

<<饮食搭配有学问>>

图书基本信息

书名：<<饮食搭配有学问>>

13位ISBN编号：9787533531201

10位ISBN编号：7533531205

出版时间：2008-4

出版时间：福建科技出版社

作者：何跃青

页数：245

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>

## <<饮食搭配有学问>>

### 内容概要

在生活中，有些食物的搭配组合已经是由来已久，其美妙的口味也被人们所接受，习惯上也觉得这些搭配是顺理成章的了，但从健康的角度讲，这不一定是科学的。

我们知道，人体所需的营养物质是多方面的，只有在合理饮食搭配和全面均衡营养的情况下，人才可能维持健康和活力。

本书是关于介绍“饮食搭配”的专著，书中着重介绍如何进行饮食的合理搭配。

书中有针对性地介绍了日常饮食中的最佳营养搭配和饮食误区，并且从节气和饮食等方面为读者展现了饮食中的养生文化。

本书是关于介绍“饮食搭配”的专著，书中着重介绍如何进行饮食的合理搭配。

书中有针对性地介绍了日常饮食中的最佳营养搭配和饮食误区，并且从节气和饮食等方面为读者展现了饮食中的养生文化。

本书还介绍了不同成长时期、特殊时期、特殊职业的人在生活饮食中如何保健。

## &lt;&lt;饮食搭配有学问&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 饮食搭配中的养生原理 第一章 为什么要饮食搭配 一、饮食搭配的重要性 二、各种营养之间的关系 第二章 科学搭配饮食的原则 一、科学搭配饮食的基本原则 二、合理搭配饮食提高营养效应 第二篇 日常饮食的最佳结构 第一章 合理的饮食搭配 一、怎样才算科学合理的饮食搭配 二、营养专家的饮食建议 三、食物相宜相配38例 四、保健护理基本饮食类型 第二章 食物之间的排他性 一、肉类与相关食物相克 二、水产品与相关食物相克 三、蔬菜与相关食物相克 四、水果与相关食物相克 五、调料与相关食物相克 六、饮品与相关食物相克 七、中药与相关食物相克 八、西药与相关食物相克 第三章 饮食养生误区 一、野生动物营养不比家禽高 二、肝病患者勿信吃肝能补肝 三、鱼翅营养价值高吗 四、多食粗粮也有害 五、转基因食品是否安全 第四章 一年四季的饮食养生 一、春季营养饮食 二、夏季饮食搭配 三、秋季营养养生 四、冬季饮食保健 第五章 二十四节气中的养生 一、万物复苏话养生——立春时节的饮食养生 二、“雨水”过后雨水多——雨水时节的饮食养生 三、雷鸣蛰虫出——惊蛰时节的饮食养生 四、阴阳相半——春分时节的饮食养生 五、桃花初绽，杨柳泛青——清明时节的饮食养生 六、雨水生百谷——谷雨时节的饮食养生 七、夏日的开始——立夏时节的饮食养生 八、万物长，少盈满——小满时节的饮食养生 九、播种有芒之谷——芒种时节的饮食养生 十、半夏生，木槿荣——夏至时节的饮食养生 十一、七月七日小暑天——小暑时节的饮食养生 十二、一年中最热的节气——大暑时节的饮食养生 十三、天高气爽，月明风清——立秋时节的饮食养生 十四、暑气止——处暑时节的饮食养生 十五、阴气渐重，凌而为露——白露时节的饮食养生 十六、昼夜均而寒暑平——秋分时节的饮食养生 十七、露气寒冷，将凝结也——寒露时节的饮食养生 十八、气肃而凝，露结为霜——霜降时节的饮食养生 十九、草木凋零，折冲伏藏——立冬时节的饮食养生 二十、寒未深而雪未大——小雪时节的饮食养生 二十一、万里雪飘——大雪时节的饮食养生 二十二、“数九”至此始——冬至时节的饮食养生 二十三、月初寒尚小——小寒时节的饮食养生 二十四、除旧布新——大寒时节的饮食养生 第三篇 不同人群的饮食调理 第一章 特殊孩子的饮食搭配 一、胖宝宝的合理饮食搭配 二、瘦宝宝的合理饮食搭配 三、矮小宝宝的合理饮食搭配 四、反复感冒宝宝的合理饮食搭配 五、噪声环境中宝宝的合理饮食搭配 六、哮喘宝宝的合理饮食搭配 七、夜间磨牙宝宝的合理饮食搭配 八、断奶宝宝的合理饮食搭配 九、孤独症孩子的合理饮食搭配 十、多动症孩子的合理饮食搭配 十一、遭受铅污染的孩子的合理饮食搭配 第二章 青春期的饮食搭配 一、青春期少女的饮食搭配 二、青春期男孩的饮食搭配 第三章 考生饮食搭配 一、考生健脑饮食巧搭配 二、考试期间饮食搭配有学问 第四章 不同人群健脑的饮食搭配 一、婴幼儿健脑的饮食搭配 二、青春期健脑的饮食搭配 三、成年人健脑的饮食搭配 四、老年人健脑的饮食搭配 第五章 肥胖人群的瘦身食谱 一、男性减肥与饮食营养 二、男女减肥的误区 三、女人“享瘦”的廉价美食 第六章 特殊时期的饮食营养 一、月经时期的饮食调养 二、饮食搭配与生男生女的关系 三、怀孕妇女的合理饮食搭配 四、巧吃祛除妊娠斑 五、妊娠早期的饮食营养 六、妊娠中期的饮食营养 七、妊娠晚期的饮食营养 八、人工流产时期的饮食调养 九、产后期的饮食调养 十、更年期的饮食调养 十一、服药期间的饮食调养 第七章 不同疾病病人的饮食调养 一、病人的基本饮食搭配 二、脱发者的饮食营养与搭配 三、高血压病人的饮食搭配 四、高脂血症病人的饮食营养 五、糖尿病病人的饮食搭配 六、调节睡眠的饮食搭配 七、感冒病人的饮食调理 八、男性不育症患者饮食营养 九、食欲不振的饮食调养 十、消化不良的饮食调养 十一、脂肪肝的饮食营养调理 十二、食道癌的饮食预防与调理 第八章 特殊工种的合理饮食 一、经常接近放射线人员的饮食建议 二、暗室工作人员的饮食建议 三、苯作业人员的饮食建议 四、铅作业人员的饮食建议 五、汞作业人员的饮食建议 六、磷作业人员的饮食建议 参考文献

