第一图书网, tushu007.com

<<食物使用手册>>

图书基本信息

书名：<<食物使用手册>>

13位ISBN编号：9787106026318

10位ISBN编号：710602631X

出版时间：2007-1

出版时间：中国电影

作者：李昊

页数：263

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

前言

“民以食为天”，我们每天都在与各种各样的食物打交道。
食物可以说是我们的生命之源，其中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、水和维生素等六大能被人体吸收利用的营养素。
从茹毛饮血的原始社会，到今天坐在亮堂的餐厅里食用美食，食物领域可以说是发生了翻天覆地的变革。
但是，随着经济发展和人民生活改善，食物与营养的矛盾也是日益凸显。
尤其是城市居民营养不平衡问题突出，某些维生素、矿物质严重不足，危害居民健康，再加上食物生产、加工、流通、消费等环节存在安全隐患，食物持续发展受到影响。
食物使用问题不得不引起我们的重视和关注。
面对我们所熟识的食物，你知道它们都有哪些功效吗？
你了解怎么使用，才可以让它们的营养素发挥得更好吗？
还有，就是哪些食物是不能同时使用的？
以前谈到这些问题，总是觉得是一门高深的学问，常人是可望而不可及。
基于此，我们为读者精心筛选了最贴近生活的食物使用方法，使高深的专业理论变得简易、生动，具有现实针对性和可操作性，给读者呈上了一道营养又美味的食物“营养大餐”。
本书是一本与你的生活息息相关的实用手册，作为一本实用性很强的现代家庭健康全书，内容丰富，更加突出针对性、通俗易懂、即用即查，操作简单的特点。
通过它，你能了解人体最需要补充哪些能力元素，以及各种食物的使用方法和各类人群最适宜食用哪些食物。
使用本书，你将知道每种食物的神奇营养价值，使你真正做到健康又美味，让你轻松呵护全家人的健康！
我们注定要和食物终生相伴，我们也需要去研究、熟悉、亲近和善待食物，更需要在享受美味的时候，也能做到与营养的统一。
愿所有的人，都能够吃出健康，吃出精彩。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

食物是我们生命的保证。
我们每天都在跟食物打交道。
但你对这些食物的了解有多深呢，也许你不知道，不恰当的食物使用方法，不仅不能使食物的营养发挥应有的作用，还会破坏食物中的营养成分，更有甚者可能会引起食物中毒。
关注食物使用方法，等于关心自己的健康，关心全家人的健康。
利用《食物使用手册》，相信你一是能找到更适合你的食物使用方法。

