有害身體，尤其營養補充品不可過量。
4. 用每天均衡的飲食使體內環境正常化，就可以展現出化粧品無法達到的健康美。

5. 蔬菜每餐1?2盤，一天最少需要350g。

肉、魚、蛋每天大約各50?70g便足夠了！

6. 太胖或太瘦都與飲食有直接關係。

尤其太胖大多因為吃下超過所需的食物量。

7. 讓飲食達到營養均衡並不如想像中困難！

基本上要主食?煮菜?副菜都一應俱全。

8. 「規律且正確的飲食很重要」的真義是使自己變成不容易發胖的體質。

9. 早餐是為處於飢餓狀態的腦補充能量。

研究發現，不吃早餐的人比較笨！

10. 安全、安心的飲食來自優良的食材。

最高原則是仔細清洗、恰當地料理。

Column?超完美減重來自「營養+運動」的無縫配合 Part 2 不可不知的營養素 碳水化合物 / 脂肪 / 蛋白質 / 維生素 / 維生素A / 維生素D / 維生素E / 維生素K / 維生素B1 / 維生素B2 / 菸鹼酸 / 維生素B6 / 葉酸 / 維生素B12 / 生物素 / 泛酸 / 維生素C / 維生素樣物質 / 礦物質 / 鈣 / 磷 / 鉀 / 硫 / 鈉 / 氯 / 鎂 / 鐵 / 鋅 / 銅 / 碘 / 硒 / 錳 / 鉬 / 鉻 / 鈷 / 食物纖維 / 植物素 / 胺基酸 / 乳酸菌 / DHA?IPA (EPA) / 其他維生素 Column?營養成分聖經 Part 3 超神奇營養魔法 1. 食欲是美味食物最好的調味料。

空腹感和飽腹感，哪一種感覺比較好？

2. 酸、甜、苦、鹹、鮮基本五味，我們是如何去辨識的？

3. 食物在哪裡消化？

如何被消化？

消化酵素裡有些什麼成分？

4. 吃下的食物在消化過程中到達小腸。

營養素是如何被吸收的呢？

5. 在小腸被吸收的營養素是經由什麼路徑、被運用到哪裡？

6. 一碗再簡單不過的白飯，它是如何產生我們所需的熱量？

7. 肉和魚等蛋白質竟然能夠構成人體，想想看這是多麼地不可思議！

8. 我們攝取過量的食物為什麼會以體脂肪的方式積存在體內？

9. 我們的血液為什麼會因食物的不同而有流動順暢或黏稠阻滯的差別？

10. 吃下的食物是如何變成糞便或尿液排出體外的？

11. 太胖、太瘦、生活習慣病.....和遺傳有關還是後天生活的影響？

Column?均衡的飲食才是快樂的飲食 Part 4 體重管理營養學 1. 各種料理的熱量是如何計算的？

2. 發胖是熱量的攝取和使用不平衡所致 3. 計算標準體重和BMI可判定胖瘦程度 4. 肥胖型態取決於體脂肪的所在位置 5. 如何算出健康的每日熱量攝取量 6. 免於發胖的進食時間和進食速度 7. 正常進食並以運動增加能量消耗 8. 達成營養均衡的食物選擇法 9. 將食物分類後分別選擇是最簡單的 [第1群] 魚?肉?蛋?大豆的選擇及食用方法 [第2群] 乳製品?小魚?海藻的選擇及食用方法 [第3群] 黃、深綠色蔬菜的選擇及食用方法 [第4群] 淺綠色蔬菜?水果的選擇及食用方法 [第5群] 穀類?芋的選擇及食用方法 [第6群] 油脂製品的選擇及食用方法 10. 主食?主菜?副菜營養均衡食譜 11. 食材?調理?調味基本應用 12. 早餐營養學 13. 午餐營養學 14. 晚餐營養學 15. 點心餐營養學 16. 外食營養學 17. 和食營養學 18. 各國料理店營養學 19. 居酒屋、宵夜店營養學 20. 拉麵店、麵店、餛飩店營養學 21. 咖啡?甜點店營養學 22. 便利商店?外帶店營養學 23. 超實用飲食生活&營養均衡指南 Column?了解飲食缺失的「飲食日記」 Part 5 各種疾病的飲食對策 貧血 / 便秘 / 腹瀉 / 花粉症 / 食欲不振?腸胃痛 / 生理痛?PMS / 低血壓 / 體寒症 / 疲勞?倦怠

<<不吃早餐的人比較笨？>

感 / 頭痛 / 壓力 / 失眠 / 暈眩 / 眼睛疲勞 / 皮膚粗糙 / 青春痘 / 曬傷 / 宿醉 / 口腔炎 / 高血糖 / 高尿酸 / 高血脂症 / 高血壓 / 動脈硬化 / 肝功能障礙 / 骨質疏鬆 / 更年期障礙 / 失智症 / 癌症 Q & A 可以用礦泉水補充礦物質嗎？
軟水和硬水有何不同？
何謂BCAA？
多吃魚真的會聰明嗎？
為什麼肚子餓時會咕咕叫？
為什麼胃不會把自己消化掉？
淋巴系統有些什麼作用？
以營養補充品攝取胺基酸比較好嗎？
為什麼膽固醇有好的、壞的之分？
日本人的排便量真的比較多嗎？
什麼是基因（遺傳因子）？
為什麼喝牛乳肚子會咕咕叫 體寒症和性冷感有何不同？
何謂慢性疲勞症候群？
為什麼需要睡眠？
為什麼傍晚時會出現水腫？
改善腸內環境可使皮膚變好？
酒量好、酒量差由什麼決定？
什麼是熱休克？
男性也有更年期障礙嗎？
小知識 研究中的超微量元素 什麼是「法國矛盾」？
乳酸菌與寡糖的關係 為什麼年輕女性多半是「味癡」？
好菌、壞菌、對身體無害的菌 腦是熱量消耗王？
咖啡、紅茶、綠茶會導致貧血？
什麼是益生菌、益菌生？
適度的不潔可預防花粉症？
胃潰瘍的元兇是幽門桿菌 女性經常出現的經前症候群 血壓低的人較長壽？
頭痛有2種，比較恐怖的是..... 大哭、大笑可以紓解壓力 飛蚊症可能是視網膜剝離的前兆 如何選擇抗紫外線和防曬乳？
口腔炎是其他疾病的徵兆嗎？
日本人容易罹患糖尿病？
代謝性症候群持續增加中 膽固醇也不能過低 動脈硬化沒有自覺症狀 80%肝炎是由細菌感染而來從食指可以檢測骨質密度 預防腦部老化的訓練法 抽煙有百害而無一利

<<不吃早餐的人比較笨？>>

媒体关注与评论

陽明大學藥理所兼任教授．藥理博士 / 潘懷宗 沒辦法自己準備三餐、愛喝咖啡又怕睡不著、受不了餓肚子又想變瘦.....現代人有太多關於健康、營養、飲食的困擾！

這本書裡規劃了許多圖表和問答，讀起來很輕鬆，內容方面也很實用，推薦給大家！

臺北醫學大學附設醫院 營養室主任 / 蘇秀悅 本書以簡單易懂的方式敘述完整的營養學知識，鉅細靡遺將所有營養素的知識收納其中。

除基礎營養學外，另加入很多食物相關知識，讓讀者清楚了解食物間的搭配，來達到均衡健康飲食的目標。

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>