## &lt;&lt;饮食搭配有学问&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 为什么要饮食搭配 要健康体魄，首先，必须在人体的生理需要和饮食营养供给之间建立平衡的关系，也就是平衡饮食。

平衡饮食，需要同时在几个方面建立起饮食营养供给与机体生理需要之间的平衡：热量营养素构成平衡，氨基酸平衡，各种营养素摄入量之间平衡及酸碱平衡，动物性食物和植物性食物平衡。否则，就会影响身体健康，甚至导致某些疾病发生。

一、饮食搭配的重要性 什么是饮食搭配 所谓饮食，就是我们所食用的食物。饮食由多种食物组成的，而且不同的民族有不同的民族饮食特点。

但是在日常饮食中，所有的民族都具有一个共同的特点：所用的主要食物大多是谷物、薯类、蔬菜、豆类、油脂、动物食品、调味品等，虽然具体的品种可能会有不同，但是这些大的类别不会有大的变化。

合理饮食的重要性 随着饮食营养科学知识的普及，人们对饮食的营养保健意识日益增强。在现代家庭生活中，对于日常饮食中营养与保健的作用日趋重视。

讲究食物营养的科学搭配，正是为了更好地获得食物营养和促进健康。

良好的饮食习惯直接决定一个人的营养状况。

因此，要想保持理想的健康状态，就必须拥有良好的饮食习惯。

要想做到这一点，就要摄入均衡的营养，在日常饮食中的各个方面多加注意。

面对我国居民的营养需要以及饮食中存在的主要问题，中国营养学会1997年根据我国居民饮食特点制定了《中国居民膳食指南》。

只要学会合理的食物搭配，即使在经济条件比较差的情况下也可以获得较合理的饮食与营养。

比如谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺乏蛋氨酸，如果谷类、豆类一起食用，就能起到蛋白质相互补益的作用。

通常情况下，为了保证自己摄入合理的营养，我们必须想办法让自己的饮食荤素搭配，标准饮食结构应该是植物性食物与动物食物之比为7：1。

食物有寒性、热性、温性、凉性四类。

我们在食用不同性质的食物的时候，必须学会辨别。

例如在夏天炎热时喝碗清凉解暑的绿豆汤；冬天寒冷时喝红豆汤；吃寒性的螃蟹必须吃些姜末，吃完还要喝一杯红糖姜汤；冬天吃涮肉要搭些凉性的白菜、豆腐、粉丝等。

讲究饮食的科学搭配，可积极有效地增进营养和促进健康。

如果不讲究饮食的科学搭配，日常所摄入的食物营养不平衡，就有可能造成机体对食物营养摄入过剩或缺乏，从而导致诸如缺铁性贫血、骨质疏松、肥胖、糖尿病、冠心病等营养性疾病，影响人体健康水平，甚至生命质量及寿命长短。

.....

<<饮食搭配有学问>>

编辑推荐

营养专家特别推荐。

饮食搭配中的养生原理，日常饮食的最佳结构，不同人群的饮食调理。

让您一册在手，饮食无忧。

<<饮食搭配有学问>>

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>