

<<食物营养排行榜>>

图书基本信息

书名：<<食物营养排行榜>>

13位ISBN编号：9787535641519

10位ISBN编号：7535641512

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术

作者：中国保健协会 编

页数：576

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>

## &lt;&lt;食物营养排行榜&gt;&gt;

## 前言

食物是人们赖以生存的物质基础。

自古以来，人类的饮食结构和饮食习惯就在不断地发生变化。

从原始社会的茹毛饮血，到清朝宫宴满汉全席、川鲁粤淮四大派系，再到当今遍布大街小巷的私房菜、风味小吃。

人们对食物的要求已经不仅仅是填饱肚子，而是要吃得美味、吃得精致。

然而，面对众多的美食，你是否觉得眼花缭乱？

在选择吃哪种食物时，你是否总是随心所欲？

让我们先看看以下这组数据：2008年，中国的医学专家公布了这样一份研究结果：我国每15秒钟就有1人死于心脑血管疾病，每22秒就有1人因为心脑血管疾病致残。

中国已经变成了一个慢性疾病的多发国。

另有数据显示，我国的超重人口已经超过2亿。

而据2006年美国心脏病医学年会发表的研究报告指出，超重者易患心血管疾病，其患心脏病的几率比体重正常者高出20%以上。

究竟是什么夺走了我们的健康？

世界卫生组织调查发现，健康状况60%取决于生活方式，其中最为重要的就是饮食方式。

人体所需要的营养几乎全部从食物中获取，食物的质量足以在一定程度上左右人的健康走向。

早在2400多年前，“医学之父”希波克拉底就已提出：“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式”。

我国自古也有“药食同源”、“寓医于食”的理论，现代养生专家更是强调“食物是最好的医药”。

于是，如何通过管理饮食来保证健康，就成了人们迫切需要了解的问题，自然也成了学术界关注的热点。

因此，世界卫生组织评选出的“健康食物排行榜”一经推出，立即在人群中掀起一阵风潮，甚至被很多人奉为“饮食圣经”。

其原因不难理解。

对于一个普通人来说，要逐一研究各种食物的营养价值，并加以总结归类，实在是件费时又费力的事。

而排行榜是经过专家筛选、提纯后的信息，不仅一目了然，而且能对人们管理饮食起到推荐和指导作用。

因此，我们在世界卫生组织“健康食物排行榜”的基础上，综合了美国《时代》杂志等权威杂志、报刊、报告，以及资深专家、医者的观点，依据食物营养成分的多少、保健功效的强弱，推出了《食物营养排行榜》，目的是为您提供一个可供参考的、可以信赖的饮食指南，让您吃出营养、吃出健康。

本书立足于不同人群对食物的不同需求，从人们最关注的增强免疫力、排毒、抗衰老等健康话题入手，为您提供了16份最佳的健康食物名单。

我们遵循“从生活中来”的原则，以普通家庭日常生活的视角挑选食物，以便您结合自身需求，选择最适合自己的食物。

对每一种食物，我们都深入浅出地分析了其有效营养成分，使您吃得明白；同时增加了食用指南、饮食宜忌等多方面信息，让您吃得放心。

需要注意的是，本书所介绍的健康食物和提供的保健食谱，仅推荐作为健康与亚健康人群的日常养生调理之用。

如已患有疾病，应到医院进行诊治。

另外，由于每个人的体质不同，有些人可能会对本书中提到的某些食物过敏，加之所处的地域、气候不同，适宜选用的食物也不尽相同。

因此我们建议您，选择健康食物时一定要综合考虑以上因素，务必以“对症”为首要原则。

<<食物营养排行榜>>

希望本书成为您健康生活的手边书，带给您最贴心的关怀和指导！

## <<食物营养排行榜>>

### 内容概要

据统计，人一生的饮食总量约60吨，如此大量的食物足以在一定程度上左右人的健康走向。早在2400多年前，“西方医学之父”希波克拉底就已提出：“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式。

