

<<饮食决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食决定健康>>

13位ISBN编号：9787538533019

10位ISBN编号：753853301X

出版时间：2008-4

出版时间：曲莉莉 北方妇女儿童出版社 (2008-04出版)

作者：曲莉莉

页数：244

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>

<<饮食决定健康>>

内容概要

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。实际上饮食是一种文化，这种文化已经超越了“吃”本身，而提升到一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的更高境界。

其中，如何吃得更健康已然成为百姓最为关注的话题。

健康是金，健康是自然所能赐给我们的最公平、最珍贵的礼物。

然而，不合理的饮食却在剥夺着自然的恩赐。

在这里，您可以收获科学的饮食建议；在这里，您更可以收获健康，收获自然的恩赐。

书籍目录

第一篇 营养学基础知识第一章 关于营养的基本概念01.什么是营养02.什么是营养素03.合理营养04.营养素的供给量第二章 人体的能量需要01.能量02.能量的需要量03.能量的供给04.能量的食物来源第三章 生命的基础——蛋白质01.蛋白质的化学组成02.必需氨基酸和非必需氨基酸03.蛋白质的分类04.蛋白质的生理功能05.蛋白质的互补作用06.蛋白质的供给量和来源第四章 美味的来源——脂肪01.脂肪酸02.必需脂肪酸03.胆固醇04.鱼油中的EPA和DHA05.脂肪的生理功能06.脂肪营养价值的评定07.脂肪的供给量和来源第五章 能量供给者——碳水化合物01.碳水化合物02.碳水化合物的生理功能03.碳水化合物的供给量和食物来源第六章 不可缺少的微量物质——矿物质和微量元素01.矿物质和微量元素02.矿物质和微量元素的生理功能03.钙04.铁05.锌06.碘07.硒08.其他元素第七章 健康的助手——膳食纤维01.膳食纤维第八章 生命之源——水01.水是人体最重要的营养素02.关于水的科学新理念03.常把渴感误认为疾病第九章 营养素之间的关系01.三大营养素之间的关系03.氨基酸之间的相互关系04.矿物质间及与其它营养素间的关系第二篇 科学的营养搭配第一章 日常营养搭配01.合理地搭配饮食02.日常营养吃法的几个误区03.菜肴的常见错误搭配04.饮食营养也讲究门当户对05.饮食营养与心理健康06.怎样吃才可保持良好情绪07.饭后八大陋习08.不吃早餐的“四宗罪”09.上班族午餐怎么吃10.午餐搭配有讲究11.脑力劳动者的晚餐12.十大促进睡眠食物13.学生的最佳三餐安排14.四大补脑营养食品15.街头美食危害健康16.合理烹调才能留住营养17.饮食应选择的最佳温度18.外出点菜的八大误区19.怎样挑选速冻食品20.病从口入的六大陋习21.癌症与饮食习惯有关22.七招防癌烹饪窍门第二章 蔬菜的营养搭配01.选择适合自己的蔬菜02.吃蔬菜养生也要量力而行03.吃野菜的七大讲究04.蔬菜的几种错误吃法05.菜中之王——白菜06.多吃蘑菇益处多07.食用四季豆应注意的问题08.生吃蔬菜成时尚09.五色蔬果吃出好心情10.黄豆排骨汤可补脑11.哪些蔬菜阻碍补钙12.素食者的四大饮食营养误区13.吃毛豆都有哪些好处14.吃茄子保护心血管15.吃芽菜，保健多16.吃紫菜的讲究17.吃大蒜的讲究18.吃生大蒜不能用来治疗腹泻19.哪种豆腐最有营养20.豆制品怎样搭配更营养21.吃黄瓜好处多22.生吃蔬菜的营养口诀第三章 肉害的营养搭配01.不宜和猪肉搭配的食物02.羊肉要配凉性蔬菜吃03.冬季滋补羊肉汤04.选吃牛肉的诀窍05.营养专家眼中的鸡汤06.吃鸡鸭鹅鱼头要小心中毒07.鸡肉食疗选鸡要看“性别”08.便秘也要吃点油水09.美味鱼肉的不同功效10.多吃鱼，胎儿足月又健康11.冬季最宜吃鲫鱼12.鱼干、肉干不宜多吃13.吃海鲜需特别注意的问题第四章 果实的营养搭配01.反季水果不吃为妙02.吃水果也要讲究时机03.午餐前吃个苹果04.如何处理坏了的水果05.菠萝减肥美容实用攻略06.根据职业来选吃水果07.香蕉熟透才能润肠08.两种人不宜多吃枣09.吃柿子的五点注意10.西柚的多功能养生作用11.枸杞的多种食疗功效12.冬天吃葵瓜子有护肤特效13.花生可抗癌防衰老14.眼睛干，吃芝麻第五章 饮料的营养搭配01.喝茶、咖啡有讲究02.喝茶前最好先洗茶03.每天喝茶别超过5克04.喝牛奶后一定要喝点温水05.果汁也要换着喝06.熬夜后选喝五种果蔬汁07.鲜奶用微波炉加热合适吗08.多喝奶制品也有弊端09.多喝保质期短的牛奶10.婴幼儿如何喝酸奶11.喝酸奶的四个要诀12.补水三妙方13.外出旅游喝水有讲究14.腹胀宜饮用调理肠胃的饮品15.可乐四大负面说法16.速溶饮品暗藏危机17.饮酒御寒是误区18.十个窍门防醉酒第六章 女性营养饮食01.现代女性最需要的八种营养02.吃早餐是女性保持年轻的法宝03.女性贫血的五大饮食营养误区04.喝水美容时间表05.十种吃不胖的食物06.吃素女生也发胖07.减肥高手的吃喝心得08.全脂奶制品利于控制体重09.女性经期如何吃10.当经期遇到酒该怎么办11.让乳房更美的食物12.女性嗜甜食易引发的五种病13.吃对了食物不用化妆14.更年期女人喝豆浆最美15.夏季女性保健应常吃丝瓜第七章 孕妇饮食调理01.给准妈妈们的五大饮食建议02.孕妇每日饮食勿忘牛奶03.孕妇早餐不能缺少谷物04.妈妈科学吃酸有利于胎儿健康05.孕期慎用补品06.孕妇该怎样吃蔬菜、水果07.咖啡等对孕妇的危害08.孕妇饮水大有讲究09.孕妇不宜多吃的食品10.孕妇忌吃油条11.孕妇忌吃菠菜第八章 老年人饮食调理01.老年人六大健康饮食法则02.老年人多吃炖烂的肥肉03.老年人宜吃的食用油04.增进老年人食欲五大招05.老年人吃早餐，宜迟不宜早06.老年人要常吃带馅食品07.老年人除了喝牛奶还应额外补钙08.预防老年性白内障的饮食09.哪些老人不宜食蟹10.老年人宜以蜂蜜取代糖11.老人冬吃羊肉有讲究12.老年人应该适当吃点甜食13.老人喝咖啡要注意第九章 季节性饮食调理01.春季饮食养生不妨挑挑食02.春季饮食要警惕四大“发物”03.春季养生防病的五种食物04.春季养肝小菜单05.春季护脾胃刻不容缓06.春季适宜食用胡萝卜07.夏季营养饮食的原则08.夏天防暑最佳饮食09.夏季营养凉拌菜10.夏季

