

<<吃对食物营养百分百>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物营养百分百>>

13位ISBN编号：9787122116994

10位ISBN编号：7122116999

出版时间：2011-10

出版时间：化学工业出版社

作者：熊苗

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>

<<吃对食物营养百分百>>

前言

俗话说“民以食为天”。

但是，很多人不理解这句话，或者说理解得不够透彻。

事实上，民以食为天包含有两个层面的意思：第一个层面的意思，粮食在老百姓生活中占有非常重要的地位，与天一样重要，是老百姓赖以生存的支柱；第二个层面的意思，是指粮食在维持人体生命健康上占主要的地位，其中以五谷杂粮为重中之重。

只有理解了“民以食为天”这句话的意思，许多健康的疑难问题才可以迎刃而解。

生活中多数人为疾病、亚健康所困惑，就是没有很好地理解这句话。

比如说，一个贫血的人，饭没有吃好，却拼命地进补当归、阿胶这些名贵的中药材，久而久之只有两个结果。

第一个结果是血没补着，反倒是虚火上升，牙疼、流鼻血；第二个结果是血补着了，但是由于长期喝中药胃倒伤了。

中医认为，肝主藏血。

把肝给“喂饱”了，它自然有力气统筹身体的血液，血流量一下子就上来了。

如果想补血却不补肝，那么补进身体的血液还是会流出去，就像一边打开水龙头，一边打开放水闸一样。

还有的人拼命想减肥，该吃的不吃，不该吃的却偏偏多吃。

时间一久，没有“喂饱”五脏，问题就出来了。

不是出现生理期不协调的问题，就是出现身体乏力、抵抗力下降的情况。

于是，心里着急就拼命吃补品好让身体恢复。

结果，体重又上去了。

曾经有个小笑话是这样说的：“没吃饱，哪来的力气减肥啊。”

”虽然是个笑话，但是这句话表达的意思却是正确的。

如果你不给身体补充均衡的营养，身体的新陈代谢就会处于半罢工的状态来适应你食量的减少。

于是，原本分解脂肪的能力也随之减弱了。

换句话说，就是身体没力气来帮你减肥，分解脂肪了。

要理解“民以食为天”，还要理解“民不是以药为天”。

所以，当身体出现一点儿小症状时，不要急着找药和大夫来帮助你，可以适当通过食用一些具有食疗功效的食物来调理和治疗。

不少都市人都会有上火、口舌生疮的小毛病。

其实，像这样的小毛病通过饮食上的补充和改变，就可以得到治疗，例如口舌生疮，喝一杯酸梅丝瓜汁就能得到有效缓解。

如果这边拼命吃一些黄连上清丸、清热解毒胶囊，那边还吃着炸鸡翅、炸薯条的话，那么就会造成两股势力在体内厮杀。

厮杀的结果，无疑是折损健康。

胃寒怕冷、体虚精力不振、抵抗力下降，经常感冒……这些症状就是有些经常无医自通，给自己喂下寒凉药物的人，落下的毛病。

长期吃黄连上清丸、牛黄解毒胶囊等寒凉清热的药物，只会改变自己的体质，偏离健康轨道。

天地万物相生相克，生一物，必有可降的一物。

食物与人体健康的关系也是如此。

例如，有富含维生素A的食物，专门保护我们的视力，预防视力下降和夜盲症等疾病；例如，有富含膳食纤维的食物，专门（帮助）蠕动我们的肠道，促进排毒和排便；还有能保护肝脏的食物，提高肝脏的解毒能力，从而避免毒素在肝脏残留……甚至有预防癌症的食物，多吃这些食物能有效减少患癌症的概率，保障一生的健康。

本书主要由熊苗营养师编写，参加编写工作的还有顾勇、陈丽娟、崔雪梅、顾菡、郝小峰、陈建军、孔劲松、郝云龙、魏晓佳、蔡佩霖、曹玮娜、陈刚、陈家星、郭黎、金珊、刘怡辰、彭建晖、宋宇、

<<吃对食物营养百分百>>

孙胜蓝、田颖、王海峰、王雷、王起、张艳、张成群、张川、文贞姬等。

<<吃对食物营养百分百>>

内容概要

随着生活节奏的加快，越来越多的人陷入亚健康状况，这给人们的工作和生活带来了不容忽视的危害，更为我们未来的健康状况蒙上一层阴影。

消除亚健康的最佳方法就是饮食调节，通过我们日常的饮食就能做到养生保健，符合现代生活快节奏的要求，也无须很大的开销。

在吃的过程中补充营养，简单、安全、经济，是我们保证身体健康的首选。

本书主要是从食物的种类进行划分叙述的，分为八章，分别是禽肉部、海产部、蔬菜部、水果部、五谷部、干果部、菌类食品、其他副食品，每一种食物都分别从营养价值、有效成分、最佳吃饭、营养师私房菜、营养师的叮咛五大部分，全面解析了食材的最健康吃法和营养功能，并根据食物功效提供了索引。

