

<<饮食不犯错>>

图书基本信息

书名：<<饮食不犯错>>

13位ISBN编号：9787501559220

10位ISBN编号：7501559228

出版时间：2010-2

出版时间：知识

作者：《传奇》栏目编译组

页数：223

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>

<<饮食不犯错>>

内容概要

《饮食不犯错》主要内容简介：《传奇》是北京大陆桥文化传媒机构推出的大型引进纪录片品牌栏目，以“自然”、“人文”、“科学”、“战争”几大板块在全国百余家电视台长年滚动热播。节目来自全球14个国家的112家制作发行公司，以其独特的构思、国际化的视野、引人入胜的故事征服了上亿观众，创造了纪录片的收视奇迹。

由《传奇》栏目编译组精心编写的《好“奇”就看》科普丛书选材于《传奇》纪录片，秉承其精良品质，在其基础上进行广度和深度开掘，讲述了与小读者密切相关的自我探索、日常生活以及未来发展等方面的必备知识，力求内容可读性和资源独特性，是为小读者量身打造的一套充实严谨而又新颖活泼的科普读物。

本册为丛书之《饮食不犯错》。
像故事书一样好看的科普书，为你讲述饮食的基本知识。

<<饮食不犯错>>

书籍目录

第一课 你会吃饭吗？

第1节 吃饱=吃好？

第2节 营养进行曲趣味链接 世界公认的十大健康水果考考你第二课 吃饭也会犯错吗？

第1节 吃饭考试第2节 日常饮食的误区第3节 食物的禁忌第4节 不惯这些臭毛病趣味链接 健康教育专家的精彩语录考考你第三课 饮食也能改变命运吗？

第1节 一日三餐有学问第2节 不生病的艺术第3节 吃出聪明第4节 考生吃什么？

趣味链接 信不信由你：饮食改变性格考考你第四课 仅有美味是不够的

第1节 美食离不开美器第2节 食品也审美趣味链接 筷子的传说考考你第五课 世界饮食文化点滴

第1节 美食地图第2节 中餐vs西餐趣味链接 厨师白高帽的由来考考你第六课 你该知道的就餐礼仪

第1节 中餐礼仪第2节 西餐礼仪趣味链接 喝酒碰杯仪式的由来考考你

<<饮食不犯错>>

章节摘录

你有没有这种感觉：一顿饭如果吃得“油水”大，就会饿得慢一些，干活也有劲；如果这顿饭吃得很素，没什么“油水”，没过多久五脏庙就会闹意见？

这是为什么呢？

原因很简单，关键就在于我们这顿饭中“脂肪”的摄入量。

说到脂肪，爱美的人总是退避三舍的。

这脂肪可不是老实巴交的角色，一不小心惹上身，想用都用不掉，简直就跟“狗皮膏药”差不多。但事实上，我们也不能对脂肪如此横加指责，因为它和蛋白质、碳水化合物一样都是人体必需的成分，也是人体供给和贮存能量的主要物质，可以说绝对不可或缺。

我们大概都听说过，1克脂肪可以燃烧释放出9千卡的能量，是糖类和蛋白质释放能量的两倍还多。而且，与糖类比较，脂肪在人体内的消耗速度要慢得多，所以有人把脂肪称作“浓缩的最耐用燃料”。

也正因为如此，在急需补充能量的时候，应该吃糖而不是吃炸猪排或者烤鸭这类高脂肪含量的食物。营养学上有个形象的比喻：“脂肪是燃烧在糖的火焰里。”

如果我们身体里缺少糖类的配合，脂肪就无法彻底氧化，出现代谢异常，在血中出现酸性物质酮体，严重时可引起酸中毒、昏迷。

除了补充人体能量外，脂肪还有其他什么作用吗？

别着急，来听听营养专家是怎么说的。

脂肪在人体内不仅是最佳的能源储备，还对改善大脑的结构和功能具有重要意义，其中包括人体内不能自制的必需不饱和脂肪酸——亚油酸、亚麻酸等等。

这些结构脂肪是合成细胞的重要成分，也是合成磷脂和前列腺素的原料。

而我们都应该知道，磷脂可以促进青少年生长发育，增进微血管壁健全，减少血小板粘聚，防止血栓形成，并能防止放射线引起的皮肤损伤。

脂肪还是维生素A、D、E、K的携带者，有利于这些脂溶性维生素的吸收和利用。

体内一部分脂肪作为保护层和衬垫，就像汽车上的减震器，能够保护和固定一些身体重要部件免受摩擦和移位的困扰。

此外，脂肪还是热的不良导体，皮下储存的脂肪就像“毛毯”一样，能阻碍身体表面散热，在冬天起到保温作用，有助抵御寒冷。

但是到了炎热的夏季，胖人身上的脂肪层就相当于穿了一件“皮袄”，妨碍身体散热，所以体内脂肪既不宜过多，也不宜过少。

但是，特别需要注意的是，我们从食物中获得的脂肪有相当一部分来自于烹调用的油脂。

这不仅是指动物油脂，我们平常以为与脂肪沾不上边的植物油脂，比如菜子油、花生油、芝麻油等，也都充当着脂肪提供者的角色。

烹调用的油脂不仅是做成一道色香味美的好菜必不可少的道具，而且也是饮食中不可缺少的营养素。

相对来说，人们对植物性油脂的恐惧要大大小于动物性油脂，这一点非常明智。

为什么这么说呢？

动物性油脂含有的都是饱和脂肪酸，而植物性油脂含有的全部是不饱和脂肪酸（又称必需脂肪酸）。这种“必需”的脂肪酸恰恰无法在人体内合成，而必须由日常的膳食来供给。

饱和脂肪酸确实更有杀伤力和破坏性，它会使胆固醇附着在血管壁上，引起血管性疾病和心脏病。

而不饱和脂肪酸却能减少胆固醇在血管壁上的附着，因此还能保护人类的血管和心脏。

所以说不饱和脂肪酸具有很高的营养价值和治疗价值，从某个角度来说，它甚至称得上是健康卫士。

说到胆固醇，但凡在体检单上看到胆固醇过高这个结果的人对此都没什么亲切感。

其实，你知道吗？

胆固醇是人体内必不可少的一分子。

可惜的是，它要是多了，也是有害无益。

<<饮食不犯错>>

营养专家建议：在每日的膳食中，脂肪的摄入量以不超过总热量的1 / 4为宜，胆固醇的摄入量以不超过300毫克为宜。
只要不超过这个限度，脂肪仍然是健康的好朋友。

<<饮食不犯错>>

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>