”我国自古也有“药食同源”、“寓医于食”的理论，现代专家更是强调“食物是最好的药物”。

《食物营养排行榜》立足于不同个体对食物的不同需求，从当今最热门、人们最关注的增强免疫力、排毒、抗衰老等健康层面入手，为您提供了16类最佳的健康食物榜单。

对每一种食物，我们都深入浅出地分析了其最为有效的营养成分，使您吃得明白；同时，又辅以食用指南、饮食宜忌等多方面信息，使您吃得放心，意在给您最贴心的关怀和指导。

成了人们迫切需要了解的问题，自然也成了学术界关注的热点。

因此，世界卫生组织评选出的“健康食物排行榜”一经推出，立即在人群中掀起一阵风潮，甚至被很多人奉为“饮食圣经”。

其原因不难理解。

对于一个普通人来说，要逐一研究各种食物的营养价值，并加以总结归类，实在是件费时又费力的事。

而排行榜是经过专家筛选、提纯后的信息，不仅一目了然，而且能对人们管理饮食起到推荐和指导作用。

## <<食物营养排行榜>>

### 作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

## <<食物营养排行榜>>

### 书籍目录

绪论 食物，大自然赐给人类的“千金方”食物是维护健康的首席医师药食同源，药补不如食补42种营养素，各有“一技之长”营养排行榜，健康饮食指挥棒 第一篇 增强免疫力的最佳食物排行榜洋葱胡萝卜猕猴桃牛肉香菇大蒜酸奶银耳第二篇 延缓衰老的最佳食物排行榜西红柿葡萄芝麻绿茶西兰花黄豆榛子草莓鲑鱼第三篇 排出毒素的最佳食物排行榜红薯绿豆黄瓜黑木耳苹果樱桃魔芋猪血第四篇 改善睡眠的最佳食物排行榜牛奶小米生菜莲子葵花子百合桂圆.....第五篇 提高记忆力的最佳食物排行榜第六篇 改善酸性体质的最佳食物排行榜第七篇 抗疲劳的最佳食物排行榜第八篇 缓解压力的最佳食物排行榜第九篇 保护眼睛的最佳食物排行榜第十篇 增强食欲的最佳食物排行榜第十一篇 降低胆固醇的最佳食物排行榜第十二篇 降低血压的最佳食物排行榜第十三篇 控制血糖的最佳食物排行榜第十四篇 防止骨质疏松的最佳食物排行榜第十五篇 保养皮肤的最佳食物排行榜第十六篇 瘦身减肥的最佳食物排行榜

## &lt;&lt;食物营养排行榜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：饮食与医药的关系非常密切，食物与药物很难明显地区分。

在上古时代，一切可以食用的东西都只是果腹之物。

而后，先民们在生活实践中慢慢发现，有些食物不仅可以充饥，还可以补养身体、辅助治疗一些常见的病症。

正如《黄帝内经·太素》中记载：“空腹食之为食物，患者食之为药物。

”后来，中医学、养生学家及众多贤哲们通过不断积累、总结，终于明确提出了“药食同源”之说，认为“食之偏性为药性”。

在实践中，古代的医家常把食物用做药物为人治病，还将食物作为名方载人药典，比如清代医家张璐在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中喝及热病大渴，故有天生白虎汤之称。

”即指西瓜在调病功效上可与汉末张仲景的名方白虎汤相媲美。

直到今天，仍有许多食材被医家作为药材用来调病，如红枣、莲子、百合、山药、山楂等；也有一些药材被人们当作食品使用，如枸杞子等。

在我国卫生部公布的“既是食品又是药品类”名单中，姜、木瓜、海藻、杏仁、牡蛎、蜂蜜、桂圆、桃仁、黑芝麻等常见的食物都位列其中。

以食物为药，即通过日常的烹调方法使食物中的营养成分得到最大程度地利用，以协助治疗疾病。

这是一种细水长流的养生之道，也是一种科学的保健方式。

其最大的好处是，食物来自于日常生活，价廉易得，而且不会产生毒副作用。

人们可以在享受美食的过程中轻轻松松免除病痛，避免了打针、吃药以及手术之苦。

早在2400多年前，西方医圣希波克拉底就曾提出：“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式。

”而祖国医学和现代营养学也都主张：“药补不如食补！”

## <<食物营养排行榜>>

### 编辑推荐

《食物营养排行榜》：16类最佳健康食物榜单，130多种常见的营养食材。



<<食物营养排行榜>>

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>