本书可以帮助读者在日常生活中根据自己的健康情况、体质特征选择适合自己的补充营养的方法，同时也可供营养工作者作为参考资料。

<<吃对食物营养百分百>>

作者简介

熊苗，高级营养保健师，国家公共营养师，中国营养联盟首席营养文化传播官，多家营养师培训机构的营养学课程讲师。

荣获2008年度中国优秀营养师——公益服务奖，2009年度中国营养健康教育行业——优秀营养师奖，首届全国食品安全知识大赛第二名。

担任北京人民广播电台体育频道、爱家广播、文艺广播以及北京电视台“快乐生活一点通”等栏目的营养嘉宾。

常年坚持下社区、进机关、到学校、上媒体进行营养公益宣教，多次赴全国大中小城市传播营养健康理念。

出版有《北京奥运公益读本》、《健康食物营养搭配450例》等图书。

<<吃对食物营养百分百>>

书籍目录

第一章 禽肉部

猪肉

猪皮

猪心

猪血

猪肝

猪脑

鸡肉

鸡肝

鸡肫皮

鸡蛋

鸭肉

牛肉

牛肚

牛肝

羊肉

羊肚

羊肝

兔肉

鹅肉

驴肉

鸽子肉

狗肉

鹌鹑

蛇肉

第二章 海产部

虾

虾皮

螃蟹

海参

鲍鱼

鳕鱼

黄鳝

银鱼

鲤鱼

三文鱼

鲢鱼

桂花鱼

甲鱼

鱼头

鱮鱼

鲈鱼

黑鱼

章鱼

青鱼

<<吃对食物营养百分百>>

带鱼

泥鳅

蚌

蛤蜊

紫菜

海带

牡蛎

淡菜

干贝

田螺

第三章 蔬菜部

冬瓜

绿豆芽

芹菜

洋葱

土豆

茼蒿

大蒜

莲藕

油麦菜

茄子

金针菜

胡萝卜

毛豆

生菜

扁豆

南瓜

柿子椒

辣椒

韭菜

苋菜

枸杞菜

西兰花

青豆

苦瓜

竹笋

芦笋

马齿苋

白萝卜

鱼腥草

金花菜

芥菜

丝瓜

西红柿

苦菜

芥蓝

花椰菜

<<吃对食物营养百分百>>

魔芋

黄豆芽

豌豆

白菜

豇豆

豆腐

香葱

姜

香椿

第四章 水果部

苹果

柠檬

圣女果

荔枝

木瓜

金橘

橘子

桂圆

草莓

橙子

香蕉

桑葚

甘蔗

桃

甜瓜

樱桃

葡萄

猕猴桃

鳄梨

菠萝

番石榴

芒果

槟榔

梨子

橄榄

枇杷

柚子

荸荠

火龙果

西瓜

椰子

第五章 五谷部

黄豆

绿豆

花生

燕麦

芝麻

<<吃对食物营养百分百>>

薏米
米糠
糙米
栗子
黄米
黑豆
黑米
小米
麦片
玉米
红薯
高粱

第六章 干果部

杏仁
鹰嘴豆
亚麻子
葵花子
白果
莲子
百合
芡实
乌梅
青梅
无花果
红枣
黑枣
核桃
榛子
松子

第七章 菌类食品

竹荪
黑木耳
银耳
香菇
猴头菇
蘑菇

第八章 其他副食品

牛奶
羊奶
酸奶
蜂蜜
醋
啤酒
葡萄酒
红茶
茉莉
菊花

<<吃对食物营养百分百>>

冬虫夏草
西洋参
党参
枸杞
陈皮
山药
罗汉果
燕窝
人参
橄榄油
索引

<<吃对食物营养百分百>>

章节摘录

版权页：插图：火龙果——营养丰富的“长寿果” 营养价值食物特性：火龙果，性平，具有清热解毒、明目、抗癌等保健功效。

食疗功效：火龙果是一种低能量、高纤维的水果，被称为“中老年人的保健之果”，其水溶性膳食纤维含量非常丰富，具有减肥、降低胆固醇、润肠、预防大肠癌等食疗功效，非常适合中老年人和高血压、糖尿病的患者。

火龙果还富含植物蛋白，能与人体内的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，从而起解毒的作用。

此外，植物蛋白对胃壁还有保护作用。

火龙果富含维生素C，可以消除氧自由基，具有美白皮肤的作用。

火龙果中含铁元素量较高，妇女食用具有补铁补血的效果。

此外，火龙果富含花青素，具有抗氧化、抗自由基、抗衰老、预防痴呆症的作用。

选购技巧：国产和进口的火龙果可以从其身上多长出了的“触手”进行判断，短短的且很密集，就是国产的；长长的不是很密集，就是进口的。

在购买时宜选择个大、分量足、颜色深红、“触手”面积较大的火龙果。

<<吃对食物营养百分百>>

编辑推荐

《吃对食物营养百分百:188种食物的最健康吃法》：天下的食材千千万，究竟哪种食材最适合自己的，不同食材的百变搭配，怎样吃才是最健康的，每天要吃的食材超过10种，到底应该怎么吃饭，营养师推荐适合百姓最健康的吃法。

不懂营养没关系，但一定要会吃，这才是hold住健康的根本之根本。

别动不动就用药片来补充营养，因为食物才是最好的医药。

《吃对食物营养百分百:188种食物的最健康吃法》由营养师亲自力荐188种健康食材。

它们为您提供均衡的营养，为健康保驾护航。

——营养师给出的最有效的私房营养秘籍。

它们让您每天精力充沛，彻底告别病痛。

我们不能决定生命的长短，但可以控制生活的质量；我们不能决定食材价格，但可以选择食物的好坏。

选对食物就是选对营养，吃对食物才能真正拥有健康。

好营养是吃出来的。

别告诉我，你最懂吃？

！

吃不是问题，不会吃是个大问题。

<<吃对食物营养百分百>>

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>