

图书基本信息

书名：<<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

13位ISBN编号：9787543683761

10位ISBN编号：7543683768

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：王玉玲 主编

页数：292

字数：230000

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>

## <<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

### 内容概要

饮食虽然是生活中的大事，但是对于每天吃进肚子里的食物，除了色、香、味的感官享受外，很多人都缺乏完整的健康营养知识，加上一些既定常识上的谬误，常常让我们吃得负担多多而不自知。

《营养专家告诉您这么吃就对了》将诸多学科的有关知识融为一体，是一本从食物——营养——保健视角写成的关于健康饮食方面的科普佳作，也是营养科学知识 with 国人饮食实际相结合的优秀读物。

《营养专家告诉您这么吃就对了》既强调知识性，又注重可操作性；既有实用的保健知识，也有食物的饮食注意事项、挑选、储存、妙用等介绍；同时又非常注重在理论上的科学解析，从而告诉读者如何才能吃得更营养，更健康，更安全。

希望通过这《营养专家告诉您这么吃就对了》，能让读者朋友们感受饮食的智慧，并实践于生活中，进而使大家享受健康圆满的人生！

书籍目录

第一章 吃出健康有讲究——饮食习惯与营养细节

“看天吃饭”有道理  
吃饭顺序该改改了  
关于吃早餐的几个经典学问  
清早第一口应该选择什么食物  
如何提高早餐的食欲  
早餐宜搭配些什么  
理想的午餐要有六种食物  
自带午餐者应该注意什么  
晚餐最好这样吃  
上班族的七条饮食妙方  
别把病毒吃进来  
不良饮食是肥胖的帮凶  
热饮热食当心烫出毛病来  
饮食应选择的最佳温度  
长期处于低胆固醇状态也不好  
常吃红肉易致癌  
常食口香糖要注意  
常吃咸鱼有害  
爱吃甜食者更易患癌症  
“减少糖”=“减少老化”  
偏食素油并不好  
吃蔬菜过量也会有害  
吃香喝辣小心小便困难  
吃葡萄不吐葡萄皮  
芹菜叶比茎更有营养  
生吃蔬菜有讲究  
哪些食物不能生吃  
吃东西时应多咀嚼  
食不厌杂好  
食物的颜色与健康  
酸碱食物合理摄入  
水果可以代替蔬菜吗  
水果烂了，削去坏的部分可以放心吃了吗  
为什么吃臭豆腐要当心中毒  
为什么说萝卜白菜保平安  
为什么汤泡饭吃不得  
勾什么现代人应多吃“苦、硬食物”  
小心“冰箱腹泻”  
小心吃出胃结石  
新鲜蔬菜也有隐忧  
野菜不可随便吃  
路边小吃莫大意  
油炸食品越薄越有害  
让你胖的七种饮食习惯

## 第二章 喝出健康好身体——生活中的饮用细节

清晨喝水有学问

老年人最需要饮水的时间

喝水多了也会中毒

为什么饮水勿求纯

提防老化水的危害

一天要喝五杯清茶

饭后不能马上喝茶

用浓茶解酒会加重心脏负担

饮茶不当也会“醉人”

哪些人不宜饮茶

茶叶冲泡几次为好

家中存放茶叶的技巧有哪些

喝牛奶别走入误区

哪些人不宜喝牛奶

全脂奶比脱脂奶更有益健康

喝完牛奶马上喝杯温水

酸奶饮用过量伤身体

酸奶的时尚吃法

男奶女浆有道理

喝豆浆也有讲究

科学饮咖啡

女性应少喝咖啡

饭前喝菜汤有益健康

喝汤不对“路”导致疾病

鸡汤虽美不是人人皆宜

电脑一族的健康饮品

太累了喝点酸梅汤

## 第三章 杂粮蔬果美味——美食营养细节

大米——五谷之道

小米——补益气血的佳品

糯米——糕点之王

紫米——米中极品

薏米——健脾养胃

高粱——五谷之精

大麦——美白又营养

小麦——面食的主要来源

荞麦——“三高”症者的保健食品

燕麦——备受推崇的健康食品

黑小麦——补益肝肾

大豆——植物蛋白之王

黑豆——健脾补肾

赤小豆——补血又瘦身

绿豆——清热解毒

甘薯——益气活血

马铃薯——第二面包

花生——长生果

芝麻——乌发美容  
大白菜——冬季“当家菜”  
小白菜——富含微量营养素  
空心菜——降压通便

.....

第四章 吃得安全又健康——饮食搭配细节  
第五章 饮食宜忌——科学饮食细节  
第六章 厨房巧手——科学烹饪细节  
第七章 吃得安全又健康——营养食品的科学选购细节  
第八章 四季饮食——顺应四季的饮食细节  
第九章 阳光男士——让男人潇洒健康的饮食细节  
第十章 魅力女性——让女人美丽又健康的饮食细节  
第十一章 老当益壮——让老年人健康长寿的饮食细节  
第十二章 无毒一身轻松——轻轻松松的排毒细节

章节摘录

版权页：健康有益。

如果体内缺乏酶类，可出现机能减退——包括性机能减退，甚至丧失生育能力。

酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，以免使酶受到破坏。

供给适量的脂肪近年来，随着人们健康意识的增强，大多数成年男子担心摄入脂肪和胆固醇会导致肥胖症、心脏病等，所以有为数不少的人由于有畏惧脂肪的心理而吃素，但从维护性功能角度看，应适当摄入一定的脂肪。

因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期素食者会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。

另外，脂肪中含有一些精子生成所需的必需脂肪酸，如其缺乏，不仅影响精子的生成及质量，而且会引起性欲下降。

适量食用脂肪，还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。

肉类、龟类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成。

注意补充与性功能有关的维生素和微量元素现代医学研究表明，人体内锌缺乏会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至导致不育。

动物内脏、瘦肉、牛奶、豆类、马铃薯、红糖中含锌丰富。

维生素A和维生素E都有延缓衰老和延缓性功能衰退的作用，且对精子生成和提高精子的活力均具有良好的效果。

禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜薯、番茄中含有维生素A，谷胚、蛋黄、豆类、芝麻、花生、植物油、麦胚、麦片中含有维生素E。

维生素C对性功能的维持也有积极的作用。

含维生素C丰富的食物有鲜枣、山楂、猕猴桃及各种蔬菜、水果等。

<<营养专家告诉您这么吃就对了! >>

编辑推荐

《营养专家告诉您这么吃就对了》是一本专为现代都市家庭设计的实用营养指南。

一本营养专家为您贴心打造的健康饮食方案。

科学餐饮，辩证论“吃”，《营养专家告诉您这么吃就对了!》揭开食物的的食疗营养真谛，发挥食物的最佳保健效果，吃得更安心，吃得更健康，全面提高机体免疫力。

掌握食物正确的食用方法，懂得食品营养的搭配组合，每个人都可以做自己的营养师。

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>