

<<吃对食物健康100分>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物健康100分>>

13位ISBN编号：9787506460873

10位ISBN编号：7506460874

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：287

字数：232000

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>

## <<吃对食物健康100分>>

### 前言

本书是一部很有特色且内容丰富的书，除了一般书籍中会提到的食物各类营养素外，也有食物的搭配要诀、不同职业与不同年龄层的营养需求，及万一罹患各种疾病时的饮食注意事项等资讯。书中还从中医、西医、营养学等不同角度，去分析食物的营养价值，使得本书更具参考价值。我是西医师，针对本书西医内容，参考了许多医学文献，做了详细的审订修改，希望能使本书的内容更为正确。

全书的内容安排顺序，可使读者逐渐地了解食物的各种知识。

第一篇“食物营养大观园”的第一章“认识身体所需的主要营养素”，介绍了各种必需营养素，包括蛋白质、

## &lt;&lt;吃对食物健康100分&gt;&gt;

## 内容概要

本书是一部很有特色且内容丰富的书，除了一般书籍中会提到的食物各类营养素外，也有食物的搭配要诀、不同职业与不同年龄层的营养需求，及万一罹患各种疾病时的饮食注意事项等资讯。

书中还从中医、西医、营养学等不同角度，去分析食物的营养价值，使得本书更具参考价值。

我是西医师，针对本书西医内容，参考了许多医学文献，做了详细的审订修改，希望能使本书的内容更为正确。

全书的内容安排顺序，可使读者逐渐地了解食物的各种知识。

第一篇“食物营养大观园”的第一章“认识身体所需的主要营养素”，介绍了各种必需营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质和水。

先阅读此章，有了基本概念后再读其他章的内容，较易理解。

第二章“营养与健康的亲密关系”，阐述均衡饮食观念，并指出如何安排三餐的内容，探讨何谓良好的饮食习惯；还有各种职业的饮食建议、各年龄的营养需求、如何烹调食物、选择锅具，并以所含的营养素将食物分类，说明搭配的要诀，内容具实用性。

第三章“食物错配鸳鸯危害健康”，指出哪些食物放在一起会减损彼此的营养价值，甚至会产生有毒物质，内容新奇有趣。

由于体质不同，有些人的不良反应较明显，另外，若是吃的分量较少，未必会立即引起反应，但大量或长期地错误食用，对健康就会有所损害。

尽可能地避免错误搭配，长年累月对健康就有显著的益处。

除了观念的阐述，书中以第二篇“食材开讲”为最大单元。

该单元就食物的来源与形态分类，针对主食杂粮、蔬菜菇蕈、水果、肉类、海鲜、豆蛋奶、辛香调味料、饮品等八类食物，分析其中所含营养素对身体的影响，以及中医师、营养师、西医师对此种食物的看法，与其他食物搭配的要诀，更指出各种食物对身体健康的优点与缺点，内容精彩丰富。

