

<<精明饮食>>

图书基本信息

## &lt;&lt;精明饮食&gt;&gt;

## 前言

无论在餐馆、办公大楼、电影院，还是在聚会、婚礼或葬礼上；无论在东西还是南北，大家都常谈到IT。

大家都要做IT，做IT使我们开心，但是如果IT做过了头，我们就要吃苦头。

IT选择失误可能导致严重疾病。

当然，IT就是吃，几乎人人都知道健康饮食对人体健康的重要性。

早年做出明智的食物选择并在成年时期一直保持下去，我们就可以预防某些疾病或减少它们发生的可能性。

诸如肥胖症、高血压、骨质疏松。

但是，有时关于食物和营养的信息却使人困惑，种种说法各不相同。

而且RDA、FDA、CHO、PRO、DV、CCS和KND这些词到底是些什么呢？

谁能使这些营养学行话让公众消化的了（拙劣的双关语）？

这样的人可不多，但乔伊·保尔在这本《完全傻瓜指导系列：精明饮食》中就做到了。

书中每一章都闪烁着她的魅力、知识和机智。

本书集中探讨了每一年龄段的人应该如何健康地饮食，但同时也包括关于举止、情感和个人差异的有用信息。

对于过去自己想知道却一直未能找到答案的问题，你也许就一笑了之。

这些问题如：是不是所有的脂肪都是一样的？

那些关于胆固醇的数字到底是什么意思？

怀孕期间是否一定要补充牛奶？

进行减肥训练时是否要额外补充蛋白质？

有没有可能入校后不增加那“新生15磅”？

中国食物是非常健康的，对吗？

在跑步机上运动30分钟后是否能使脂肪燃烧？

我吃得并不多。

可怎么就减不了肥？

豆腐真的有那么多的好处吗？

还是这只是一时时尚？

## <<精明饮食>>

### 内容概要

帮助您找到每个民族最健康的饮食方法，给您最喜欢的饮食中加入营养的成分，介绍食物过敏和其他病症，帮助您在孕期获得营养充足的食物，了解常见的饮食紊乱症，帮助您实施可行的锻炼计划，用平衡法实现无痛苦减肥。

<<精明饮食>>

作者简介

乔依·保尔·医生，获纽约大学运动机能学学士学位和营养学硕士学位，注册营养师，目前独立执业，同时又是长老会医疗中心营养学顾问，著名讲师。

## &lt;&lt;精明饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 理解当今营养学第一章 到时间了！

做一次营养调节吧是时间了，来一次营养调节吧！

本章破译了均衡饮食结构图，并帮你学会如何在日常饮食中包括五类食物第二章 细看碳水化合物本章检查碳水化合物的详情：从简单到复合第三章 蛋白质的力量本章讲述了人体应摄入多少蛋白质，以及最好的蛋白质食物是什么第四章 关于脂肪的话题本章涉及了脂肪的各个方面，包括不同类型的脂肪、脂肪同心脏病的联系、如何理解胆固醇数字以及减少饮食中脂肪摄入量的方法第五章 不要让盐损害你的身体本章探讨了为什么我们应该放弃盐瓶以及一些无盐烹调法第六章 正确利用纤维本章描述了奇妙的纤维（包括可溶性纤维和不可溶性纤维）的各个方面第七章 维生素和矿物质：这些“小”家伙本章讲述了水溶性维生素和脂溶性维生素，展示了它们的工作原理和富含维生素与矿物质的食物第八章 钙和铁：两种“亮点”矿物质本章详细分析了铁和钙的重要作用第二部分 做明智的食物选择第九章 解读营养标签解读营养标签帮你理解营养标签上的所有信息第十章 塞满你的厨房搜寻食品店的货架，挑选最好的蔬菜类、水果类、乳制品类、面包类、谷物类、肉类、家禽肉类、鱼类、蛋类、豆类食物、冷冻食品和罐装食品、零食、调味品和食用油来塞满你的厨房第十一章 如何烹调出美味的一餐实际动手烹调帮你提高衷爱的食谱，使其更具营养，此外还有10个令人垂涎的菜谱第十二章 饭店生存指南明智美食家指南使你成为就餐侦探，同时又能学会如何在各种各样的民族餐馆中点健康的食物第三部分 学会锻炼ABC第十三章 让我们来锻炼吧开始一个适当的体育锻炼计划第十四章 体操房：不包括衣帽间告诉你体操锻炼的一切，从体操术语到设备第十五章 运动营养学为你的身体提供足够营养，以使体育活动获得最佳效果第四部分 营养的其他知识第十六章 “外出吃素食”素食指南及一些绝妙的“无肉”食谱第十七章 食物过敏症和其他疾病深入分析各种食物过敏、乳糖过敏和乳糖不耐疾病第五部分 两个人的营养和健康第十八章 母亲和胎儿的饮食为了孕期健康需正确饮食第十九章 妊娠期的锻炼怀孕期间进行安全有效的锻炼第六部分 健康的孩子：从摇篮到大学毕业第二十章 从纵容到有选择——小孩的饮食为使你的小孩吃健康的点心和主食提供建议第二十一章 大学时期的饮食介绍大学食堂的食物，为避免“新生15磅”问题提供建议第七部分 控制体重的诀窍第二十二章 来吧，把体重减下去用营养均衡的计划毫无痛苦地减肥第二十三章 假如你想增加体重该怎么办呢对储存热量、增加体重提供建议第二十四章 了解饮食紊乱症当饮食和锻炼失控后，将写致厌食症、易饿症和过量饮食附录 更有趣和更有营养的食谱

