

<<日常饮食宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食宜与忌>>

13位ISBN编号：9787508218618

10位ISBN编号：7508218612

出版时间：2002-05-01

出版时间：金盾出版社

作者：李兴春,王丽菇

页数：180

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>

<<日常饮食宜与忌>>

前言

自古常说，“民以食为天”，足见吃的问题是何等重要。

但是，吃归吃，并不等于人人都会吃。

吃有许多学问和讲究。

比如，什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃；什么东西可以多吃，什么东西只宜少吃；什么东西吃了对人体健康有益，什么东西吃了不但无益，反而有害；哪些东西搭配在一起，可以相得益彰，相互促进；哪些东西搁到一块儿，会引起矛盾，以致造成不良的后果，等等。

这当中，有许多科学道理，对很多人来说，恐怕就不那么清楚，不那么熟悉了。

事实上，在我们的头脑里，有关饮食知识这一块，不但不可避免地存在着某些空白地带，而且还可能不自觉地形成了并长期存在着某些认识上的偏见和误区。

还有一些人，由于单纯从个人的口味、爱好出发，缺乏必要的指导，已经养成了一些不良的饮食习惯，从而在不知不觉中，长年累月地在损害着自身的健康。

种种情况都足以说明，学一点饮食方面的有关知识，绝非多余，而是十分必要。

特别是日常饮食中的宜与忌，应该成为广大公众人人都了解、都熟悉的科学知识。

这对提高我们大家的生活质量，无疑是一件好事。

<<日常饮食宜与忌>>

内容概要

《日常饮食宜与忌》结合人们日常饮食的实际，围绕日常饮食的宜与忌，采用深入浅出的表达方式，向读者介绍了相关的饮食知识和技巧。

<<日常饮食宜与忌>>

书籍目录

一、日常饮食中宜注意摄入的七大营养素(一)蛋白质在人体中的生理功能(附食谱举例)(二)脂肪在人体中的生理功能(附食谱举例)(三)碳水化合物在人体中的生理功能(附食谱举例)(四)矿物质(无机盐)在人体中的生理功能1.含钙丰富的食物(附食谱举例)2.含磷丰富的食物(附食谱举例)3.含铁丰富的食物(附食谱举例)4.含碘丰富的食物(附食谱举例)5.含锌丰富的食物(附食谱举例)6.含钾丰富的食物(附食谱举例)7.含钠丰富的食物(附食谱举例)8.含镁丰富的食物(附食谱举例)9.其他矿物质在人体中的生理功能(五)维生素在人体中的生理功能1.含维生素A及胡萝卜素丰富的食物(附食谱举例)2.含维生素B1丰富的食物(附食谱举例)3.含维生素B2丰富的食物(附食谱举例)4.含维生素B5丰富的食物(附食谱举例)5.含维生素B12丰富的食物(附食谱举例)6.含维生素C丰富的食物(附食谱举例)7.含维生素D丰富的食物(附食谱举例)8.含维生素E丰富的食物(附食谱举例)(六)水在人体中的生理功能(七)纤维素在人体中的生理功能(附食谱举例)二、日常饮食中宜多吃的食物1.日常饮食中宜多吃大豆制品(附食谱举例)2.日常饮食中宜多吃些小米(附食谱举例)3.日常饮食中宜把玉米作为主食之一(附食谱举例)4.多吃芝麻对健身有益(附食谱举例)5.平时宜多吃些花生(附食谱举例)6.日常宜多吃些核桃(附食谱举例)7.日常饮食中宜多吃些鸡肉(附食谱举例)8.鸡蛋是补品宜常吃(附食谱举例)9.日常宜把鱼作为主要肉食(附食谱举例)10.日常宜多吃虾皮(附食谱举例)11.常吃兔肉有益健康(附食谱举例)12.日常宜多吃些香菇和蘑菇(附食谱举例)13.黑木耳宜多食(附食谱举例)14.多吃海带有益防病健身(附食谱举例)15.多吃胡萝卜对机体有益(附食谱举例)16.多吃萝卜有益健康(附食谱举例)17.日常宜多吃些大蒜(附食谱举例)18.日常饮食宜多吃些西红柿(附食谱举例)19.吃蔬菜宜多吃芹菜(附食谱举例)20.日常菜肴中宜多吃些菠菜(附食谱举例)21.日常宜多吃红枣(附食谱举例)22.夏季宜多吃些西瓜(附食谱举例)23.饮食中宜多喝牛奶(附食谱举例)24.喝酸牛奶对人体更有益25.日常宜多喝茶水26.夏季宜多喝绿豆汤(附食谱举例)27.蜂蜜水宜经常饮用三、日常饮食中的食物选择应忌1.忌专吃精米精面而拒食糙米粗粮2.忌常吃方便面3.忌只吃植物油不吃动物油4.忌过多食用豆腐5.忌多吃腌制食品6.忌偏食油炸食物7.忌不渴不喝水8.忌不吃鸡蛋黄9.忌过多食用损害消化道功能的食物10.忌过多食用酸性食物11.饭后忌多饮水12.忌常用汽水代水饮用13.切忌空腹饮酒14.中老年人营养膳食中的四忌15.忌食用哈喇味食油16.女性经期、孕期、哺乳期忌喝茶17.花生不宜生吃18.忌常吃素食19.忌食发芽土豆、青西红柿、生扁豆、鲜黄花菜、苦杏仁20.忌吃霉变的花生、玉米、甘蔗21.饮茶11忌22.忌多吃午餐肉23.忌食鸡头、鸡屁股24.忌食豆猪肉、猪甲状腺、肾上腺、淋巴结25.忌多食杏、山楂、甘蔗、桑椹26.忌多吃精制糖27.忌多摄入含胆固醇高的食物28.忌过量食用含脂肪多的食物四、食物配膳、加工、贮存的禁忌1.豆腐不宜与葱同吃2.喝豆浆忌冲鸡蛋加红糖3.牛奶和糖不宜同煮4.牛奶与果子露不宜混合饮用5.牛奶忌与巧克力同时食用6.胡萝卜不宜与白萝卜同煮7.海味食品忌与洋葱、菠菜、竹笋同食8.酒后不宜饮茶9.猪肝不宜与富含维生素C的食物同食10.牛肉忌与栗子同食11.黄瓜忌与辣椒、菜花、菠菜、小白菜、西红柿、柑橘同食12.山楂忌与猪肝、黄瓜等食物合用13.煮粥忌放碱14.烧羊肉忌加茶15.柿子忌与马铃薯同吃16.鸡蛋不宜与糖同.....