第三篇“疾病与美容保健膳食”的第一章“常见疾病的饮食搭配”，在身体不适时，可参考此章选择食物。

第二章“美容养生的饮食搭配”，在身体不适时，可参考此章选择食物。

此部分分析食物对身体外观的影响，告诉读者哪些食物具有美容的效果，哪些食物会使人变丑，对爱美的人来说很有实用价值。

现代虽然资讯发达，每天可以从电视、报纸、杂志、网络获取专家们提供的饮食健康知识，但是较无系统。

如能拥有此书，借由系统的介绍，将有助于对营养知识的全盘了解。

<<吃对食物健康100分>>

书籍目录

第一篇 开启食物健康密码	第一章 食物营养大观园	认识身体所需的主要营养素	食物五色
食物四性	食物五味	第二章 营养与健康的亲密关系	正确的饮食观念
你的体质怎么吃最好	食物搭配得宜健康加倍100分	不同年龄层膳食营养的健康提示	A. 婴幼儿期B. 学龄期C. 青春期D. 成年期E. 孕产期F. 中年与更年期G. 老年期
不同人群膳食营养的健康提示			A. 考试族B. 白领上班族C. 蓝领劳动族D. 夜猫族E. 电脑族F. 电视族G. 手机族H. 外食族
第三章 食物错配鸳鸯危害健康	食物搭配错误健康倒扣100分	A. 错搭营养相互抵消B. 错搭慢性有害物质伤身C. 错搭相忌食物急性中毒	混杂顺序吃错健康也会拉警报
单一食材也有饮食禁忌	第二章 食材开讲	第一章 主食谷粮	面包 面条 腰果 杏仁 薏米 燕麦 芝麻 莲子 糙米
小米 粳米 糯米 花生 栗子 松子 荞麦	第二章 蔬菜菇蕈	圆白菜 大白菜 油菜 空心菜 甘薯叶 芹菜 菠菜 韭菜 豆芽菜 胡萝卜 白萝卜	山药 甘薯 芋头 土豆 南瓜 小黄瓜 大黄瓜 丝瓜 苦瓜 冬瓜 茄子
茭白 竹笋 芦笋 四季豆 豌豆 彩甜椒 洋葱 花椰菜 玉米 木耳	第三章 水果	枇杷 猕猴桃 菠萝 香蕉 番茄 桃 李子	香菇 金针菇 芒果 哈密瓜 香瓜 樱桃 荔枝 西瓜 木瓜 番石榴 葡萄 梨 柿
子 杨桃 苹果 橘子 橙子 草莓 莲雾	第四章 肉类	猪肉 肚肠 肝脏	心脏 动物血 猪蹄 火腿 香肠 牛蛙 羊肉 牛肉 乌骨鸡 鸭肉
鹅肉 鸡肉	第五章 海鲜	鲑鱼 鲈鱼 鳕鱼 鲳鱼 带鱼 鳗鱼 罗非鱼 石斑鱼 鳝鱼 螃蟹 虾 牡蛎 蛤蜊 鱿鱼 墨鱼 螺 鲍鱼 海参 海带 紫菜	第六章 豆蛋奶
鸡蛋 咸蛋 皮蛋 牛奶 奶酪 酸奶 豆腐 黄豆 豆浆 红豆 绿豆 花豆	第七章 辛香调味料	第八章 饮品	第三篇 疾病与美容保健膳食
第一章 常见疾病的饮食搭配	第二章 美容养生的饮食搭配	附录	

## <<吃对食物健康100分>>

### 章节摘录

插图：维生素B2（绿叶蔬菜、豆、蛋、奶类、鱼类，瘦肉、动物内脏等）+维生素E，有助防止动脉硬化，消除疲劳，维持毛发、肌肤与指甲的健康。

维生素B12（蛋、奶、乳制品、鱼类、肉类、动物内脏等）+叶酸（深绿色叶菜、豆类、蛋、坚果、动物肝脏），两者一起作用，是红细胞生成不可或缺的营养素，可预防贫血，促进儿童成长，刺激食欲。

烟酸（全麦制品、蛋、奶类、鱼类、肉类等）+色氨酸（蛋、乳制品、肉类），可提高人体内的烟酸含量，能帮助皮肤生成，维持皮肤、消化系统及神经系统的健康。

维生素C+维生素E，维生素C具抗氧化作用，有防癌功效，能加强维生素E的效果，两者结合，具有护肤、防老、抗癌、促进血液循环等功能。

维生素C+铁（动物内脏、瘦肉、坚果类、豆类，谷类等），可促进人体吸收铁，使脸色红润，预防贫血，并能增强体力，促进人体生长发育。

维生素C+蛋门质（豆、蛋、奶类、肉类、鱼虾），可促进胶原蛋白合成、预防黑斑和雀斑生成、美白肌肤、展现肌肤光泽、消除疲劳、提高免疫力。

<<吃对食物健康100分>>

编辑推荐

《吃对食物健康100分(第2版)》：吃对食物营养加倍100分，吃错食物健康倒扣100分。  
500种海鲜肉类·蔬果菇蕈·五谷杂粮·豆蛋奶·饮品搭配大集合。  
让您健康加倍的500种食物组合，139种食物搭配出500种营养加倍又加分的食物超优吃法。  
纠正您长期以讹传讹的错误吃法，找出最常见的错误搭配，健康拉警报的500种食物搭配大问题。  
人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书猪肉可以和牛肉一起吃?菠菜豆腐汤营养又健康?圆白菜与小黄瓜一起煮营养丰富?香蕉加牛奶打成汁喝，健康又美丽?可乐配烤肉，痛快畅饮口感佳?山药白米饭有助于血液循环?芒果+奶酪可以帮助钙质吸收?猪肉炖胡萝卜可以美容?蟹肉炒蛋可以消除疲劳?花生+银鱼=强化钙质吸收?

<<吃对食物健康100分>>

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>