## &lt;&lt;精明饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

芦笋含有维生素A和维生素C、烟酸、叶酸、钾和铁。

挑选时应选择顶部结合紧密，嫩茎光滑、呈墨绿色的。

避免顶部开裂或似有霉状物或腐烂迹象。

球花甘蓝含有钙、钾、铁、纤维、维生素A和维生素C、叶酸和烟酸。

选购时应挑选茎嫩、芽团紧密、坚实，颜色为墨绿或灰绿色的，避免干枯、有黄绿的斑点或芽团松散干裂的。

如果有这些迹象，则这种菜就太老了。

汤菜含有维生素A和维生素C、叶酸、钾、铁和纤维。

选择汤菜时应挑选嫩绿并带有光泽的，外层叶片应紧紧包裹菜心。

避免有污点或枯萎的汤菜。

卷心菜含有维生素C、钾、叶酸和纤维。

绿色卷心菜和红色卷心菜都可用于烹调多种菜肴，包括酸卷心菜丝和色拉。

选择卷心菜时应挑选头部密实厚重，外层叶片呈绿色或红色（视品种而异）的菜株。

避免外层叶片干枯或有污点的菜株。

胡萝卜含有维生素A、钾和纤维。

挑选时应选择光滑、密实、形状好且成深橙色的。

避免那些颜色不正或柔软的。

花椰菜含有维生素C、叶酸、钾和纤维，购买时应选择菜心（即乳白色的可食部分）紧密、坚实的。

有时菜株上带有绿色的小叶，不用担心。

虽然大部分食品商在出售花椰菜时都已把外面的包叶除掉，但是如果偶然能见到有残留包叶的菜株，那么新鲜的包叶应呈绿色。

避免严重变色、有斑点或菜心松散的。

嫩玉米含有维生素A、钾和纤维。

最常见的嫩玉米颗粒呈金黄色，但也有白色或混杂的品种。

选购时应选择苞叶（包在外部的壳）嫩绿、新鲜，穗丝无腐烂或虫蛀迹象的。

如果选购时玉米的苞叶已被剥去，应选择颗粒排列整齐、饱满、色泽金黄的穗。

避免选购颗粒干瘪或缺乏光泽的穗。

茄子含有钾。

挑选时应选择坚实、厚重、颜色深紫的果实（茄子也有其他颜色的品种）。

避免选购起皱、松软、缺乏色泽或有腐烂迹象（即带有棕色斑点）的。

叶用莴苣分为几类，包括卷心莴苣、E：~I-莴苣和其他。

这种蔬菜含有维生素C和叶酸。

选购长叶莴苣时应挑选颜色鲜亮，叶片新鲜生脆的菜株。

选购其他品种时，应注意叶片是否鲜嫩多汁，避免挑选有变色或枯萎的菜株。

蘑菇含有钾、烟酸和核黄素。

选购时应选购蘑菇梗部菌盖完整，菌盖下的菌褶（即菌盖下部如纸般厚薄的层状组织）应呈粉红色或淡棕色。

避免菌盖开张、菌褶暗淡变色的蘑菇。

<<精明饮食>>

媒体关注与评论

” “你将愉快地学会，更重要的是理解如何能使健康饮食融入你的生活。

## <<精明饮食>>

### 编辑推荐

您当然不是傻瓜！

每天您自己也会选择一些维生素食品或低脂肪的松饼，甚至还会鼓足勇气出去散散步。但是如果让您在每日的饮食中加入那五类食物，并要坚持进行切实可行的锻炼的时候，您可能会感到茫然不知所措。

不过，千万不要因此而放弃！

“完全傻瓜指导系列：精明饮食》会向您提供有关健康饮食和保持健康体魄的所有知识——它是您营养人生的开始！

这样您就可以充满信心地看食物标签上的营养成分、去杂货店和饭店或控制您的体重。

《精明饮食》会：帮助您了解现代的营养学，导您逐步认识脂肪、热量、碳水化合物和蛋白质，给您如何藏起零食、如何为孩子提供正确食品的策略。

给您最喜欢的饮食中加入营养的成分。

风趣指导：让您轻松理解总营养与健康，单步骤：叫您很快做出精明的饮食选择，家建议：教您怎样减肥和保持体形。



<<精明饮食>>

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>