第一图书网, tushu007.com

<<零食宜忌宝典>>

图书基本信息

书名：<<零食宜忌宝典>>

13位ISBN编号：9787504848598

10位ISBN编号：750484859X

出版时间：2006-4

出版时间：农村读物出版社

作者：池和美

页数：177

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

和所有的食品一样，零食有它的优点也有缺点。
编者为您将一些常见的零食分类并介绍它们的利弊，帮助您吃得更健康。
　本书共介绍八大类零食：　甜品类：介绍各类甜品的热量和主要营养成分之后，您可以根据自身的情况随意选择。
　膨化类：介绍膨化食品的种类和营养成分，让您可以更加放心地品尝膨化食品带来的美味，不必担心后果。
　肉脯类：推荐肉类食品的不同吃法，让担心自己胆固醇过高、身材走样的人也可以从中挑到适合自己的一款。
　蜜饯类：蜜饯的种类繁多，味道也各有不同，那什么样的蜜饯好吃，什么样的蜜饯有营养，大家是否都了解呢？
本书为您一一提供。
　饮品类：介绍了各种饮品的营养成分和适合人群，并且提醒您在什么时候饮用哪种饮品更健康、更合适，让您轻轻松松地就成为水灵灵的美丽一族。
　糖果类：介绍齐全的糖果种类，让您挑选到美味的糖果，回味儿时的甜蜜时光。
　坚果类：详细介绍几款坚果，在朋友聚会，家人聊天的时候吃一包坚果，让您欢乐又开怀。
　饼干类：介绍一些常见饼干的口味和营养成分，让您找到自己喜欢的口味，也让您从因为选择饼干的无奈变成选择饼干的必然。
　用专家的话说，吃东西会在不知不觉中成瘾。
对很多人而言，是一辈子也不想戒掉的瘾。
选对零食，一样可以过足嘴瘾又维护健康。

作者简介

池和美，知名健康频道女主持，天生是爱美主义的追随者，担任节目主持后更增加了许多健康知识，因为自己酷爱吃零食，但是又害怕肥胖，所以多方咨询后将心得中立归纳。
编写了这本最实用的零食宝典，相信一定可以给你以借鉴。

<<零食宜忌宝典>>

书籍目录

一、甜品类——你的甜蜜，打动了我的心　1 软甜品：开心一刻，甜蜜一刻　　冰淇淋、pudding、奶昔、糯米糕　2 硬甜品：挡不住的甜蜜诱惑　　派、蛋塔、巧克力、蛋糕　　二、膨化类——形形色色，满足你挑剔的嘴　1 谷物：五谷杂粮，我必不至缺乏　　薯片、爆米花、三维立体膨化、五谷杂粮圈等　2 果蔬：零食中也能吃出健康　　豌豆角、混和蔬菜片、蓝莓干、香蕉片三、肉脯类——食不荤，衣不文采　1 肉干：轻轻松松让嘴巴做运动　　牛肉干、火腿肠　2 酱汁肉：以酱取胜，美味难挡　　凤爪、肫肝、鸡鸭翅、酱蛋　3 海味类：海里面的鲜味　　日式芝麻海带、鳕鱼丝、鱼片干、海苔四、蜜饯类——酸酸甜甜，不得不爱　1 有核：核粒不麻烦，偏偏喜欢你　　提子、西梅、话梅　2 无核：简简单单，美味不只一点点　　山楂片、陈皮、冬瓜片、花朵干五、饮品类——要记得每天喝哦　1 果蔬汁：喝出来的维生素C　　橙汁、苹果汁、胡萝卜汁、番茄汁　2 碳酸：清凉爽快，我的选择我做主　　可乐、果味型汽水　3 茶类：品味生活，健康可以喝出来　　乌龙茶、花茶、绿茶、红茶、珍珠奶茶六、糖果类——七彩糖衣，爱上你不由自主　1 硬糖：含在嘴里的甜蜜时光　　水果糖、咖啡糖、薄荷糖、棒棒糖、冰糖葫芦　2 软糖：磨牙的小幸福　　奶糖、QQ糖、棉花糖　3 口香糖：健康牙齿，清新口气　　薄荷口香糖、木糖醇口香糖七、坚果类——磕磕绊绊，我也爱　1 瓜子：闲暇时间，手和牙齿的较量　　西瓜子、葵花子、南瓜子　2 果仁：香香脆脆，再也忍不住了　花生、开心果、核桃八、饼干类——填饱肚子的奇妙之旅　1 夹心：各种滋味，尽在其“中”夹心饼干、夹心米果等　2 非夹心：营养在线，一切尽在掌握　　牛奶饼干、蔬菜饼、苏打饼、曲奇饼、麦饼　3 花色饼干：妙在与众不同　　巧克力棒、雪米饼、鸡蛋卷等九、怪怪零食——我怪，所以我存在　　夹心派、汽水软糖、地瓜干、绿茶朱古力等

