

<<吃吃喝喝那点儿事>>

图书基本信息

书名：<<吃吃喝喝那点儿事>>

13位ISBN编号：9787531333937

10位ISBN编号：7531333937

出版时间：2009-4

出版时间：春风文艺出版社

作者：于康，洪昭光，顾奎琴 著

页数：278

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>

<<吃吃喝喝那点事儿>>

前言

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目，深受观众的喜爱，原因是这档栏目贴近百姓生活，通过国内权威的健康专家的讲解，能为大家解决一些实际生活中的健康问题，所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目，秉承辽台一贯求真务实的服务理念，着力于节目的品质、权威性和影响力，进而赢得了观众的认可和赞誉；但是辽宁电视台不能满足于此，因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾，我们选择积极面对，所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书，来满足观众们的要求，作为电视产品的外延，我们也是有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作，因为我们是节目的执行者，我们能够把握整个内容的脉络，所以，我认为我们这套丛书能够给读者带来和节目相同的高品质，满足大家对健康信息的需求，服务于大家的生活。

我推荐这套丛书—《健康一身轻》系列健康图书。

<<吃吃喝喝那点事儿>>

内容概要

本书由洪昭光、顾奎琴、于康三位著名健康教育专家、资深学者共同撰写的一部关于怎样吃出营养，吃出健康方面的图书。

针对大众最关心的营养方面的热点问题进行了深入浅出的剖析，提出自己的主张。

在本书中，作者用浅显的道理，生动的事例向人们阐明了科学膳食、均衡营养就可以少生病、不生病，健康长寿的秘诀，指出了病用饮食调理远比药物治疗安全稳妥的道理。

让读者一看就懂，一学就会，一用就灵。

注重作品的科学性与可读性、趣味性相结合。

在书中少讲为什么，多讲怎样做，教给读者可操作性的知识，帮助读者解决经常遇到的实际问题，从饮食营养的角度，帮助读者走出饮食误区。

改变对一些营养问题似是而非、模糊不明的认识，树立正确的营养观念。

<<吃吃喝喝那点儿事>>

书籍目录

序第一章 吃出营养并不难 合理膳食的锦囊妙计 营养IQ大测试 考考您的“饭Q” 吃出健康长寿 关于食物的一些问题 好习惯，坏习惯 吃出好脾气，同类食物营养大比拼 察言观色补营养 食补胜药补第二章 看得清的“油盐糖” 为糖正名 脂肪——我不是魔鬼 用好控盐勺 反式脂肪之争 吃油有学问 吃油也要有个性第三章 改“膳”之道 “纤维热”别热过火 膳食宝塔 粗粮要爱之有道第四章 吃吃喝喝那点儿事 吃火锅要当心火锅病 喝水的学问 喝酒的学问 喝酒的尺度第五章 食疗食养 远离痛风 远离癌症怎么吃 糖尿病患者饮食误区 防控糖尿病把好入口关 合理饮食预防高血压 富贵病不是“营养”惹的祸 吃出心神安宁 吃得肠胃通畅 远离胆囊疾病 管好你的“腺” 别轻视胃动力不足 吃出抵抗力第六章 四种食物给你好身体 蘑菇——我们都爱 苹果是个好东西 营养丰富的南瓜 令人刮目相看的豆腐第七章 漂亮煮妇的健康饮食秘籍 一日三餐巧安排 吃饭是一门学问 饮食分清男和女 吃米饭的原则 吃蔬菜要避免误区第八章 抗衰新主张，让你年龄倒着走 美丽，完全可以吃出来 抗衰防辐射的绿茶 维生素到底怎么补 要在更年期吃出女人味第九章 给孩子最好的食物 解决孩子喂饭难 宝贝营养锦囊 考生的合理饮食 吃零食得看“红绿灯” 聪明才智饮食中来

<<吃吃喝喝那点事儿>>

章节摘录

第一章 吃出营养并不难 合理膳食的锦囊妙计 健康的60%取决于生活方式，而生活方式是由合理膳食、适当运动、戒烟限酒和心理平衡这四句话组成的，这也是健康的四块基石。在国际上健康科学界也有一个维多利亚宣言，其中的核心内容就是这16个字。而合理膳食在这60%中占13%，可见合理膳食的重要性。

什么都吃，适可而止 古人讲“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，合理膳食的核心是综合膳食，平衡膳食，每个阶段的营养是不一样的，人需要的营养有很多种，粗略地算至少需要七大类40多种，单靠一种食物满足不了人的全部需要。

所以应当粗粮、细粮、蔬菜、水果、肉菜、素菜多种食物都要吃，这样营养可以互补。

中国营养学会提出了中国人健康膳食八条指南，其中第一条最重要的就是食物多样化，食物种类越多，品种越杂越好。

所以我给大家合理膳食的第一条妙计就是什么都吃，适可而止。

现在生活条件好了，好多人就不吃粗粮了，以为粗粮营养不好，细粮好，营养好，其实恰恰相反，细粮存在淀粉，粗粮外面粗的一些皮含有矿物质、维生素、纤维素，矿物质钙、铁、锌，维生素B、维生素A、维生素C等，像含纤维素的食物能够通大便，减少癌症的发生。

所以粗粮比细粮好，那么食用粗粮是合理膳食营养的一个要求。

日本有一个研究，说在北海道，冰箱发明以前，捕来鱼以后因为怕腐烂，就把它腌成咸鱼，结果那儿的人天天吃咸鱼，每天摄入的盐分是38克，所以研究结果表明日本人的高血压、脑溢血、胃癌的发病率都是世界第一，因为他们盐吃得太多了。

后来冰箱发明了，把鱼冻起来就行了，不需要用盐来腌，胃癌、脑溢血等疾病的发病率马上下降了。

<<吃吃喝喝那点儿事>>

编辑推荐

专家，权威，实用，健康！

献给父母最好的礼物，漂亮煮妇的健康饮食秘籍，看得清的“油盐糖”，考生的合理饮食，改“膳”之道，要在更年期吃出女人味，四种食物给你好身体。

<<吃吃喝喝那点儿事>>

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>