<<饮食决定健康>>

对抗脂肪的八种方法11.夏季补阳喝点虾米茶12.夏季慎吃剩饭13.夏季保健吃银耳14.夏季吃姜五项注意15.秋季吃什么水果好16.立秋：先调脾胃后进补17.秋天是吃螃蟹的最佳季节18.秋天适宜吃南瓜19.冬季饮食要滋阴护精20.冬天也要吃点凉菜21.冬季火锅五少原则22.冬季干燥只需温补第十章 主食的营养搭配01.吃米饭掌握四原则02.米饭加料越吃越苗条03.小米粥消食开胃又能养胃04.全麦食品到底有什么好处05.疙瘩汤适宜做晚餐06.特殊体质人群不宜吃粗粮07.健康用油理念的革新08.营养盐里究竟有多少营养09.新吃醋一族的后现代生活第三篇 常见病的饮食疗法第一章 感冒第二章 咳嗽第三章 头痛第四章 胃痛第五章 高血压第六章 糖尿病

<<饮食决定健康>>

章节摘录

第一章 关于营养的基本概念01 什么是营养营养是人体不断从外界摄取食物，经过消化、吸收、代谢和利用食物中身体所需要的物质（养分或养料）来维持生命活动的全过程。

它是一种全面的生理过程，而不是专指某一种养分。

02 什么是营养素食物中的养分在科学上被称为营养素。

它们是维持生命的物质基础，没有这些营养素，生命便无法维持。

人体需要的营养素约有50种，归纳起来分六大类，即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质和微量元素，维生素和水。

近年来发现膳食纤维也是维持人体健康所必不可少的物质，可算是第七类营养素。

这些营养素在体内功能各不相同，概括起来可分为三方面：（1）供给能量以满足人体生理活动和体力活动的需要；（2）作为构成和修补身体组织的材料；（3）在人体进行物质代谢时起调节作用。

03 合理营养合理营养的含义是：从食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需要达到平衡，既不缺乏，也不过多。

缺乏某些营养素会引起营养缺乏病，如缺钙引起的佝偻病，缺铁引起的贫血等。

某些营养素（如脂肪和碳水化合物）摄入过多又会导致肥胖症、糖尿病、心血管病等“富贵病”。

营养缺乏和营养过剩引起的病态统称为营养不良，都是营养摄取不合理的后果，对健康是十分有害的。

<<饮食决定健康>>

编辑推荐

《饮食决定健康》共分三篇，分别从营养学基础知识、日常营养搭配及饮食习惯、常见疾病的食疗食谱三个方面科学地介绍了饮食对健康的重要作用。

科学的营养观和正确的饮食习惯——这就是财富获得的方式。

<<饮食决定健康>>

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>