

<<不可不知的饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787542748287

10位ISBN编号：7542748289

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：曹广泉 编

页数：255

字数：300000

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>

<<不可不知的饮食宜忌>>

内容概要

随着食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌越来越关注，因为它关乎着人们的身体健康。

为了帮助大家正确地了解和掌握各种饮食宜忌要点，合理选择膳食，享受健康生活，我们精心编撰了这部系统、全面、实用的《不可不知的饮食宜忌》，希望能引导您树立科学的健康饮食观。

<<不可不知的饮食宜忌>>

作者简介

曹广泉，高级营养师同国家级餐饮业高级评委曾任中央国家机关烹饪协会常务理事，1999～2008年担任中央电视台“天天饮食”栏目烹饪总顾问，中央电视台《天天饮食》丛书编委。

先后在中央电视台“生活”栏目、“天天饮食”栏目、“少儿成长在线”栏目，北京电视台“生活”栏目，江苏电视台“天下事”栏目，担任评委、做客嘉宾。

曹广泉老师带您认识饮食宜忌之中的三大健康精髓认清食物的性、味、归经，详解中国居民最常吃的食物，按肉类、蔬菜类、菇蕈类、水产类、蛋奶类、五谷杂粮类、水果干果类、调味品及其他罗列，方便查阅，让您吃对食物健康100分。

针对自身，合理膳食，钙、铁、锌等9类必备黄金营养的饮食宜忌，补益气血、滋阴壮阳等11类保健饮食宜忌，脑力工作者、体力工作者、孕妇等特定人群的饮食宜忌，以及不同年龄段的饮食宜忌，分门别类，方便您按需查找食养方案。

生病了应该怎么吃，怎么养，了解多发小病、慢性疾病、男女常见病的饮食宜忌，让您轻松对症食疗，防治常见疾病：认识常用药物饮食宜忌，帮您做到保证药效不打折。

食物是最好的医药，吃对，吃好，您就是自己最好的家庭医生。

<<不可不知的饮食宜忌>>

书籍目录

第一章 家常食材饮食宜忌 肉类 猪肉 牛肉 羊肉 驴肉 鸡肉 鸭肉 鹅肉 鹌鹑肉 鸽肉 牛蛙 蔬菜类 菠菜 油菜 空心菜 圆白菜 芹菜 韭菜 韭黄 芥蓝 茼蒿 蕹菜 苋菜 芥菜 莼菜 木耳菜 竹笋 芦笋 茭白 蒜薹 芦荟 茼蒿 雪里红 黄豆芽 绿豆芽 山药 豆 香椿 黄花菜 西葫芦 菜花 番茄 青椒 茄子 豌豆 魔芋 洋葱 百合 藕 荸荠 胡萝卜 萝卜 黄瓜 冬瓜 苦瓜 丝瓜 南瓜 笋瓜 佛手瓜 菇蕈类 冬菇 平菇第二章 日常保健饮食宜忌第三章 常见病对症饮食宜忌第四章 日常药物饮食宜忌

<<不可不知的饮食宜忌>>

章节摘录

版权页：插图：【行为宜忌】宜：多运动。

最好采用长时间的耐力型体育运动，如步行、慢跑、游泳、自行车、体操、跳舞等。

做瑜伽。

以瑜伽呼吸法、伸展法为基础，又将芭蕾、健美操、舞蹈等内容融合进去，能够解除心理压力，排除体内毒素，可以有效调理身心，轻松瘦身。

多爬楼梯。

如果沿着6层楼的楼梯上下跑2~3趟，则相当于平地慢跑800~1500米的运动量。

宜合理安排吃饭顺序。

先喝汤，再吃青菜，最后吃肉和饭，最好多喝菜汤，少喝肉汤。

平时挺胸收腹，使腰部和腹部肌肉处于紧张状态。

忌：吃饭忌狼吞虎咽。

一般吃东西后20分钟才能刺激饱食中枢，产生吃饱的感觉。

如果狼吞虎咽，还没产生饱食感就已经吃进太多的食物了。

平时可以用固定的餐具盛放食物，这样即使吃得快，也知道吃了多少。

忌边吃东西边做其他事。

这样会不自觉地吃下去很多东西。

忌购买高热量零食，如坚果、薯片、巧克力等。

忌吃夜宵。

夜宵会加重肠胃负担，还会使脂肪大量堆积。

忌运动后暴饮暴食。

运动后大量饮食，会使血糖升高，热量更易被吸收。

忌吃完饭后就躺着或者卧着，这样不利于食物消化，造成脂肪堆积。

忌奢食甜品。

甜品热量高，经常食用如饮料、甜点等就会使人肥胖，尤其不要在早上空腹喝晚上睡前食用。

<<不可不知的饮食宜忌>>

编辑推荐

《不可不知的饮食宜忌(畅销升级版)》：避开饮食误区，为爱家的您提供一本饮食保健指导手册，让每个人都成为自己的家庭营养师。

<<不可不知的饮食宜忌>>

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>