第一图书网, tushu007.com

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

图书基本信息

书名：<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

13位ISBN编号：9787506468169

10位ISBN编号：7506468166

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：百姓生活文库编委会

页数：419

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

《食物药物宜忌与搭配一本全(超值典藏版)》所说的主食，是指由五谷杂粮——米、面、玉米、高粱米、豆类、薯类所组成的粮食类食物。
主食作为日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，是一个巨大的宝库。
无论是碳水化合物、蛋白质、脂类，还是矿物质、维生素，都可以从主食中得到补充。
然而，主食之间只有合理地搭配着吃，才能使人体得到最好的营养补充。

作者简介

耿潇男，感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、作者、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。
在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然．批驳与挑剔也会照单全收。
与您同行，前方的路一定会越来越精彩…… 生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。
毕业于中央戏剧学院导演系。
曾参编、参演、参导过多部舞台剧、影视剧作品。
长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。
在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。
曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作．为读者带来高品质的衣食住行资讯。
迷恋文字和图像．愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。
愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

书籍目录

第一章 食物与食物的搭配宜忌主食的宜忌与搭配了解主食粮谷类食物也是植物蛋白源人为什么要吃主食糖尿病患者主食吃得越少越好吗选择主食的四个原则宴席上如何吃主食带馅食品是主食吗替代粮食的其他主食选择主食不“主”坏处多多吃主食保护大肠孕妇更应重视主食记忆力不好与主食吃得少有关主食摄入不足，工作无力不吃主食不等于减肥宜先吃主食后吃菜健身既靠出汗又靠吃饭一天吃多少主食合适主食粗细搭配营养又健康常食细粮的宜忌与搭配精白大米小麦面粉常食粗粮的宜忌与搭配糙米黑米糯米小米薏米玉米大麦荞麦燕麦高粱黄豆黑豆赤小绿豆蚕豆红薯南瓜芋头山药土豆蔬菜的宜忌与搭配了解蔬菜多吃菜，少生病选蔬菜，要“好色”下锅前如何处理蔬菜更好每天吃多少蔬菜才够讨厌某种蔬菜怎么办避免长时间在冰箱内储藏蔬菜烹调时如何减少营养素的损失已经烹熟的蔬菜不可久存水果不能代替蔬菜维生素补充剂不能代替蔬菜减肥者的食用蔬菜秘诀蔬菜生吃好还是熟吃好按照三餐搭配选择蔬菜腌菜腌到什么程度吃最好孩子不爱吃蔬菜怎么办蔬菜汁和鲜蔬菜哪个好怎样对付蔬菜中的农药不同体质的人需要不同类型的蔬为什么要正确搭配蔬菜常食蔬菜的宜忌与搭配菠菜白萝卜胡萝卜大白菜大蒜大葱辣椒芹菜韭菜油菜圆白菜黄瓜苦瓜冬瓜丝瓜马齿苋苋菜茼蒿芥菜香椿荠菜莲藕莴苣竹笋茄子平菇香菇银耳茭白空心菜豆芽豆腐西红柿洋葱黑木耳口肉类的宜忌与搭配了解肉类肉类食物的分类与特点肉类中的营养素每人每天应该吃多少肉畜、禽、鱼、蛋、奶的合理搭配女性不能一味吃素食老人也不应该忌讳肉食应首选的是冷鲜肉忌食复冻肉莫用开水解冻肉用水泡肉会损失营养吃生肉好吗动物身上不能食用的五个部分烧焦了的肉不要食用胖人适当吃点肉也无妨夏天保存鲜肉的几种方法在购买肉类食品时要注意什么吃肉不要太“好色肉制品中为什么添加亚硝酸盐，利还是弊怎样吃肉最健康为什么要讲究肉食的宜忌与搭配常食肉类的宜忌与搭配猪肉猪肝猪肚猪血牛肉牛肝羊肉羊肝羊肚驴肉兔肉马肉鸡肉鸡肝鸭肉鹅肉鹌鹑肉口水果的宜忌与搭配了解水果各色水果吃水果的时间食用水果禁忌有些水果吃多了易得水果病选购水果的一般原则水果的贮藏吃对水果才能补充维生素C水果能否带皮吃对症吃水果效果大吃水果的误区为什么要讲究水果的宜忌与搭配常食水果的宜忌与搭配苹果猕猴桃葡萄红枣柿子山楂石榴樱桃草莓杨梅桂圆梨桃橘子橙子柚子柠檬枇杷芒果菠萝木瓜甘蔗香蕉荔枝李子椰子杏乌梅桑葚橄榄西瓜甜瓜南瓜子葵花子核桃仁口水产品的宜忌与搭配了解水产品水产品的营养素多吃水产品的好处哪些水产品不宜吃冰鲜与冷冻哪个好养殖水产品与天然水产品选哪种孕妇应2～3天吃一次水产品以免缺碘生吃海鲜应先冷冻杀菌常食水产品的宜忌与搭配鲤鱼鲫鱼泥鳅鳖螃蟹虾海蜇田螺蛤蜊牡蛎海参海带紫菜带鱼口饮品的宜忌与搭配了解水并学会喝水人身上70%是水一天喝多少水合适水也会衰老日常生活中不宜喝的水不宜长期饮用纯净水一天当中饮水的4个最佳时间不要一味地多喝矿泉水白开水是最好的饮料不宜长期喝碳酸饮料早晨第一杯水该怎么喝喝水别太快太急不要渴了才想到喝水睡前少喝、醒后多喝喝水不当会“中毒餐前适量补水最养胃多喝看不见的水其他喝水的误区常见饮品的宜忌与搭配牛奶酸奶茶白酒啤酒咖啡豆浆口禽蛋的宜忌与搭配了解禽蛋禽蛋的营养素禽蛋与肉类的营养对比蛋的组成吃鸡蛋的误区常食禽蛋的宜忌与搭配鸡蛋鸭蛋鹅蛋鹌鹑蛋鸽蛋口油及调味品的宜忌与搭配了解油及调味品黄豆油棕榈油橄榄油玉米胚芽油葵花子油沙棘油米糠油芝麻油各种调味品油及调味品的食用禁忌第二章 保健食品的食用宜忌第三章 中药与食物的搭配及禁忌第四章 西药与食物的搭配及禁忌第五章 药物与药物相克第六章 家庭用药禁忌第七章 不同质体的饮食宜忌第八章 四季养生饮食宜忌第九章 常见疾病的饮食宜忌第十章 特定人群的饮食窒忌第十一章 餐具的使用宜忌

