

<<戒垃圾食品>>

图书基本信息

书名：<<戒垃圾食品>>

13位ISBN编号：9787801654113

10位ISBN编号：7801654110

出版时间：2007-7

出版时间：中国海关

作者：成蕾，丁莉编著

页数：219

字数：172000

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>

## &lt;&lt;戒垃圾食品&gt;&gt;

## 前言

随着百姓生活水平的提高，人们对生活质量的要求越来越高，对身体健康也越来越重视。但是，重视健康并不等于懂得怎样去维护健康。

在现实生活中，一方面是人们对于健康的迫切期待；另一方面就是很多人并不懂得保持健康的方法。

世界卫生组织在几年前公布了世界十大垃圾食品，这些垃圾食品是伤害健康的重大隐患。

常言道：“食色，性也”，人生在世，吃字当头。

吃是百姓生活中最重要的事情，因为吃直接影响着百姓的健康，而垃圾食品则正是百姓健康的“慢性杀手”！它们的最大危害之处是于无形中损害人们的健康！“垃圾食品”真的是垃圾吗？

不是！它以美味佳肴的形式潜伏在我们的身边，有的还深受我们喜爱。

当我们接受了它的时候，我们的健康就在悄悄地受着危害。

常见的垃圾食品包括方便面、薯片、毛鸡蛋、臭豆腐、腊制品、油条等。

这些垃圾食品，在食用的时候，我们或许觉得味道可口，或者对其中的某些特别偏爱，但是，它们却轻而易举地破坏了人们身体的营养平衡，带来各种疾病。

垃圾食品中含有的致癌物质、铅等物质会在身体中积累，让我们的健康受到严重的损害。

很多人在身体不适的时候，才感到健康的可贵。

正如柏拉图所说：“没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。”

然而，身体的保健都是从日常生活中开始的。

当我们注意到身体的哪一部分不舒服了，往往是那个部位已经不健康了，这时再来保养，就要花更多的时间和精力，而且效果还没有日常维护的好。

在生活中，很多女性25岁以后才注意美容，而中年人也到50岁以后才开始保养，这时的保养都需要更多的时间和精力。

因为他们已经错过了最好的保养时间。

我们提倡在健康时就开始保健，在青春正茂时就开始美容，在身体强壮的时候懂得护理。

饮食也是一样，如果从平时的饮食中注意科学饮食，那么，就可以远离疾病的折磨。

本书从垃圾食品对人们的危害说起，针对现代生活中很多人钟爱垃圾食品的现象，分析垃圾食品对人们身体健康的危害，敲响让人们远离垃圾食品的警钟，帮助深为垃圾食品所害的消费者从垃圾食品中突围。

本书上篇“垃圾食品猛于虎”从人们接触垃圾食品的种类危害入手，分为六章为读者分析了各种垃圾食品带来的危害，提醒人们警惕潜藏在身边的垃圾食品，面对垃圾食品敬而远之，抛开垃圾食品的干扰。