<<食物使用手册>>

书籍目录

第一章 人体需要什么——营养素是人体大厦的“ 砖石 ”一、能量是维持生命的燃料1.调节能量平衡2.能量与疾病因素二、蛋白质与氨基酸：打造人体的材料1.构成身体的组成成分2.提供能量3.调节生理作用三、脂肪：热能的发电站四、碳水化合物（糖类）1.人体糖的储存及利用2.碳水化合物在食物中的地位五、水——维持生命的液体1.生命之水2.饮食中的水与营养六、维生素：维持机体健康必备的营养素1.人体需要的维生素有哪些2.维生素A与胡萝卜素七、矿物质：体液与蛋白质的好朋友第二章 主食吃什么——日常基本实用食物一、大米：南方人的最爱二、小麦粉、麦油、麦苗粉：北方人的伙伴三、玉米：抗癌食物四、养麦：民间的“ 净肠草 ”五、燕麦（含麦片）：万能谷物，无所禁忌六、大麦芽：啤酒的主要原料之一七、小米：北方世世代代的主粮八、高粱：癞皮病的克星第三章 豆类：一流的保健品一、大豆：营养学家最推崇的食物二、绿豆：消暑解毒的良药三、赤豆：“ 心之谷 ”四、豌豆（含青豌豆角、豌豆叶）：对抗癌防癌起作用五、蚕豆（含青蚕豆角）：益气健脾六、扁豆：要煮熟，防中毒七、刀豆：常作药膳食用八、豇豆：补‘ 肾健胃九、菜豆：镇痛之宝十、豆芽：含多种矿物质十一、豆腐（含豆腐乳）：日本称为“ 长生不老药品 ”十二、豆腐干（含百叶）：豆腐的变异十三、腐竹（含豆棒）：润肺养阴十四、醋豆：降低血脂第四章 根茎类：无农药污染蔬菜一、薯（含薯叶）：有润肺利尿，排脓去腐作用二、豆薯：生津止渴补虚益气三、山药（含珠芽）：除寒热邪气，长志安神四、莲藕：养心生血，养胃消食五、马铃薯：补气健脾补血强肾六、芋头（含魔芋）：疗热止渴，添精益髓七、荸荠：清热血津，凉血解毒八、慈姑：活血通便，润肺止咳九、粉葛：除脾胃虚热，散郁火十、百合：养心安神，温肺止咳十一、何首乌：补肝肾，益气血，乌须发，通便秘十二、甜菜：清火解毒，补中开胃十三、萝卜（含萝卜缨、莱菔子）：养血润肤润肺化痰十四、胡萝卜：抗癌功效特佳十五、洋葱：清热化痰，解毒杀虫十六、苤蓝：宽胸止咳，清神明目十七、大头菜：开胃消食，利湿解毒十八、榨菜（附棱角菜、抱儿菜）：增食通便十九、铃铛菜：生津止渴，养阴润燥二十、薤白：散结定痛，补虚解毒二十一、菊芋：利水消肿二十二、淀粉（附粉皮、粉条）：医药及轻工业产品原料第五章 实用保健食物：人体健康的精品一、茶：消除疲劳，增强记忆力二、咖啡：振奋精神，增进食欲三、酒：切勿天天酒中泡四、醋：酸中治病五、豆浆：补充蛋白质的佳品六、巧克力不可与牛奶同食第六章 瓜果的保健一、苹果：解暑除烦、涩肠止泻二、猕猴桃：生津止渴，解热通淋三、生姜：解表散寒，温胃解毒四、柿：润肺化痰，治痢止血五、香菇：益气补虚健胃六、苦瓜：清暑明目，止渴解毒七、香蕉：润肺肠，通血脉，填精髓第七章 肉类、蛋类、奶类的保健功效一、鸡肉：益脏健胃，强筋活血二、鸭肉：滋阴补肾，除痨止咳三、猪肉：滋阴补肌，润肠养胃四、羊肉：补精血、益虚劳五、牛肉：补中益气，健脾强筋六、鸡蛋：消热解毒，润肺止咳七、牛奶：生津润肠补虚身第八章 常用补品的保健功效一、芝麻：补血润肠，通乳养发二、银耳：滋阴润肺，益气和血三、桂圆：养血安神，补虚心脾四、红枣：保肝抗癌，抗菌镇咳五、蜂蜜：清热解毒，润燥止痛六、蜂乳：抗癌抗衰老七、燕窝：补肺养阴的滋补佳品第九章 科学合理的饮食：最佳才是最好一、合理膳食的标准1.膳食结构与平衡膳食2.合理搭配是人健康的保证3.每天必吃的四类食品二、膳食制度和培养良好的饮食习惯1.怎样安排好一日三餐2.良好的进食习惯有助于维持健康3.好的饮食习惯利于牙齿健美三、合理烹调：吃出花样和味口四、孕妇食物合理搭配五、婴儿营养：超级宝宝的基础六、儿童营养：从树苗到树木的过渡1.幼儿营养：给他愉快进食2.学龄前儿童营养：注意卫生，除却寄生虫3.学龄儿童营养：为培养智力用功七、青少年营养：别让饮食拉住学习的后腿八、男女青春期营养：滋养美丽青春1.成年男人的营养：为男子汉准备充分2.成年女人营养：为婀娜多姿加油九、新婚青年特殊营养需要和饮食1.新婚未孕2.新婚早孕3.新婚夫妇的营养配餐十、中年人营养：人到中年需自爱十一、老年人营养：老当益壮还需食物1.生理特点：力不从心，功能衰退2.膳食营养因素与衰老3.维生素在老年人膳食中的重要性4.老年人应预防缺钙5.更年期的营养配餐6.三大膳食模式：延年益寿任君选择7.不要偏食，荤素搭配8.老年人切记：抗癌食物第十章 营养治疗：吃喝出健康一、肥胖症1.肥胖症的病因2.患肥胖症可引起的疾病3.肥胖症的防治二、高血压病与食疗1.高血压病与食物的关系2.高血压病的危害3.高血压病的防治三、肿瘤与食物的关系1.食管癌2.胃癌3.大肠癌4.肝癌四、糖尿病与饮食1.糖尿病的种类2.糖尿病与营养的关系3.糖尿病的防治五、痛风1.痛风的概念2.痛风与饮食之关系3.痛风的防治六、遗传性疾病1.什么是遗传性疾病2.遗传性疾病与营养的关系3.遗传性疾病的防治七、过敏反应与食物的关系1.过

