

<<3+2健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<3+2健康饮食>>

13位ISBN编号：9787543666788

10位ISBN编号：7543666782

出版时间：2011-4

出版时间：青岛出版社

作者：苏晓音

页数：214

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>

<<3+2健康饮食>>

内容概要

正确的饮食方式是健康的开始，既能满足口腹之欲又要吃得健康其实并不难。本书教您运用不同食材，巧妙搭配，烹调出符合健康饮食要求的——

1 低盐饮食

低盐饮食即低钠饮食。

钠的摄取量与高血压患病率成正比。

2 低热饮食

实现低热量的饮食，首先要选择低卡路里的食材，再搭配上低油的烹饪方式。就能降低热量。

3 低糖饮食

随着饮食的日趋精致化，糖尿病成为上个世纪末以来威胁人类健康的隐形杀手之一。

4 高纤饮食

膳食纤维能帮助现代人顺利地排便与代谢，有益于现代人的身体健康。

5 高钙饮食

钙质是身体里含量最多的矿物质，一旦摄取量不足，通常会引发许多疾病。

<<3+2健康饮食>>

书籍目录

- 作者自序：健康饮食 守护健康
- 健康饮食才能不生病
- 营养师推荐的七种健康饮食观念
- Lesson 1 低盐饮食
- Lesson 2 低热饮食
- Lesson 3 低糖饮食
- Lesson 4 高纤饮食
- Lesson 5 高钙饮食
- 附录 一些有益健康的数据和建议

<<3+2健康饮食>>

章节摘录

在从前生活困难时期，人们的饮食最多只能满足温饱，没有太多的选择。现今的社会则由于经济的快速发展，使人们的饮食观念和对食物的选择都有所改变，但人们关注的往往是食物的美味与否，进食的方便性如何，或是价位的高低等，却不重视是否营养均衡，是否会造成胃肠道的负担，或是否有卫生安全上的问题。

因此，我们提倡的正确饮食观念，应该是以营养、健康为首要选择，并且以符合国家卫生安全标准为重点。

只有符合这些基本条件，才是21世纪人们应追求的新营养观念！

一、均衡摄取各类食物 三餐定时定量，坚守三低（即低盐、低热、低糖）及二高（即高纤与高钙）的原则。

二、三餐以五谷为主食 米、面等谷类含有丰富的淀粉及多种营养素，是人体最理想、最经济的热量来源，然而有许多人因为怕胖，不吃主食而只吃肉与菜，结果不但没有瘦，反而因摄取过多的脂肪而影响健康。

三、选用高纤维食物 含有丰富纤维质的食物，除了可以改善便秘，还可以减少肠道癌变的概率，并预防心血管病变，因此平时可多选择豆类、蔬菜类、水果类及全谷类等富含纤维的食物。

四、少盐、少油、少糖的饮食原则 由于现代社会的发展，许多家庭很少自己烹调食物，而多以外就餐为主，往往摄入过多的盐、脂肪及糖等，因此对于腌制品、肥肉、内脏及各式中西糕点，食用时须节制。

五、多摄取钙质丰富的食物 摄取足够的钙质可促进正常的发育，并预防骨质疏松症，因此建议每日应饮用牛奶1~2杯，并摄取其他含钙丰富的食物，如小鱼干、各种豆制品和深绿色的蔬菜等。

六、多喝白开水 白开水是人体最健康、最经济的水分来源，相反，若经常饮用含糖分高的饮料，对体重控制或血糖与血脂的控制，均有不利的影响。

七、饮酒要节制 饮酒过量会影响各种营养素的吸收及利用，容易引起营养不良与肝脏疾病，故应加以节制。

<<3+2健康饮食>>

编辑推荐

低盐、低热、低糖助您 血压正常，身材标准，远离糖尿病！
高纤、高钙助您 肠道顺畅，骨骼强健！

<<3+2健康饮食>>

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>