章节摘录

《食物药物宜忌与搭配一本全》所说的主食，是指由五谷杂粮——米、面、玉米、高粱米、豆类、薯类所组成的粮食类食物。
主食作为日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，是一个巨大的宝库。
无论是碳水化合物、蛋白质、脂类，还是矿物质、维生素，都可以从主食中得到补充。
然而，主食之间只有合理地搭配着吃，才能使人体得到最好的营养补充。
粮谷类食物也是植物蛋白源　　一提起富含蛋白质的食物时，人们眼前总是浮现出牛肉、牛奶、鸡蛋、鱼、虾等动物性食物和豆浆、豆腐等豆制品，粮谷类食物却被忽略了。
其实，粮谷类食物也是非常重要的植物蛋白源。
如果人一天进食500克小麦，就可摄入约50克蛋白质。
例如，。
一个从事轻体力劳动的成年男子每天的蛋白质需求量为75克，那么从小麦中获得的蛋白质就占了总需求量的66%。
如果他摄入的是500克大米，则可获得蛋白质约38克，占一日总需要量的51%。
可见，粮谷类食物应当算作膳食中蛋白质的重要来源之一。
　　正因为如此，许多家境贫寒的人尽管很少吃鸡鸭鱼肉，却很少出现蛋白质缺乏的问题，就是因为他们已经从素食中获得了足够的必需营养。
　　但是，粮谷类蛋白质与鱼、肉、乳、蛋等的蛋白质相比，吸收利用率比较低，所以，粮谷类蛋白质最好与动物性的蛋白质互相搭配，来提高蛋白质的质量。
另外，粮谷类蛋白质还可以与豆类蛋白质搭配，比如说，粮食里缺乏赖氨酸，可是黄豆里赖氨酸正好特别多，那么只要把粮食和豆制品一起吃，就可以解决赖氨酸不足的问题，使粮食中的蛋白质发挥更大的作用，既经济又有效。
……

编辑推荐

《食物药物宜忌与搭配一本全(超值典藏版)》：感谢读者选择了中国最具有品质的生活图书，由国内顶级医学专家和专业资深的书业策划团队精诚为您打造，静候第一个中国　　家庭的翻阅温柔贴近您的生活。

海纳百川的百姓生活智慧，尽在——超值典藏版的百姓生活文库　　知禁忌：药食有宜忌，把好入口关　　懂疗效：掌握药食之性，让防病，改善各种不适有的放矢　　巧搭配：药食巧搭配，达到营养互补，功效升级

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