

<<怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787509137505

10位ISBN编号：7509137500

出版时间：2010-5

出版时间：人民军医出版社

作者：金燮根 等编著

页数：297

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>

<<怎样吃最健康>>

前言

“民以食为天，食以安为先”。

人类为了维持生命，并从事各种活动和劳动，就必须从外界摄取食物，食物是生命延续的基础。日常饮食，除了生存的需要、享受的需要外，还有健康的需要、治病的需要和安全的需要。因此，饮食与人体健康和生命安全有着非常密切的关联，也是所有人的祈盼和愿望。

随着社会文明程度与人民生活水平的不断提高，人们对此种关联的认知也日趋全面与深刻。但与这种形势形成鲜明对比的是，还有许多人在饮食与健康 and 食品安全方面的知识仍然缺乏。许多人只求吃得味美，而忽略了如何吃得健康、吃得放心、吃得安全，远离疾病。

我国曾对华东、中南、西南、西北、华北、东北等地区进行调查。

结果表明，人口死因中有不良饮食行为的（包括过量吸烟、饮酒、偏食、饮食脂肪过多，喜吃咸菜，少吃新鲜蔬菜与水果等），在心脏病中占45.7%，在脑血管病中占43.26%，在恶性肿瘤中占43.63%。

所谓“病从口入”，也反映了饮食对人体健康和安全的至关重要。

如急性胃肠炎、痢疾、肝炎、霍乱等都与不洁饮食有关；食物中毒都是由于吃了“有毒食物”而引起的急性中毒；慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、胰腺炎等都与饮食不规律有关；高血压、老年糖尿病、心脑血管病等都与营养过剩有关；癌症中估计1/3以上与长期摄入过多致癌食品有关，等等。

2003年4月23日，世界卫生组织和联合国粮农组织联合宣布，不良的饮食习惯是造成全球肥胖和慢性病的主要原因。

由此可见，日常饮食与人体健康和生命安全密切相关。

我们将人们日常生活中遇到的饮食健康与食品安全问题，集结成册，献给广大读者。

望本书能成为每个家庭、餐饮部门的良师益友。

书中不妥之处尚望各位读者不吝指教。

<<怎样吃最健康>>

内容概要

“民以食为天，食以安为先”。

饮食与人体健康有着非常密切的关联，许多人只求吃得味美，而忽略了如何吃得健康、吃得放心和吃得安全；不会吃的人甚至会吃出疾病。

本书从营养学基础知识、常用食物的营养与保健功效、膳食的合理组成与调配、不同人群的饮食调理、饮食卫生与食品安全知识等方面，全面系统地介绍了一套吃出健康、合理调养、远离疾病的饮食观，适合广大读者日常饮食中参考。

