

<<吃得对不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃得对不生病>>

13位ISBN编号：9787509158036

10位ISBN编号：7509158036

出版时间：2012-8

出版时间：人民军医出版社

作者：刘科，王辉 编著

页数：198

字数：20000

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>

## <<吃得对不生病>>

### 内容概要

怎么吃是一门大学问，不懂得营养搭配及不良的饮食习惯正在影响着人们的健康。

人们越来越了解到吃好远比好吃更重要。

《吃得对不生病(饮食专家带来的营养课)》由专业营养专家撰写，主要从食物营养、饮食习惯、常见病饮食调理三个方面，全面分析了健康饮食养生之道，告诉大家如何按照健康的饮食原则合理安排膳食，养成健康的饮食习惯，及如何通过饮食调理防病、治病。

《吃得对不生病(饮食专家带来的营养课)》帮助大家吃好吃对、吃得聪明、吃得科学，避免因不正确的“吃法”而导致的健康问题，并获得健康。

本书由刘科、王辉编著。

## <<吃得对不生病>>

### 书籍目录

#### 上篇 食物是天然的营养保健品

最常见的餐桌客——大米

平易的“代参汤”——小米

消炎粮食——荞麦

世界禾本科植物之王——薏米

最佳粗粮——玉米

降糖减肥良方——燕麦

最佳主食替代品——红薯

全面的抗癌食品——芦笋

菜中之王——卷心菜

餐桌上的降压药——芹菜

初春第一菜——韭菜

明目良品——胡萝卜

慢性疾病克星——魔芋

心血管的保护神——番茄

小人参——萝卜

第二面包——土豆

保健多面手——洋葱

素中之荤——黑木耳

物美价廉的佳蔬——茄子

穷人的医生——花椰菜

海上之蔬——海带

药物蔬菜——苦瓜

“红嘴绿鹦哥”——菠菜

果中皇后——草莓

水果之王——苹果

维生素C之王——猕猴桃

美颜健体之果——火龙果

最优质钙源——牛奶

优质植物蛋白——豆腐

液体黄金——橄榄油

完美食品——鸡蛋

清新“国饮”——绿茶

健脑益智佳品——核桃

干果之王——板栗

钙的仓库——虾皮

#### 中篇 专家支招：吃饭有讲究饮食宜忌须知

健康饮食的八项原则

正视食品添加剂

科学混搭食用油

远离十大垃圾食品

一日三餐都重要

健康饮食之男女有别

饮食要有序

八类不宜空腹食用的水果

## <<吃得对不生病>>

女性不宜喝茶的五个时期  
饭后不宜立即做的十件事  
巧烹饪留住营养  
春季饮食六大原则  
夏季饮食六大原则  
秋季饮食五大原则  
冬季饮食三大原则  
吃出美丽好肌肤  
喝饮料，有讲究  
酸奶 酸奶饮料  
健康吃辣不致癌  
饮食有度——不宜多吃的18种食物  
不宜与猪肉同食的四类食物  
适宜男性食用的食物  
饮食补钙的十大误区  
蔬菜这样吃更健康  
你会吃海鲜吗  
警惕七类食物中的危险因素  
素食主义者的饮食忠告  
益于瘦身的八个饮食好习惯  
补脑的健康饮食  
留住果汁营养的窍门  
下篇 特殊人群的饮食调理  
贫血  
营养不良  
骨质疏松  
跌伤骨折  
过敏性鼻炎  
口腔溃疡  
消化性溃疡  
咽炎  
胃炎  
肠炎  
支气管炎  
耳鸣  
痛风  
痔疮  
关节炎  
痛经  
月经不调  
肝炎  
肝硬化  
胆石症  
结核病  
肺气肿  
肾炎  
前列腺疾病

<<吃得对不生病>>

尿路结石  
动脉硬化  
甲状腺功能亢进  
糖尿病  
高血压  
高血脂  
冠心病  
中风  
麻疹  
更年期人群的健康饮食

## &lt;&lt;吃得对不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：女性的营养饮食 据调查，很多女性尤其是职业女性生活节奏快，无暇顾及饮食营养，常吃快餐或方便食品，因而造成营养不平衡，时间长了必然会影响身体健康。

还有的女性为了保持苗条的身材，热量摄入常常处于较低水平，若活动量过大，又没有足够的营养补充，就会导致营养缺乏。

女性的健康饮食要注意以下几方面：要注意减少脂肪的摄入量 少吃油炸食品，防止脂肪摄入过多，导致身体超重和脂质过氧化物增加，使活动耐力降低。

脂肪的摄入量标准应占总热量的20%~25%。

维生素摄入要充足 维生素本身不产生热能，但它们是维持生理功能的重要成分，特别是与脑和神经代谢有关。

这些维生素在糙米、全麦、黄豆及新鲜蔬菜中含量较丰富。

抗氧化营养素如β-胡萝卜素、维生素C、维生素E等有利于提高学习和工作效率。

由于工作繁忙使饮食中的维生素摄入不足时，可以服用一些维生素补充剂来保证维生素的均衡水平。

不可忽视矿物质的供给 女性在月经期，伴随红细胞的丢失还失去了许多铁以及钙和锌，加上我国城市居民膳食中特别容易缺乏上述营养物质，因此，在月经期，女性应特别注意钙、镁、锌和铁等营养素的摄入，以提高血红蛋白含量，为脑供氧，增加脑力劳动的效率。

在日常生活中要养成良好的饮食习惯，多饮牛奶、酸奶和豆浆等。

注意补充蛋白质 无论是女学生还是女白领都需要大量的脑力劳动，因此营养脑神经的氨基酸供应一定要充足。

蛋白质由多种氨基酸等组成，脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸为最高，其次是牛磺酸，再就是的天丙冬氨酸。

牛磺酸在贝壳类食物中含量极高；谷氨酸在粮食中比较多；豆类、芝麻等含谷氨酸及天丙冬氨酸较丰富，应适当多吃。

此外，磷脂的补充对脑神经的功能也有重要作用，大豆和鱼类中含有丰富的磷脂。

其实，每餐都应有适量的优质蛋白质食品，例如早餐有蛋、午餐有肉、晚餐有鱼。

男性的营养饮食 长时间以来，社会公众和男人自身对自己最大的期望莫过于事业有成，成为家里家外的顶梁柱。

可是，职场如战场，不少男性不得不以损害身体、消耗精力为代价来换取成功。

面对健康和事业，男人们往往忽略前者。

“40岁以前拼命挣钱，40岁以后花钱保命”成了不少男性的最佳写照。

## <<吃得对不生病>>

### 编辑推荐

《吃得对不生病:饮食专家带来的营养课》帮助大家吃好吃对、吃得聪明、吃得科学，避免因不正确的“吃法”而导致的健康问题，并获得健康。

<<吃得对不生病>>

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>