

<<你吃对营养了吗？>>

图书基本信息

书名：<<你吃对营养了吗？>>

13位ISBN编号：9787108034502

10位ISBN编号：7108034506

出版时间：2011-6

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：吴映蓉

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>

## <<你吃对营养了吗？>>

### 内容概要

营养学博士针对60种食物和疾病以及习以为常的营养迷思，提供正确的饮食观念，并以身边的生活故事为引导，深入浅出，帮之大家调整自己的饮食习惯，告诉大家怎样吃得好、吃的巧、吃得对。

“饮食篇”，导正各类饮食（五谷根茎及糖类、鱼肉豆蛋奶、蔬菜水果类、油脂类、嗜好性食品）似是而非的营养认知；“疾病篇”，针对影响国人各种重大疾病（癌症、心血管疾病、糖尿病、肝病、代谢症候群、胃肠疾病、过敏、气喘、贫血、视力问题、骨头关节固疾），提供正确的饮食观念。

《你吃对营养了吗？

》是一本十分实用、指导性强的指南类图书，而且图文并茂，阅读愉悦。

<<你吃对营养了吗? >>

作者简介

吴映蓉，台湾大学农化研究所营养学博士；台湾百泰生物科技股份有限公司营养总监；台北医学大学保健营养系助理教授；台湾永康健康促进协会营养顾问。

# <<你吃对营养了吗? >>

## 书籍目录

推荐序一 吃得好, 不如吃得对、吃得健康!

推荐序二 对营养才能保健,

自序 你吃对营养了吗?

### Part 1 食物篇

你知道自己吃进的是什么?

看不懂营养标识没关系?

买加工食品只需看保存期限?

食品上宣称的“高纤”或“低钠”是真的吗?

#### 五谷根茎及糖类食物

吃淀粉一定容易胖?

果糖比蔗糖健康吗?

多吃寡糖活力十足?

如何选择健康米食?

面包是营养的主食吗

“简单糖类”是美丽的克星

#### 鱼肉豆蛋奶类食物

牛奶比豆浆营养吗?

婴儿可以喝鲜奶吗?

酸奶比牛奶健康吗?

鲜奶比奶粉或常温奶健康吗?

高蛋白的饮食健康吗

每种奶酪含钙量都很高?

#### 蔬菜水果类食物

多吃蔬果就会得到足够的纤维吗?

吃素比较健康?

蔬果连皮带籽吃比较健康吗?

生机饮食是健康饮食?

喝蔬果汁 = 吃蔬果吗?

植物营养素就是维生素吗

#### 油脂类食物

煎、煮、炒、炸全用一种油品安全吗

橄榄油是万用好油?

吃坚果会胖吗

鱼肝油是鱼油吗

植物性奶油比较健康?

#### 嗜好性食物

有“奶”字的产品都是“真”奶?

咖啡是健康杀手吗

白木耳比燕窝更养生?

喝鸡精比喝鸡汤营养吗

多喝水可以治百病吗

绿茶比红茶健康?

### Part 2 疾病篇

#### 癌症预防

吃红肉不利于健康?

<<你吃对营养了吗? >>

常吃烤肉容易致癌?

不当的饮食会诱发癌症

心血管疾病饮食

胆固醇高的人不能吃海鲜

红曲制品可降低胆固醇?

只要少吃油就可以降“血脂”

糖尿病饮食

吃低G0食物可以减重、降血糖?

糖尿病患者吃这个也错,吃那个也错?

.....

## <<你吃对营养了吗？>>

### 章节摘录

版权页：插图：我们可以做一个推论，虽然油炸饮食并不至于直接引发癌症，但是如果我们体内已经存在有致癌因子，或是已有癌症发生，此时若常常吃油炸饮食，可能会促进癌症的发生，或加重癌症的病程。

少吃腌制食品：香肠、火腿、热狗、腊肉、培根等食品，其特殊的风味及保有美丽的红色或粉红色，是因为这些肉类在加工的过程中放了“硝酸盐”这种保色剂，主要是用来抑制肉毒杆菌的生长，使这些食品能被安心地储存、运送，不至于因为离开冷藏保存而造成致死的食物中毒。

但是硝酸盐在储存、烹饪或进入人体后，都可能转变成“亚硝酸盐”，而“亚硝酸盐”容易与含“胺类”的食物（如鱼、肉类）在胃中形成“亚硝胺”。

而“亚硝胺”已被证实为很强的致癌物质，进入体内将会对健康造成极大的威胁。

根据研究显示，当油炸的温度达摄氏170度时，会让腌制肉品中的亚硝胺形成量达到最高，换句话说，就是油炸或是烧烤会加速亚硝胺的形成，因此，当我们在烹煮这些腌制肉类时，应避免采用油炸或烧烤的方式。

不吃发霉的食物：有些沿海地区，一年四季常处于湿热的气候，使许多农作物在储放时会有发霉的现象，尤其是花生及玉米更是容易被黄曲霉菌所污染，而黄曲霉菌会分泌致癌性很强的“黄曲毒素”。

许多的动物实验已经证明，黄曲毒素可以引发动物的肿瘤。

流行病学的数据显示，在亚洲、非洲某些花生消耗量较大的地区，其原发性肝癌之发病率也会增加。

因此，推测黄曲毒素的摄取量与肝癌发病率是相平行的。

事实上，人体并非如此脆弱，一吃到黄曲毒素就会得肝癌，因为正常的肝脏解毒系统能代谢、排除黄曲毒素。

<<你吃对营养了吗? >>

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>