<<怎样吃最健康>>

作者简介

金燮根，毕业于第二军医大学。

曾任解放军149医院院长、大校、主任医师。

在《美国中华心身医学》《中华麻醉学》《解放军医院管理》等杂志发表论文40余篇，其中多篇被收入《中国军事文库》《中国社会科学文库》，并获军队科技进步三等奖两项。

在饮食与健康方面积累了丰富的资料

<<怎样吃最健康>>

书籍目录

上篇 常用食物的营养与保健功效 谷类 黑米是大米中的佼佼者 吃年糕要因人而异 小米是妇女的滋补品 小麦的营养保健作用 大麦的营养保健作用 荞麦有“五谷之王”之称 营养价值完美的谷物——燕麦 玉米是具有多种保健作用的粗粮佳品 高粱的营养特点 甘薯被发达国家誉为“长寿食品” 薏米被誉为“世界禾本科植物之王” 八宝饭带来的吉祥与健康 蔬菜类 洋葱是欧美国家推荐的“菜中皇后” 美味之花——菜花 卷心菜是欧美国家的“菜中王子” 香港人称红薯叶为“蔬菜皇后” 萝卜称为“土人参” 抗癌新军——韭菜 竹笋享有“蔬食第一品”的美誉 山药——温和的补养品 辣椒保健康 健脑美食——黄花菜 蕹菜的营养保健作用 茼蒿的营养保健作用 茭白催乳通便效果佳 益寿美容话冬瓜 苦瓜医用价值高 多食黄瓜益健康 粮蔬药兼优的土豆 “小人参”胡萝卜 新兴无公害蔬菜——结球莴苣 多吃莴苣好处多 芹菜也是一味良药 菠菜有“红嘴绿鹦哥”的雅称 纤纤玉指——黄秋葵 芋头家族有佳品 清香宜人香椿芽 白菜——“菜中之王” 盐碱池里的小草——海英菜 香菜的药用 “昆仑紫瓜”——茄子 防病良药——西红柿 芦笋美味传古今 肥厚软滑的木耳菜 全能蔬菜——南瓜花 食药兼用的丝瓜 花生芽也是餐桌佳品 清香满口的水草——莼菜 蕨菜称为“山菜之王” 马兰头的营养保健作用 苦菜是“长命菜” 初春芥菜香 苜蓿的营养保健作用 野菜马齿苋的医用价值高 高血压患者多吃菊花脑 宜菜宜粮的宝瓜——南瓜 苋菜有“长寿菜”之美称 豆类……中篇 不同人群的饮食调理下篇 饮食宜忌与食品安全

<<怎样吃最健康>>

章节摘录

黑米之“黑”主要是因为糊粉层中有大量的黑色素，它是黑米之精华。

黑米的营养价值高于普通大米。

【营养清单】黑米比普通大米的蛋白质高近2倍，所含16种氨基酸中，赖氨酸含量要高出2~3.5倍，精氨酸高出2倍多。

脂肪含量高出2倍多。

B族维生素含量高出2~7倍。

锰、锌、铜大都高1~3倍；含铁、钼、硒等也比普通大米高。

另外，还含大米中所缺乏的维生素c、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心苷等。

【保健功效】据《本草纲目》记载，黑米具有“补中益气、治消渴、暖脾胃、止虚寒、发痘疮”等功效。

食用黑米对慢性病、恢复期病人、孕妇、幼儿、体弱者有滋补作用。

黑米集色、香、味、营养保健于一身，故有“补血米”“长寿米”之美称。

黑米与其他药品配合，可治营养不良性水肿、缺铁性贫血、肝炎和维生素B缺乏症等。

【专家提示】黑米煮粥食用最佳。

用它配上芝麻、白果、银耳、核桃、红枣、冰糖、莲子煮成八宝粥，晶莹透亮、稠若糖稀、芳香悦口，可谓“玉液琼浆”。

珍肴美味，对头昏、眩晕、贫血、白发、眼疾、咳嗽等症疗效甚佳。

每逢过年，人们用糯米磨浆，制成砖形、长条形糕，取其“年年高（黏黏糕）”之意，故名年糕。

年糕品种繁多，各地都有珍品，风味各异。

【保健功效】中医认为糯米味甘性温，有补中益气、和胃止泄、强身健体之功效。

如与红枣、栗子、鸡肉、桂花、萝卜、南瓜、苹果等配料共蒸制，其有效成分相得益彰，食疗价值就倍增。

【专家提示】吃年糕要因人而异。

如贫血、胃气不和、胃纳差者可吃红枣年糕；月经不调、滑泄、小便频数、腰膝酸软者可吃鸡肉年糕；产乳少者可用豆浆煮年糕吃；高血脂、心血管病者宜食素食年糕；糖尿病病人适度吃白年糕和成年糕。

糯米难消化，过食可引起腹胀、腹痛等，因此，不论何种年糕都不宜多吃，尤其老、幼、肠胃虚弱者慎吃。

年糕还引起痰多、咳嗽加剧，故发热、感冒、气管炎患者慎吃。

<<怎样吃最健康>>

编辑推荐

《怎样吃最健康:专家教你饮食养生经》:吃是一门大学问,究竟怎么吃才最健康?品种繁多的食物,都有哪些营养保健功效?不同人群,怎么吃才最保养?得了病,应该怎样饮食调养?食物之间有哪些禁忌?如何从吃的学问中吃出健康?且听营养专家的专业解答——三位食品营养专家倾力打造全面解密食物、营养与健康的关系教您吃出健康、合理调养、远离疾病十二类260余种食物的营养保健功效各年龄段、50余种疾病的饮食调养方案240余条饮食安全策略

<<怎样吃最健康>>

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>