第一图书网, tushu007.com

<<食用营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<食用营养圣经>>

13位ISBN编号：9787505726345

10位ISBN编号：750572634X

出版时间：2010-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：《健康生活》编辑部

页数：270

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

<<食用营养圣经>>

前言

近年来，我们中国人的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，自身的健康问题日益受到重视。
如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受生活的前提。
只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香，才能用精力充沛的体力和脑力去勾画更美好的未来。
可以说，再优厚的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。
从健康和疾病的角度来观察人群，可以分为两类：患有疾病的和没有病的；而患病的人又可以分为两类：有小病的和有大病的。
如果你现在没有患病，可不要太过掉以轻心哦，因为患病的风险依然很大，所以即使你没有疾病，也要注意这些潜在的健康陷阱。
在日常生活中可以自我纠正的健康危险因素主要有两类：不健康的生活方式和危害健康的生活环境。
著名健康畅销书《不生病的智慧》作者马悦凌曾精准地总结出了人们面对健康问题的两种态度：一种是“求”健康，一种是“保”健康。
什么是“求”健康呢？
就是人们在面对疾病的威胁时，往往很脆弱，这时候的人最容易选择听天由命，认为所有的外在力量都能决定自己的命运，企盼着能接受最先进的治疗或是隐匿于江湖深处的灵验偏方。
据世界卫生组织统计，在决定人健康状况的因素中，遗传占15%；社会条件占10%；气候、地理条件占7%；医疗条件占8%；自我保健占60%。
所以说，“求”健康，即便是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有8%。
懂得“保”健康的人则大不相同，“保”健康的人会以持之以恒的态度去学习“保”健康的知识和技巧，在生活中不断调整和完善自己的身体，最后达到“保”健康的最高境界——活到天年。

第一图书网, tushu007.com

<<食用营养圣经>>

内容概要

喝啤酒会使人发胖？
牛奶是国民饮料。
人人都能喝？
果汁营养又健康？
“无糖食品”就代表不含糖？
所有配料食品标签上都会写？
……在无数的“想当然”中。
我们采购食物时买到了不该买的，忽视了身体真正需要的；吃进了不该吃的。
抛弃了真正有营养的。
科学饮食真是不容忽视。

第一图书网, tushu007.com

<<食用营养圣经>>

书籍目录

细节决定健康（总序）第一章 吃好每日的“3+1　吃的智慧　藏在食物中的营养成分　合理平衡的饮食结构　饮食习惯与吃什么同样重要　健康生活从早餐开始　午餐是中途加油站　享受富有情调的美好晚餐　如何健康地吃夜宵　不同生理条件下的膳食第二章 饮食有误区，“灾难”吃进口　喝果汁老幼皆宜　酒是很大的健康隐患　喝啤酒容易使人发胖　牛奶是适合所有人的健康饮品　用豆奶喂宝宝比用牛奶更好　可乐能化解大鱼大肉的油腻　烧烤食品怎么吃都有害健康　胡萝卜对治疗近视有好处　仔细清洗就能够消除水果上的农药残留物　所有配料食品标签上都会写　脱脂食品减肥人士可以放心大吃　传统食品比转基因食品更安全　冷冻食品比罐装食品有益于健康　面包房的面包添加剂比食品工厂生产得少　“无糖食品”就代表没有糖第三章 五色蔬菜，各有各的健康偏好　黄瓜——家常菜中的清凉奇瓜　青椒——健康蔬菜维C之王　小白菜——钙质丰富骨骼强壮　菠菜——纯天然“脑黄金”　油菜——少脂肪多纤维　豌豆——润泽皮肤“小寒豆”　芹菜——补血养颜气色好　韭菜——天然情趣夫妻菜　卷心菜——食疗美容不可少　油麦菜——火锅店的流行“潮”菜　四季豆——滋润脏腑的福豆　生菜——最适宜生食的菜品　香菜——清热开胃又醒脾　西兰花——助力免疫力升级　白菜——百菜不如白菜　冬瓜——减肥消肿宜肾瓜　白萝卜——萝卜上街，药铺停歇　菜花——食欲不振就找它　莲藕——血液健康的保健品　胡萝卜——复合型维生素药丸　花生一晚脾和胃心脑宁　玉米——健脑益智的典范　马铃薯——解饱又解馋　南瓜——健胃排毒佳品　口蘑——身材营养一个都不能少　茄子——要想抗衰老，来吃茄子宴　紫菜——低调的维生素宝库　黑木耳——抗癌防癌有奇效　海带——海上来的“含碘冠军”　香菇——最正宗的“山珍野味”　豆豉——身材小，营养大　辣椒——无辣不成欢　番茄——果蔬兼可的维生素仓库　红薯——“第二面包”解馋又健康第四章 五彩水果，绚丽你的健康食单第五章 饕餮鱼肉，口腹之欲也在顾及营养第六章 蛋奶豆制品，好吃更要会吃

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

豆奶是以豆类为主要原料制成的，当中含有丰富的营养成分，特别是含有丰富的蛋白质以及较多的微量元素镁，此外，还含有维生素B1、B2等，确是一种较好的营养食品，因而广受消费者欢迎。
很多父母给婴儿喂豆奶，是希望能够避免婴儿牛奶过敏反应。
但是这些细心的父母可能并不知道：大豆也同样经常引起过敏反应。
估计在对牛奶过敏的儿童中，有10%-40%也会对豆奶过敏。
在人们发现豆奶能够引起新生儿甲状腺肿大之后，这种食品在这几年始终遭到抨击。
但是，甲状腺肿大究竟是由大豆中含有哪种物质所导致却始终没有被明确。
出于这个原因，现在生产豆奶已经不再使用豆粉，转而采用纯大豆蛋白。
另外，为了保险起见，在豆奶中还添加了碘。
尽管这样做消除了迫在眉睫的风险，但是，学术界还是在讨论这种食品可能带来的副作用，如胰腺和甲状腺的自发性免疫疾病等。
当前，大豆中含有的其他物质又引起了人们的兴趣。
豆奶含有植物雌激素，这可能会提升乳腺癌的风险。
所以，如果你有乳腺癌的家族病史，就需要咨询医生能不能给宝宝喝豆奶。
在实验室研究中发现，豆奶中的植物雌激素对癌细胞的作用与它的添加量有关。
含量不同，效果就会截然相反——它可以减缓癌细胞的生长速度，但在不同的添加量下也可以提高这种速度。
另外，在动物实验中也已经证明，大剂量使用这种植物荷尔蒙会对新生儿造成损害，比如出现雄性后代雌性化等症状。
因此，如果一个婴儿摄入这种植物荷尔蒙的数量达到每公斤体重25毫升时，就非常令人忧虑了。

第一图书网, tushu007.com

<<食用营养圣经>>

编辑推荐

《食用营养圣经》：健康生活系列

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