章节摘录

书摘番茄汁　让你恢复健康有光泽的肌肤　番茄仿佛在近几年一下子风靡了起来，在保健和美容两个领域成了风头最劲的宠儿，当然，这不是没有道理的。
　番茄对保健的作用源于它所富含的茄红素，茄红素是一种开放链式的不饱和胡萝卜素，就像我们都知道β-胡萝卜素一样，它们同为抗氧化剂，但前者的抗氧化性要远远大于后者，茄红素可以通过有效抑制血液中有损害性的自由基来减少疾病的发生率。
通过研究发现，血液中茄红素的浓度同氧化物的浓度呈反比。
　经研究，茄红素不仅容易被人体吸收，且具有防癌和预防心脏病的功能，可降低一些慢性疾病的发生率。
　番茄除了它的保健功能外，在美容方面也有其独特的作用。
　番茄同苹果一样含有果胶，可以起到预防便秘的作用。
多食番茄，便可保持肠道通畅，维持体内代谢平衡，使肌肤明亮美丽。
　以生番茄榨汁每日坚持饮用可抵挡阳光伤害，保持洁白细腻的肌肤。
　除了果胶，番茄汁富含的苹果酸、柠檬酸也是它对皮肤优化的原因之一。
因此，在家的时候把番茄汁和蜂蜜混合敷脸，不但能增白肌肤，还可减淡皱纹、雀斑，甚至对治疗粉刺和青春痘也有辅助作用。
　清新配方：番茄，水等。
　热量：60卡路里／355毫升　想念场合：旅游，正餐间隔时。
　小贴士：番茄有美白的功效，爱美的女士们不要错过哦!有空的时候也可以用番茄做一个面膜，能让你恢复健康有光泽的肌肤。
　营养师提示：减肥人士喝番茄汁比其他果汁要好，因为热量很低，此外，番茄汁预防感冒非常有效，可作为日常保健食品饮用。
在挑选的时候最好选择100%的番茄汁，因为它含有新鲜番茄中的各种重要元素和营养价值。
其中番茄独有的茄红素是非常有用的天然抗氧化物。
可以帮助增强身体细胞的活力，减少病菌对细胞的破坏，能够起到增强身体抵抗力的作用，在传染病多发时节，对于各种疾病都有很好的保健和预防作用。
每天喝两杯番茄汁，就可以大大降低胆固醇的浓度。
而且，番茄汁可以帮助减少前列腺癌和乳腺癌的发生率，绝对是既简单又有效的饮品。
　　P98-P99插图

媒体关注与评论

书评零食铺天盖地，怎能忍住不吃？
越吃越不健康，越吃越胖，怎么办？
所有的秘密就在本书中揭晓！
有专家指出，零食可以提供一定的能量和营养素，对于身体正处于发育中的青少年，要选择的零食应该是营养丰富的种类。
本书通过卡路里明细表，营养小贴士，营养师巧分析等小版块，介绍了甜品类、膨化类、肉脯类、蜜饯类、饮品类、糖果类、坚果类、饼干类这八大类零食的利弊，助你选对零食，吃出健康新滋味！

编辑推荐

零食铺天盖地，怎能忍住不吃？
越吃越不健康，越吃越胖，怎么办？
所有的秘密就在本书中揭晓！
有专家指出，零食可以提供一定的能量和营养素，对于身体正处于发育中的青少年，要选择的零食应该是营养丰富的种类。
本书通过卡路里明细表，营养小贴士，营养师巧分析等小版块，介绍了甜品类、膨化类、肉脯类、蜜饯类、饮品类、糖果类、坚果类、饼干类这八大类零食的利弊，助你选对零食，吃出健康新滋味！

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