

<<餐桌上的新健康时代>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的新健康时代>>

13位ISBN编号：9787543682122

10位ISBN编号：7543682125

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：兰政文

页数：289

字数：250000

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>

<<餐桌上的新健康时代>>

内容概要

兰政文编著的《餐桌上的新健康时代》讲述了：随着人们对餐桌上的食品卫生越来越关注，我们不仅希望享用美味佳肴带来的大快朵颐的幸福，更希望吃得健康、吃得舒心，远离饮食带来的各种疾病。

一个餐桌上的新健康时代已经走来。

这个时代需要我们在知识上作必要的储备，《餐桌上的新健康时代》分四章，简明细致地介绍最新的饮食理念与配餐之道、人们不太熟悉却又必不可少的养分、日常健康的热门食物、饮食安全知识。

轻松之间让您吃得明白，远离困扰。

<<餐桌上的新健康时代>>

书籍目录

第一章 健康食谱营养加分

“营养平衡”与食物多样化

你吃饱了，但还没有吃好

补充营养何劳保健品

食物中的营养“状元”

食物，PK台上看高低

慧眼识美食

食物别以大小口感论英雄

择优而食最保健

饮食新理念——吃饭“六看”

“九多九少”——防病之宝

食物健康吃法大推荐

“器官套餐”为健康加分

早餐的健康之道

午餐的健康之道

晚餐的健康之道

环球餐桌大扫描

健康食谱大搜集

第二章 微量元素身中有数

蛋白质，吃好有门道

酪蛋白的独特贡献

胶原蛋白——“天生我材必有用”

必需氨基酸，你要心中有数

肉碱，可与维生素媲美

磷脂——大脑与心脏的食物

欧米伽-3脂肪酸——脂肪中的“健康卫士”

为短链脂肪酸请功

胆碱——健康的福星

多糖，一专多能的健康卫士

胡萝卜素——维生素A的最安全来源

叶酸，营养的一颗新星

“红色维生素”助你“金秋生辉”

维生素c——白领族的健康守护神

我们为什么需要维生素E

维生素K的4重角色

为肌醇请功

为辅酶Q10喝彩

类黄酮的特别奉献

茄红素——防病保健的一把好手

白藜芦醇OK

今天，你补镁了吗？

补铜。

造福你的健康

铁元素缺乏有警号

磷，不该被忽视的矿物元素

<<餐桌上的新健康时代>>

酵素——人类的健康救星

有一种营养素叫肌酸

抗性淀粉——糖尿病患者的“福星”

谷胱甘肽——自由基的“克星”

几丁聚糖——难能可贵的动物性纤维

叶绿素，平淡中见神奇

叶黄素打造“明眸皓齿”

膳食纤维，每天吃够30克

向食物要阿司匹林

为胆固醇正名

抗癌养分大亮剑

第三章 餐桌食料养生功

米饭养生，要有新智慧

玉米养生，优势有“三最”

燕麦养生，功在提供葡聚糖

土豆养生，不是主食胜主食

肉食养生，四招化解两难纠结

鱼类养生，口福与健美兼得

油类养生，为健康加“油”

豆类养生。

按需选择

禽蛋养生，吃对才是硬道理

牛奶养生，做个奶品消费的明白人

蔬菜养生，包含大智慧

海鲜养生，海味不输山珍

菇类养生，体验一条腿的健康神话

水果养生，切忌“拣到篮子里的都是菜”

野菜养生，春天的献礼

瓜类养生，与“苦夏”拜拜

葡萄养生，秋季与“水果皇后”来个甜蜜约会

辣椒养生，冬天里的一把火

饮茶养生，男人最需要

坚果养生，核桃最给力

第四章 拒绝餐桌上的隐患

吃饭如吃药——食物也有“副作用”

当心“隐性盐”坏事儿

当心“隐性油”坏事儿

当心“隐性糖”坏事儿

喝水的安全方略

严防重金属之害

严防添加剂之害

餐桌安全抓好细节

火锅美食里的健康隐患

将霉菌毒素赶出餐桌

提防亚硝酸盐污染

学会拒绝农药

<<餐桌上的新健康时代>>

<<餐桌上的新健康时代>>

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>