<<日常饮食宜与忌>>

章节摘录

插图：得一定量的铜，但仅能维持6个月。

由于人奶、牛奶中铜含量均较低，所以婴儿易发生铜缺乏。

铜的食物来源有：动物肝脏、紫菜、黄豆、核桃仁、花生仁、虾类等。

如果发生人体缺铜时，宜多吃这些食物。

锰：是人体必需微量元素，对骨骼发育有影响；缺锰会使男性精子减少，性欲减退和不育；锰是体内多种酶的组成成分，又是酶的激活剂；锰还参与糖、脂肪、蛋白质的代谢。

锰缺乏时，会使人体生长发育受到影响。

锰的食物来源主要有糙米、米糠、河蚌、核桃和麦芽等。

硒：硒在人体新陈代谢中具有很重要的作用，是人体必需的微量元素。

硒参与人体免疫功能的维持；促进机体的生长和繁殖；保护心血管和心肌的健康，能降低心血管病的发病率；保护视觉器官的健全功能和视力等。

硒的食物来源主要有芝麻、动物内脏、大蒜、蘑菇、海米、鲜贝、淡菜、金针菜、海参、鱿鱼、苋菜等。

铬：铬在人体内主要起潜在性胰岛素作用，铬与脂肪代谢有关，有降低血清胆固醇的作用。

铬的良好食物来源有肝、牛肉、面包、蛋类等。

氯：氯是人体必需的一种元素，在人体内主要功能是合成胃酸，调节渗透压，也能维持酸碱平衡。

含氯丰富的食物有酱油、虾米、菠菜、茼蒿、雪里蕻、榨菜、芹菜、茴香等。

<<日常饮食宜与忌>>

编辑推荐

《日常饮食宜与忌》由饮食宜忌丛书出版。

<<日常饮食宜与忌>>

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>