第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的膳食宝塔3>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的膳食宝塔3>>

13位ISBN编号：9787543064652

10位ISBN编号：7543064650

出版时间：2013-1

出版时间：武汉出版社

作者：李健

页数：207

字数：260000

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

<<餐桌上的膳食宝塔3>>

前言

《黄帝内经》曾对饮食做了比较系统的论述，强调了饮食的节制性和五味的调和性，指出如果违背了饮食原则会给身体造成伤害。
而越来越多的科学实践证明，危害人体身体健康的大部分疾病是因为饮食不当引起的。
可见，合理的饮食搭配不仅仅是维持生存的条件，也是关乎身体健康的重要因素。
过去人们认为，疾病是人类健康的头号杀手。
其实，不当的饮食和无规律的起居等这些不良生活习惯才食物搭配有讲究是健康的最大威胁，他们对健康的危害要比疾病大得多。
暴饮暴食、高脂肪饮食、抽烟酗酒、作息不规律等，都会成为健康隐患，直接导致身体状况的下降。
可见合理的饮食搭配对我们的生活至关重要，那么怎样才是合理的饮食搭配呢？
归纳起来有以下四点：……

第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的膳食宝塔3>>

内容概要

《餐桌上的膳食宝塔3:食物搭配,营养倍增》编辑推荐：食物巧搭配，助你摆脱亚健康！
1+1>2：食物配对，营养倍增。
揭开食物搭配的营养密码，最新《中国居民膳食指南》营养理念。

第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的膳食宝塔3>>

书籍目录

第一章 食物是把双刃剑，如何把握最关键
第二章 食材巧搭配，助您摆脱亚健康
第三章 超放心的黄金饮食搭配
第四章 29种家庭常见病的最强搭配膳食
第五章 满足各种特殊需求的家庭最佳饮食调配
第六章 选对搭配，零食也健康
第七章 不可不知的18种配禁忌

章节摘录

真的是吃什么补什么吗？
民间流传着猪脑能够补益人的大脑的说法。
所以，一些家长在孩子考试前，总是会让孩子大量吃这种脑、那种脑。
其实这个观点不够正确。
诚然，猪脑富含脑磷脂，如果脑力劳动者食用猪脑，可能会使大脑皮层的兴奋作用和抑制作用得到增强。
此外，猪脑中的蛋白质里面的合氨酸，还能够有效清除脑细胞在代谢过程中产生的有毒的氨，具有保护大脑的作用。
所以，在一定程度上，猪脑具有补脑的功效。
不过，猪脑中的胆固醇含量非常高，大约是猪肉中胆固醇含量的30倍。
所以，心血管欠佳的人应该严格禁食猪脑。
健康的人，包括学生食用猪脑，也应适量。
在人和动物的体内，肝脏是头号解毒器官。
人体和动物体内的各种毒素，绝大多数都需要通过肝脏进行处理，要么被转化，要么被排泄出体外。
所以，我们从农贸市场和超市买回家的各种动物肝脏，如猪肝、鸡肝、鸭肝，都暗藏着多种毒素。
肝功能受损的肝病患者如果吃了这样的动物肝脏，反而会加重肝脏的负担，影响肝病的治疗和肝脏的康复。
另外，肝脏也是重要的免疫器官和“化学加工厂”，能够产生多种激素、抗体和大量免疫细胞，而这些物质往往对非同类的异体都是有害的，例如，鸡肝和猪肝中的这些物质都对人体有害。
所以，肝病患者一旦食用动物肝脏，会更加深受其害。
此外，动物的肝脏内一般都含有大量的铜。
肝病患者普遍肝功能低下，不能有效调节体内铜的含量，从而导致体内铜的含量失衡。
如果铜元素过多，就会聚集在肝脏和脑组织内，从而引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水，以及发生肝昏迷等重症。
所以，对肝病患者来说，吃肝并不能够补肝。
在肝病患者的日常饮食中，应该少吃肝，甚至不吃肝。
民间还有一个观点是吃血补血。
这个观点倒是正确的，是值得参考的。
因为血细胞中的主要成分就是红细胞，而铁元素是影响红细胞生成的主要原因之一。
饮食能够为人体提供的铁元素主要有两种，其中一种就是来自于动物性食物中的铁元素，这是有机铁，容易被人体吸收，并且不受食物中的其他物质的干扰，例如动物的全血、动物肝脏、肉类等。
因此，吃血补血的效果是不错的。

编辑推荐

食物巧搭配，助你摆脱亚健康！

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