

<<健康新主张>>

图书基本信息

书名：<<健康新主张>>

13位ISBN编号：9787200058369

10位ISBN编号：720005836X

出版时间：2005-01

出版时间：北京出版社

作者：中央电视台为您服务栏目组 编

页数：200

字数：100000

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>

## <<健康新主张>>

### 内容概要

随着社会经济的发展，人们物质生活水平的逐步提高，健康的观念日益深入人心。

某研究机构对“健康、家庭、知识、财富”的排序问题进行了社会调查，结果显示，绝大多数人都将健康排在了第一位。

事实上，在现代社会健康的概念已不仅仅意味着远离病痛，更代表着一种良好的生活方式。

健康的生活是建立在科学饮食基础上的，如何健康地吃、健康地喝是人们必须了解和掌握的一门学问，而在实际生活中，我们很多人对此却缺乏最基本的科学概念。

比如，有的人做菜时料酒用完了，就用白酒或啤酒替代，却不知道这样不仅影响菜的口味，还破坏营养；有的人为了消毒，喝牛奶前总要大煮一番，却不知道此举不仅是杞人忧天，还破坏了牛奶中的大量营养成分。

有的人为了方便，会一次性买很多肉放在冰箱里，却不知道肉经过反复冷冻后不仅口感变差，新鲜度下降，也会产生致癌物质。

……在现代社会中，人们匆匆忙忙，整日劳碌奔波，很多人丝毫没有在意自己每日的饮食习惯是否科学，不知不觉中，自己的健康便流失了。

《为您服务》是中央电视台的金牌栏目之一，其子栏目《健康新主张》本着“关注百姓生活，倡导健康理念”的指导思想，着眼于百姓在生活观念上的转变，围绕饮食话题，邀请数十位相关领域的著名专家学者深入浅出地讲授了饮食方面的科学知识，指出了我们大多数人在日常“吃”“喝”中被忽略的科学细节，从而提出了许多值得我们重视的科学饮食新理念。

由中央电视台和北京出版社出版集团联合推出的《健康新主张》一书便是在此基础上，撷精取粹，围绕紧紧“健康吃”“健康喝”两大主题加工整理而成的。

<<健康新主张>>

书籍目录

一 健康吃 料酒新说 说话酱油 “盐”之有理 味精知多少 打击恐糖症 老醋新说 植物油知多少 冰箱食品与健康 正确使用消毒剂 如何选购防蛀剂 防腐剂与人体健康 关于餐洗剂的知识 正确认识食品添加剂 保鲜膜能一盖了之吗？  
什么是绿色饮食 膳食搭配与平衡 有机食品走过来 早餐中的四要素 晚上与健康 认识必需脂肪酸 留住饭菜讲究多 清洗蔬菜讲究多 科学吃西红柿 豆腐新说 翠花且慢上酸菜 想吃点苦吗？  
让水果走近糖尿病人 小心激素水果 吃水果有学问 鸡蛋的学问 葵花子与健康 方便营养的速冻食品 巧吃巧克力 让口香糖嚼出健康 了角食品保质期 你了解保健品吗？  
打包习惯好，吃错麻烦大 慎防食物中毒 慎防有害化学品污染 慎服维生素 慎食蜜饯 慎食食用蜂蜜  
糖尿病与饮食二 健康喝 喝水 喝奶 喝啤酒 喝茶 喝咖啡 喝豆浆 喝葡萄酒 喝碳酸饮料 喝汤

<<健康新主张>>

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>