第一图书网, tushu007.com

<<吃什么不吃什么>>

图书基本信息

书名：<<吃什么不吃什么>>

13位ISBN编号：9787530867921

10位ISBN编号：753086792X

出版时间：段二虎 天津科学技术出版社 (2012-05出版)

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

作者简介

段二虎，男，1976年生，毕业于河北医科大学，有多年从医经验，对中国传统医学有着深入研究。在工作之余编写一些普及医学类图书，出版有（食物养生宝典）辞书。

<<吃什么不吃什么>>

书籍目录

上篇：学点营养学知识，为科学膳食打基础 营养学基础知识 水——人体生命的海洋 蛋白质——生命物质的基础 食物纤维对人体的生理作用 矿物质——参与代谢和调节的物质 脂肪——人体高能量来源 维生素——维持生命肌体的健康 碳水化合物——生命活动的主要能源 食物的消化与吸收 如何做到均衡营养 基本饮食原则 平衡膳食的基本概念 平衡膳食的基本要求 平衡营养的膳食结构 膳食中的营养素平衡 营养素的相互作用 生热营养素之间的相互作用 氨基酸之间的相互作用 无机盐和维生素的相互作用 食物与营养素之间的换算 烹饪过程中的营养素损失 适宜的烹饪方法 烹饪过程中对营养素的保护措施 中篇：了解食物最佳搭配，知道吃什么 食物的营养个论 五谷部 豆薯部 蔬菜部 海菜部 山菌部 蛋奶部 水产部 饮品部 食物最佳搭配 谷豆部 蔬菜部 海菜部 山菌部 花果部 调和部 蛋奶部 水产部 饮品部 下篇：避开日常饮食禁忌，知道吃什么不吃什么 日常饮食禁忌 饮品类 禽畜类 蔬菜类 水果类 五谷类 水产类 调和类 食物搭配禁忌 五谷部 豆薯部 蔬菜部 海菜部 山菌部 花果部 调和部 蛋奶部 畜禽部 水产部 饮品部 器皿部

章节摘录

版权页： 其中锌的含量是奶粉、大豆的3倍以上，铁是菠菜的8倍以上，是缺铁性贫血患者补铁的最佳食品之一。
维生素B1、 B2、C含量也多于番茄、马铃薯、胡萝卜和菠菜。
香菇含有18种氨基酸，其中8种人体必需氨理酸占氨基酸总量的26.5%～37.5%，特别是赖氨酸含量丰富。
（食用功效）传统医学认为，香菇味甘，性平，具有益胃气、潜肝阳、托豆疹、抗肿瘤的功效，适合作为小儿麻疹发不透、高血压病、癌症患者、消渴的辅助食疗。
现代医学研究发现，香菇的生物活性非常复杂，其特殊的保健价值主要有以下几方面。
（1）香菇微量元素含量十分丰富：锌有阻止细胞膜脂质过氧化作用，从而保护肝细胞免受伤害；锌还是体内多种酶的重要组成成分，能促进儿童的智力和身体发育。
硒可预防克山病，参与体内多种酶的催化反应。
此外，微量元素铁是造血必需的物质。
（2）香菇所含的麦甾醇（一般蔬菜均缺乏），在太阳光的作用下能转化为维生素D，可防治小儿佝偻病、老年骨质疏松症。
（3）香菇所含的干扰素诱导物质——双链核酸，能使人体产生更多的干扰素，以消灭侵入人体内的多种病菌和病毒。
（4）香菇所含的香菇多糖，是免疫刺激剂，能促使抗体形成而增强免疫功能，有抑制癌细胞的功效。
在临床上应用香菇多糖治疗慢性病毒性肝炎、肝癌确有良效。
（5）香菇所含的胰蛋白酶、麦芽糖酶等多种酶类，能够补充体内对酶类的需求，有助于消化。
（6）香菇富含赖氨酸，对促进儿童生长发育和骨骼钙化有良效。
（7）香菇含有腺嘌呤、酪氨酸、胆碱、氧化酶及某种核酸类物质，有清除胆固醇的作用，能防治高血压病、肥胖症、高脂血症、脑梗死、冠心病等心脑血管疾病。
香菇提取物具有降低血糖之功效，是糖尿病患者理想的食疗佳品。
（食用技巧）香菇是素菜中之佳品，含有松茸醇、腺嘌呤等，经烤制、烹调后香味更加浓烈，别有风味。

编辑推荐

《吃什么!?不吃什么!?:最新饮食宜忌一本通(超级白金版)》是一本居家必备的生活工具书，关爱健康，书中有你不可不读的饮食宜忌大全，熟悉养生知识，避开饮食雷区。

第一图书网, tushu007.com

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