

<<食物搭配相宜挂图>>

图书基本信息

书名：<<食物搭配相宜挂图>>

13位ISBN编号：9787538166675

10位ISBN编号：753816667X

出版时间：2010-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：《食物搭配相宜挂图》编写组 编

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>

## <<食物搭配相宜挂图>>

### 内容概要

食物合理搭配，才能吃出健康，俗话说：民以食为天。

每个人每天都得吃饭，如何吃得健康，则是很重要的问题。

在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天，怎样吃得更科学或者说更有益于健康，是当前人们关注的话题。

应该做到粗细搭配、荤素搭配和酸碱搭配。

**粗细搭配。**

粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和无机盐，而这些营养素也正是人体所需要或容易缺乏的。

因此，人们在选择主食上，应注意粗细搭配，应多吃杂粮，也可以经常吃多种粮食搭配在一起的主食。

**荤素搭配。**

饮食上，应多注意荤素搭配，动物脂肪可提供维生素A、维生素D和胆固醇，后者是体内合成皮质激素、性激素以及维生素D的原料，所以，每天进食少量动物油应是有益无害的。

人们日常生活中最常见的蔬菜与肉类的搭配就很好，肉类提供蛋白质和脂肪，蔬菜提供维生素和无机盐，能为人们提供合理的营养素。

**酸碱搭配。**

食物的酸碱搭配对人体的健康有很大的影响，对维持机体的酸碱平衡起着很好的作用。

一般来说，动物性食物属酸性，而绿叶菜等植物性食物属碱性，这两类食物的搭配对人体的益处是显而易见的。

<<食物搭配相宜挂图>>

章节摘录

插图：

## <<食物搭配相宜挂图>>

### 编辑推荐

《食物搭配相宜挂图》：四季饮食要诀春季为万物生长发育之始，阳气发越，草木复苏，所以此时不宜多吃油腻辛辣之物，以免肝火偏旺，应多吃些清淡的蔬菜、豆类及豆制品。

夏季气候炎热而又多雨，由于暑热夹湿，脾胃受困，食欲不振，如贪食生冷食物或食物不洁，易患痢疾、泄泻。

此时饮食以甘寒、清淡、少油为宜，如绿豆汤、荷叶粥等可解暑清热，西瓜亦为解暑清热之佳品，可常进食。

秋季万物收敛，凉风初长，燥气袭人，霜露下降，早晚受凉易引起咳嗽或咳喘复发，此时可多食萝卜、杏仁、薏苡仁粥等，以清肺、降气、化痰。

冬季天寒地冻，万物伏藏，此时最易感受寒邪，晨起宜服热粥，选食牛肉、羊肉等温热性食品，这类食品有御寒作用，但也不要过食含脂肪较多的肉类，以免助生痰湿。

<<食物搭配相宜挂图>>

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>