

<<万物简史（第2辑）>>

图书基本信息

书名：<<万物简史（第2辑）>>

13位ISBN编号：9787544910590

10位ISBN编号：7544910598

出版时间：2010-4

出版时间：向阳、王经胜 延边人民出版社 (2010-04出版)

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>

<<万物简史（第2辑）>>

内容概要

<<万物简史（第2辑）>>

书籍目录

第一章 话说五谷杂粮米类豆类第二章 趣谈美味蔬菜叶菜类根菜类茎菜类果菜类花菜类食用菌类第三章 漫谈甜香水果瓜类柑橘类浆果类仁果类核果类第四章 说说甜蜜点心蒸包类汤饺类糕点类油炸类饼类第五章 香醇的清酒中式酒西洋酒

<<万物简史（第2辑）>>

章节摘录

版权页：插图：小麦、水稻、玉米是世界三大粮食作物。

在我国，人们通常称稻、禾、稷、麦、豆为“五谷”。

同时，又把除水稻、小麦以外的其他粮食作物，统称杂粮。

杂粮的主要特点是适应性强，在我国广大的山区和自然条件较差的地区，杂粮种植占很大比重。

谷类是人们的日常饮食、食品加工、饲料等的主要作物，主要包括稻米、玉米、小麦、大麦、高粱、燕麦、小米、青稞等。

谷类种植已有一万多年的历史，也是食物产品和栽培面积中最重要的栽培作物。

我们每天的日常饮食中，60%以上的卡路里和蛋白质就是由谷类作物提供的。

和其他富含纤维和维生素的食物一样，全谷类食物有利于身体健康。

许多谷类作物食品能起到食疗的作用，研究发现，全谷类食物的摄入与心脏病的发病率有关，增加全谷类食物的摄入能使心脏病的发病率平均降低26%。

另外，每天食用全谷类食物可使糖尿病发生的风险降低38%。

因此，五谷杂粮不仅维持着人体的基本生命功能，而且还通过食物的方式而“潜移默化”地强健人体的机能，发挥着如同药物的功能，正所谓“药食同源”。

本章就来说一说诸如稻谷、玉米、小麦、甘薯等五谷杂粮的来源。

<<万物简史（第2辑）>>

编辑推荐

《生命的能源:万物简史之食品卷》：食物是人的第一需求资源，它为人类提供着人体所需的营养元素与能量。

食物与食品虽只有一字之差，意义却迥然不同。

食物的种类丰富多样，诸如主食、蔬菜、水果、水等，均是食物。

食品主要是指经历了工业化、加工化的食物，比如各种方便食品、饮料、罐头、点心等。

鉴于食物对人体的重要性，中国自古以来就有“民以食为天”的说法，所以中国诞生了博大精深的美食文化。

当食物变成文化以后，也就有了世代传递的资本，从而演变成为一种世代供给的“生命的能源”。

验证千奇百怪的[自然密码]，查阅浩如烟海的[生存档案]，阅读古今中外的[文化简史]，剪辑形色万象的[文明背影]编写古往今来的[社会图志]生态系统中，各种生物通过一系列吃与被吃的关系，把一种生物与另一种生物紧密地联系起来，这种生物之间以食物营养关系彼此联系起来的序列，在生态学上被称为食物链。

按照生物与生物之间的关系可将食物链分为捕食食物链、腐食食物链（碎食食物链）和寄生食物链。

食物链是英国动物学家埃尔顿于1927年首次提出的。

食物链是一种食物路径，以生物种群为单位，联系着群落中的不同物种。

而食品是指各种供人食用或饮用的成品和原料，以及按照传统既是食品又是药品的物品。

食品包括加工食品、半成品和未加工食品，不包括烟草或只作药品用的物质。

绿色食品是对无污染的安全、优质、营养类食品的总称。

另外，食品还分为有机食品、生态食品、自然食品。

开发绿色食品是人们环保意识、健康意识和生活水平不断提高的需要，是农业和食品工业的发展方向

。

<<万物简史（第2辑）>>

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>