第一图书网, tushu007.com

# <<饮食宜忌一本全>>

## 图书基本信息

书名：<<饮食宜忌一本全>>

13位ISBN编号：9787501970827

10位ISBN编号：7501970823

出版时间：2009-10

出版时间：轻工

作者：佟伟

页数：272

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

## 内容概要

《饮食宜忌一本全》从科学饮食与营养宜忌、食物搭配中的相宜与相克、不同年龄与群体的饮食与宜忌、常见病的饮食宜忌、饮食器具使用中的宜忌、食物料理中的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。
使读者能从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在营养饮食中能够真正地收获美食，享有健康，做一个健康而又快乐的现代人。

# <<饮食宜忌一本全>>

## 书籍目录

第一章 科学饮食与营养宜忌人体必需的营养素水——生命的甘露维生素——维系生命的元素矿物质——小物质，大功效脂肪——高能量营养素碳水化合物——最廉价的能源蛋白质——身体的建筑师膳食纤维——迟到的营养素食物搭配的原则利用食物的相互作用进行搭配膳食要粗细搭配最佳的营养饮食模式多吃蔬菜、水果常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉常吃奶类、豆类和豆制品食量与活动量要平衡吃清淡少盐的膳食饮酒应限量吃清洁卫生、不变质的食物乍食食物的宜忌宜生食的食物忌生食的食物忌多食与不宜空腹食用的食物忌多食的食物不宜空腹吃的食物……第二章 食物搭配中的相宜与相克第三章 不同年龄与群体的饮食宜忌第四章 常见病患者的饮食宜忌第五章 饮食器具的使用宜忌第六章 食物料理中的宜忌

## 章节摘录

第一章　科学饮食与营养宜忌　　人体必需的营养素　　水——生命的甘露　　水是维持人体正常生理活动的重要物质。
成人体液总量约占体重的70%左右，也就是说，体重中的70%是由水分和溶解在水分中的电解质、低分子化合物和蛋白质所组成的。
当机体丢失水分达到15%～20%的时候，生命就会出现危险。
　　水的生理作用　　水是生命之源。
对于人体来说，参与生命运动、排除有害毒素、帮助新陈代谢、维持有氧呼吸等等，水是珍贵的独一无二的万能溶剂。
水的营养生理作用很复杂，动物生命活动过程中许多特殊生理功能都有赖于水的存在。
水在人体内的生理作用可以概括如下：理想的溶剂、帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维护细胞、平衡血液。
　　人每天应喝多少水　　我们身体中大约有40升的水，而我们每天的失水量因个人活动量及所处环境而不同。
通常，人体一天的排尿量约有1500毫升，再加上汗水、皮肤上直接蒸发的水分及粪便等，合计起来每日流失的水分有2000～3000毫升，因此水分的补充量最好是在此范围内。
人们从一日三餐的膳食中补充水分约1000毫升，体内营养物质氧化产生约300毫升代谢水，其余的应从饮食途径外补充。
按一杯150毫升计算，成人一天喝6至8杯水较为合适，运动量大的人、高温条件下作业者以及体重超重者应适量多喝些。
　　……

## 编辑推荐

科学详尽的宜忌宝典，简便可行的养生指南，准确合理的食材搭配，量身定制的膳食方案。

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