

<<为健康重新学吃>>

图书基本信息

书名：<<为健康重新学吃>>

13位ISBN编号：9787509109120

10位ISBN编号：7509109124

出版时间：2007-5

出版时间：人民军医出版社

作者：姜允申

页数：162

字数：139000

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>

## <<为健康重新学吃>>

### 内容概要

本书向读者介绍了人们饮食中存在的问题，如何科学地选择食品，如何安排一日三餐，如何做到平衡膳食，用饮食来预防疾病，引导百姓吃出健康。

该书是一本普及营养知识的科普读物。

## <<为健康重新学吃>>

### 书籍目录

- 一、当今我们为什么要重新学吃 (一) 经济文化的发达 1. 经济发达了, 人们的食物选择增多, 却不知如何选择 2. 消费观念的改变, 由节俭向消费过渡, 人们不知如何消费 3. 获得知识的途径增多, 各种信息增多, 孰是孰非, 难辨真伪, 吃的方面盲从性增大 (跟着宣传走) 4. 营养保健意识虽增强, 但不知如何进行膳食搭配 (二) 食物资源的丰富 1. 新食品资源不断增多 2. 转基因食品的出现 3. 新原料、新技术、新工艺的应用 4. 新食品添加剂的崛起 (三) 人们工作和生活习惯的改变 1. 工作和生活节奏的加快 2. 交往增多, 应酬增加 3. 国外食品的引进 4. 旅游的发展, 促进人们寻找新的食文化 5. 西方文化的引进, 夜生活增多 6. 交通的发展, 自动化程度的提高, 人们体力活动在减少 (四) 食品安全问题的凸现 1. 环境污染 2. 人为污染 3. 科学发展, 对有害物质检测的水平增强二、过去为什么吃了不健康 1. 重糖重油吃出了慢性病 2. 营养过剩引起肥胖症 3. 食盐过量血压升高 4. 生鱼生肉损健康 5. 食粮过精营养损 6. 方便食品惹麻烦 7. 重鱼重肉蔬菜少 8. 菜肴过分鲜亮有蹊跷 9. 乱吃野菜也得病 10. 多吃粗粮亦损健康 11. 多食咸鱼咸肉致癌症 12. 食之过烫危害多 13. 暴食冷饮伤脾胃 14. 饱食过度易致病 15. 节食过度影响健康 16. 鲜花养生菜肴也有隐患 17. 偏食挑食营养缺 18. 提防野味带疾病 19. 零食过多有害健康 20. 不进早餐害处多 21. 晚餐过饱危害大 22. 抽烟酗酒伤身体 23. 胡乱进补适得其反 24. 缺铁性贫血要重视 25. 休闲食品快餐害处多 26. 转基因食品应关注 27. 反季节水果有噱头 28. 菜蔬新鲜未必就好 29. 功能型饮料带来“负担” 30. 保健食品带来的忧患 31. “洋食品”中藏隐患 32. 新型包装材料带来毒害 33. 炊具、餐具原料堪追究 34. 现代储藏技术存在的误区 35. 郊游野餐的风险三、今后人们如何吃 1. 膳食结构要合理 2. 平衡膳食最重要 3. 平衡膳食宝塔是参考 4. 膳食指南不能忘 5. 科学烹饪保健康 6. 饮食习惯要恰当 7. 因人而异, 各取所需 8. 注重膳食的搭配 9. 计划好每一天的膳食 10. 设计好每一道饭菜 11. 夜生活也要讲营养 12. 疾病防治营养更重要 13. 零食选择有学问 14. 保健食品要适宜四、饮食与肿瘤预防 1. 膳食营养素与肿瘤发生的关系 2. 常见肿瘤与饮食的关系 3. 饮食治疗肿瘤 4. 饮食预防肿瘤

<<为健康重新学吃>>

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>