

<<走出吃喝的误区>>

图书基本信息

书名：<<走出吃喝的误区>>

13位ISBN编号：9787509124871

10位ISBN编号：7509124875

出版时间：2009-2

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春 编

页数：249

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>

## <<走出吃喝的误区>>

### 前言

我喜欢在闲暇时与朋友聊天，觉得他人的很多生活经验很有用。聊天内容涉及吃的比较多，应该吃什么，不应该吃什么，怎样吃，听起来都条条有道，但又有矛盾在里边。

比如有的说多吃酸可以长寿，有的说吃醋破坏人体酸碱平衡，不利健康。还比如，人们都习惯说，孩子不要吃零食。

最近卫生部疾病预防控制局、中国营养学会等共同制定的《中国儿童青少年零食消费指南》中提出：“正视儿童青少年吃零食的实际情况，加以正确引导，将有利于合理膳食，减少和改变不良的零食消费行为”。

这里明显的不是禁止儿童青少年吃零食，而是要“减少和改变不良的零食消费行为”。

“民以食为天”，吃是人们最关心的事，也是关系到健康的大事，如果陷入吃的误区，就会发生疾病，影响健康。

大家聊天，对于如何吃都有自己的见解，好像人人都会吃。

其实也是，人天天在吃，怎么能说不会吃呢？

不过，人们又常说“病从口入”。

这明明是在说吃错了，即不会吃或吃得不当而引起疾病。

用现代营养学观点来衡量，不会吃的人很多，营养误区比比皆是。

## <<走出吃喝的误区>>

### 内容概要

本书作者参考大量有关吃喝的文献，结合自己数年经验积累和研究，侧重从生活保健角度指出了吃喝中的某些误区，并说明其中的道理和提出科学的改进方法。

包括吃谷类的误区，吃蔬菜、水果的误区，吃肉蛋奶的误区，吃水产品的误区，吃调味品和营养品的误区，喝水、喝酒、喝茶和饮料的误区，以及饮食习惯的误区等；书末附有新近发布的中国居民膳食文献摘要。

本书内容新颖，阐述简明，对纠正吃喝误区、普及科学饮食、促进身体健康，具有很好的指导意义，适于城乡广大居民和饮食行业人员阅读参考。

## &lt;&lt;走出吃喝的误区&gt;&gt;

## 书籍目录

一、吃谷类的误区 常吃精米精面——多数人的误区 主食随意吃 主食要讲“四化” 杂粮营养价值低——杂粮营养丰富保健康 膳食纤维没有营养——人体的“清道夫” 做主食不注意细节——注意以下七点 煮饺子、挂面、元宵方法简单——不那么简单 不吃主食减肥——易患病 常吃方便食品当主食——营养不全面 小葱拌豆腐好看好吃——破坏营养 豆腐营养丰富多吃无妨——好食物也不可以多吃二、吃蔬菜水果的误区 不爱吃蔬菜——不利健康 生吃蔬菜营养丰富——有利有弊 是菜都被农药污染——有的蔬菜污染少 吃茄子、萝卜削皮——浪费营养素 吃芹菜、莴笋、萝卜弃叶——扔掉了营养 土豆、红薯连皮吃——会吃进毒素 豆芽生得长营养更丰富——营养受损 做菜前准备不当——影响成菜的质量 水果可以随意吃——吃水果不当也有害 吃水果安全不会生病——吃水果不当也生病 果脯蜜饯好看好吃——小心不合格的果脯 用水果当菜吃、当饭吃——作用不同不能代替三、吃肉蛋奶的误区 肉食以猪肉为主——要改变 煮肉简单人人会——煮肉也有误区 不吃肥肉有益健康——完全禁食肥肉也是错误的 喜欢吃嫩炒猪肝——容易中毒 鸡蛋怎么吃营养都丰富——有些鸡蛋吃法有错误 老年人不吃鸡蛋黄——适当吃蛋黄有益 红皮鸡蛋比白皮鸡蛋好——没有大差别 牛奶随意喝——喝法不对使营养价值受损 脱脂奶比全脂奶好——还是全脂奶营养丰富 初乳不洁不可喂新生儿——初乳营养丰富且杀菌 母乳充足不必加辅食——辅食补充母乳的不足四、吃水产品的误区 多吃肉少吃鱼——每周要吃1~2次鱼 贪吃海鲜——易导致疾病 贪吃小龙虾——中毒伤身 海鲜味美营养丰富人人可吃——还是有不适合吃的人 虾富含胆固醇老年人不宜多吃——去弊有利 人人都可以吃甲鱼——有的人不宜吃甲鱼 当第一个吃螃蟹的人——不要走入吃螃蟹的误区 吃水产品不讲方法——吃水产品注意事项五、吃调味品的误区 做菜、饭多放油香——少吃油，吃好油 咸中有味——多吃咸食会生病 .....六、吃营养品的误区七、喝的误区八、饮食习惯的误区附录A 《中国居民膳食指南》(2007)提要附录B 中国居民平衡膳食宝塔

## <<走出吃喝的误区>>

### 章节摘录

许多人喜欢常吃精米精面，不愿意吃糙米、标准面，更不喜欢吃玉米、小米等杂粮。实际上，经常吃精米精面，会导致营养缺乏，出现疾病，影响健康。

据科研资料表明，在加工过程中，精米（特级大米）比标准大米（糙米）蛋白质损失多16.55%、脂肪损失多40%。

100%标准米含维生素B。

0.34毫克，而同量的精米含维生素B0.13毫克，相差很多。

如果经常吃缺乏维生素B。

的精米，就会使人体缺乏维生素B。

，造成糖代谢产物—丙酮酸在机体内积存，如果该代谢产物积存在神经组织和末梢血管中就会引起脚气病。

其神经系统症状有对称神经炎、肌肉酸痛，严重者可引起肌肉萎缩、胃肠蠕动减慢、便秘、消化液分泌减少、食欲缺乏、消化不良等。

血管症状有活动后心悸、气促，严重者心脏扩大，出现心脏杂音，导致心力衰竭，俗称“脚气冲心”，甚至突然死亡。

常吃精米、精面还会减少人体必需微量元素的摄入。

据测定，人长期食用缺乏微量元素的高脂肪、高热量、低纤维素食物，会使糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、肿瘤的发病率明显增加。

.....

## <<走出吃喝的误区>>

### 编辑推荐

《走出吃喝的误区：走近科学饮食》内容新颖，阐述简明，对纠正吃喝误区、普及科学饮食、促进身体健康，具有很好的指导意义，适于城乡广大居民和饮食行业人员阅读参考。

<<走出吃喝的误区>>

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>