敏反应的机制2.过敏反应与食物的关系第十一章 常见疾病的饮食禁忌与食疗一、慢性支气管炎二、高血脂、动脉硬化和冠心病三、急性肝炎四、肝硬化五、伤寒六、痢疾七、胆囊炎、胆石症八、胃和十二指肠溃疡九、胰腺炎十、糖尿病十一、尿路结石十二、肾炎第十二章 食品卫生：干干净净，吃了没病一、感官鉴别，巧用五觉1.食品掺假，掺杂和伪造的方式及其特点2.伪劣食品包括的具体范围3.了解伪劣食品的鉴别常识二、食品的腐败变质和保藏1.食品腐败变质，营养价值大减价2.三种食品保藏方法3.食品保藏的注意点：卫生第一，免遭感染三、营养强化食品的卫生1.营养强化的概念及意义2.强化剂及强化方法3.营养强化食品的卫生管理四、常见有毒动、植物食物中毒1.河豚鱼中毒2.鱼类引起的组胺中毒3.牲畜腺体中毒4.动物肝脏中毒5.毒蘑菇中毒6.发芽马铃薯（土豆）中毒7.含氰甙类植物中毒8.豆角中毒9.生豆浆中毒10.含亚硝酸盐类植物中毒

章节摘录

人体为了生长、劳动和疾病后的迅速康复，必需不断地从食物中取得能量以满足机体的能量所需。
食物主要由所含碳水化合物、脂肪和蛋白质在体内通过生物氧化提供能量，这就是三大营养素的共同作用。
当然蛋白质、脂肪和碳水化合物三种产生能量的营养素还有它各自的一些功能。
健康的成年人能量的摄入量与消耗量应当保持平衡或摄人略多于消耗。
如果长期能量摄人量过多，就可能引起肥胖，相反则可能引起消瘦。
肥胖和消瘦对健康都是有损害的。
1.调节能量平衡　　在儿童、孕妇和乳母，能量需要量还应包括组织生成和分泌乳汁的能量需要。
因此，能量需要量是以满足人体能量消耗为目的，以维持能量平衡为目标。
故近年来能量平衡成为营养学领域研究较多的课题，并指导其能量需要量的修订。
能量平衡的调节主要包含营养素摄人和能量消耗，二者相互作用的结果决定了体内能量的平衡与否。
根据能量不灭定律，每日摄人的能量未被消化吸收的，则随粪便排出体外，吸收的能量有少量作为蛋白质代谢产物从尿中排出，其余的或进入代谢，或储存于组织，成为蛋白质、脂肪或糖原。
吸收的能量在体内用于许多化学过程，如维持肌肉张力和身体的基础需要以及各种体力活动。
并且将多余的能量储存起来。
正常人储存的能量大约相当于每日所需能量的60倍。
如果能量摄人暂时低于消耗，即从储存的能量中取用。
1千克体脂可满足饥饿3-4天的能量消耗。
人体通过代谢生热而消耗掉的能量，有以下三部分。
第一，安静代谢消耗。
这是维持身体正常功能和稳态的能量消耗。
约占总能量消耗的60%～75%，它是总能量消耗的主要部分。
第二，食物特殊动力作用。
它是由于摄人食物在消化、吸收、运转、代谢和储存过程中所需要的能量。
约占总能量消耗的10%。
也有人称它为食物热效应，它在餐后1小时达到最高，4小时后消失。
任何来源的能量摄人均会产生食物热效应，而蛋白质最高。
第三，体力活动时的能量消耗。
视体力活动多少而定，不同体力活动人群差异很大。
随着节省劳动力的机械化程度的增高，职业性能量消耗及不同职业间能量消耗差异逐步会缩小。
总之，人体摄人恒定的食物，维持相同体重和完成同类型的体力活动，则24小时的总能量消耗是固定的，反复测定变动在2%以内。
摄入量短期波动对能量消耗影响较小。
故制定能量需要量须较长期的观察。
提示长期的体重平衡说明其能量的摄人与消耗大致是相等的。
可根据这个道理，较长期观察其体重，了解其能量摄入量，也就可知道其能量消耗量了。

编辑推荐

民以食为天，食物是最好的医生，瘦身的极品治病的药方，营养的补品美容的良方，食物搭配禁忌。

影响你一生的食物健康使用全书，民以食为天，了解食物，关注健康。

第一图书网, tushu007.com

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