

<<常人饮食习惯中的饮食误区>>

图书基本信息

书名：<<常人饮食习惯中的饮食误区>>

13位ISBN编号：9787560842158

10位ISBN编号：7560842151

出版时间：1970-1

出版时间：同济大学出版社

作者：蔡鸣 编

页数：235

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>

## <<常人饮食习惯中的饮食误区>>

### 内容概要

正常人每天都要吃东西。但饮食的习惯各不相同，许多人饮食习惯中存在种种不正确的误区，书中详细列举了这些误区以及避免和纠正的方法。

《常人饮食习惯中的饮食误区》可供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

## <<常人饮食习惯中的饮食误区>>

### 书籍目录

前言一、饮食习惯的好与坏哪些是良好的饮食习惯中国人饮食中的9种不良习惯7种不良的饮食习惯会让你发胖5种良好的饮食习惯可以让你变瘦孕妇的不良饮食习惯有哪些慢餐是个好习惯改变10种饮食习惯能防癌改变时髦但不健康的饮食习惯控制肥胖的10种饮食习惯会影响孩子未来的饮食习惯中餐有哪些不良的饮食习惯口味偏重会带来哪些不良的饮食习惯孩子的饮食习惯与母亲息息相关男性健康要建立在什么样的饮食习惯上为什么预防头发变白要从饮食抓起现代都市人的不良饮食习惯有哪些现代都市人错误的饮食观念和习惯有哪些合理的饮食习惯有哪些孕期要养成哪些健康饮食习惯高血压患者应该喝哪些中药茶见菜就吃好不好单吃植物油好不好多吃鸡蛋会致心脏病吗吃零食的弊与利如何防止食物过敏防治酒精中毒的方法保存剩菜剩饭要注意什么如何吃才能远离骨质疏松怎样吃才能健脑怎样的饮食习惯可使胃口变大胖人饮食七法科学的喝水方法喝热水比喝冷水更好吗喝什么样的水好什么是夜食综合征什么是美味综合征什么是快餐综合征什么是火锅综合征吃油炸食品对健康的副作用方便面方便不健康餐具的选择与健康的关系多咀嚼有利健康二、四季饮食调养中的饮食习惯（一）春季饮食养生春季什么样的饮食习惯好春季为什么要多吃养肝补脾食物春季进补要因人因时而异春季老年人怎样食补春季小儿如何进补春游野餐时要注意什么巧用饮食解春困春蔬对不同体质的人有什么忌宜春吃野菜助抗癌（二）夏季饮食养生为什么夏季要特别重视科学饮食夏天适宜喝什么盛夏吃冷饮有什么禁忌夏季要多吃哪些蔬菜夏季吃海鲜要注意什么夏季应该要吃得“苦”点夏季如何注意凉拌菜的卫生夏季需要补什么绿豆汤夏季宝炎夏虚者如何进补食酸开胃度酷夏夏季可选食哪些凉性蔬菜夏季要防水中毒夏季喝凉茶的学问中暑者的饮食禁忌有哪些（三）秋季饮食养生秋季饮食要少辛增酸秋季应多食四大酸味水果秋凉进补要先调脾胃秋季进补佳品——苡实秋季养肺要吃哪9种果蔬秋令御燥要喝哪5种粥（四）冬季饮食养生为什么冬令适宜进补冬令进补如何掌握针对性冬令进补不能忘的“四戒”冬季怕冷最宜进补体虚者冬令进补的4项禁忌药酒的组成药物有哪些怎样制配药酒常用药酒有哪些药酒有哪五大优点按不同年龄性别、体质选饮药酒火锅好吃有禁忌……三、一日餐中的饮食习惯四、单纯吃素是一种不好的饮食习惯五、不同年龄段的人要有不同的饮食习惯六、要走出饮食误区

## <<常人饮食习惯中的饮食误区>>

### 章节摘录

能让你瘦得健康又长久的减肥法，才称得上是有效的减肥法，而秘诀就在于运用控制饮食的方法，聪明地摄取足够的“营养”、减少“热量”的吸收，达到既减肥又强身的功效。

(1) 早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。

生理学家研究报告指出，人体的新陈代谢率是上午优于下午，下午大于晚上，换言之，晚上吃的食物较容易“堆肥”，故不吃早餐并不会对减肥有助益，而且早餐是一天的能量来源，是非吃不可的！

(2) 以粗糙食物代替主食类，如糙米、全麦制品。

香甜的白米饭是中国人惯吃的主食，但白米在制作过程中，会碾除富含纤维和维生素的糠和胚芽。因此，你最好能改变饮食习惯，以糙米、全麦制品等粗糙食物替代精制的白米，不仅能吃到更多营养素，膳食纤维还可以预防便秘、大肠癌、心血管疾病，对想减肥的人也是好处多多。

(3) 口味要尽量清淡，少加盐、酱油或蕃茄酱等调味料。

因为举凡油、盐、糖、味精等调味料，皆是高热量的！

如果你是习惯吃重口味的人，其实可以另外选择富含葱、姜、大蒜、胡椒等天然香辛料的食物，既能让食物味道更鲜明，也更有益健康。

## <<常人饮食习惯中的饮食误区>>

### 编辑推荐

《常人饮食习惯中的饮食误区》一书分析了饮食习惯的好与坏，以及四季饮食调养、一日三餐中的饮食习惯，明确指出单纯吃素是一种不好的饮食习惯，并对不同年龄段的人所具有的饮食习惯给予了正确指导，以便能够远离饮食误区。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在.祝各位读者开卷有益！

《中国居民膳食指南》中指出食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，食量与体力活动要平衡，清淡少盐的膳食，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物..... 根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食方案，用于指导我们的饮食，可以达到健康、长寿的目的。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么，又怎样吃才能保证我们的健康呢，这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。

<<常人饮食习惯中的饮食误区>>

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>