在摆脱了垃圾食品的危害后，本书的下篇“从垃圾食品中突围”分五章为人们提供了健康饮食的指导，帮助人们养成良好的饮食习惯，形成现代健康理念，提供了健康的饮食之道。

全书落脚在健康饮食上，提倡平衡膳食、选择健康食品、吸收传统养生之道和从厨房里找药方，体现了当今健康饮食的流行时尚。

防微杜渐胜过事后弥补。

远离垃圾食品，保护健康身体，养成良好的生活习惯，维护身心健康。

有了科学的饮食习惯，远离垃圾食品，我们的健康就少了一份危害，多了一份保障。

在编写本书过程中，有许多老师参与了协助编写和查证、审校工作，他们是：谢景然，陈志杰，任颖，任仲奇，杨绍华，刘丹，穆学军，张学会，宝红玉等，在此表示感谢。

## <<戒垃圾食品>>

### 内容概要

本书在掌握大量科学数据的基础上，站在民族营养与健康现状的高度，阐明了垃圾食品的种种危害，分析了现代人的饮食误区和不良习惯，呼吁人们远离垃圾食品，倡导健康的生活。

## &lt;&lt;戒垃圾食品&gt;&gt;

## 书籍目录

- 上篇：垃圾食品猛于虎——细说垃圾食品的种种危害 第一章 垃圾食品猛于虎 一、垃圾食品啥模样 二、被垃圾食品撞了一下腰 三、世界卫生组织公布的十大垃圾食品危害全曝光 四、垃圾食品在欧美被阻击 五、垃圾食品该咋吃 第二章 垃圾食品的主力军——洋快餐 一、洋快餐的种类 二、洋快餐的危害 三、美国人对洋快餐有点烦 四、洋快餐在中国很疯狂 五、洋快餐不等于时尚文化 六、适度快餐均衡饮食 第三章 垃圾食品的重灾区（上）——白领饮食 一、午餐饮食有讲究 二、白领饮食多误区 三、白领的健康饮食 第四章 垃圾食品的重灾区（下）——儿童饮食 一、儿童营养不良，垃圾食品是元凶 二、孩子的健康饮食 第五章 垃圾食品的“胞弟”——盲目进补 一、补品也可能成为垃圾食品 二、进补，不能胡来 三、进补，该怎么补 第六章 垃圾食品的“帮凶”——不良饮食习惯 一、常见不良饮食习惯及其危害 二、健康饮食的四十条好习惯 下篇：从垃圾食品中突围——细说健康的饮食观念和习惯 第七章 健康饮食——现代健康新理念 一、洪昭光健康理念 二、维多利亚宣言——健康生活宝典 第八章 健康饮食来自健康食品 一、人体必需的五大营养素 二、食物与健康 三、十大最有营养食品 四、家常菜，营养、食疗都不俗 五、六大最佳食品 第九章 健康饮食从平衡膳食开始 一、现代人缺的不是营养，而是平衡 二、营养平衡与合理膳食 三、平衡膳食的个基本指标 四、中国居民的膳食指南 五、不同人群的膳食指南 六、中国居民平衡膳食宝塔 第十章 健康饮食——传统养生精华 一、四气五味，食有学问 二、五谷宜为养，失豆则不良 三、清、调、补、衡 四、四季养生法则 五、五季与五脏保养 六、历代名家的独特养生之道 第十一章 健康饮食是抗病良方 一、饮食防癌 二、饮食应对亚健康 三、饮食抗衰老 四、饮食健脑与饮食安神 五、五谷杂粮也是药 六、适当“偏食”能治病

## &lt;&lt;戒垃圾食品&gt;&gt;

## 章节摘录

一、垃圾食品啥模样你经常吃油条、酱菜、烧饼，边吃边“啧啧”称美吗？你经常光顾麦当劳、肯德基，在西式快餐中流连忘返吗？你经常在忙碌的时候就来一包方便面，只为了简单地对付饥饿吗？或许你只是为了解馋，或许你只是为了省事，但是，你是否意识到，你吃下去的食物，是对身体有害无益的垃圾食品呢？

伴随着物资的丰富，人们在生活中越来越追求时尚和口感。

在日常生活中，用汽水、果汁取代白开水，用汉堡、薯条等时尚快餐代替米饭、馒头的现象越来越普遍。

但是，就在人们在饮食上不断求精、求新、求洋的同时，“垃圾食品”也悄然挤上餐桌。

对于“垃圾食品”的定义，一直有颇多争议。

有人认为，“垃圾食品”是指仅能提供热量，没有其他营养的食物，也就是通常所说的高热量、高脂肪、高糖分的“三高”食品。

有人则认为，“三高”食品本身无罪，不能简单地被称为“垃圾”。

比如奶油蛋糕和一些新鲜的甜点，虽然属于“三高”食品，但不含其他对人体有害的化学成分，只有当人们的饮食结构不合理，偏食这些高脂肪、高糖分食物，造成热量摄入过多而其他营养成分缺乏时，这些食物才变成了“垃圾食品”。

如果均衡饮食，适量食用这些食物，并在同时摄入了足量的蛋白质、维生素、矿物质等其他营养元素，让饮食结构更科学的，这时“三高”食品就并不是“垃圾食品”了。

这种说法认为，把所有“三高”食品归类为“垃圾食品”是不科学的，因为脂肪、热量和糖分是人体必需的能量来源。

一般地，人们公认的“垃圾食品”包括三类：第一类是油炸类、烧烤类食物，这些食物中含有大量的致癌物质。

第二类是腌制的、膨化的食物和精加工的肉肠类食品，这些食品中含有大量的亚硝酸盐等危害很大的化学成分。

第三类是被加入了过量的人工添加剂的食品。

这些食品给人体造成了巨大的潜在危害，可以不折不扣地称之为“垃圾食品”。

在日常生活中，“垃圾食品”的存在方式有很多，几乎每个年龄阶段的人都有他们钟爱的垃圾食品。

青少年是汉堡、薯条、炸鸡等外来“垃圾食品”的主要消费群，老年人是腊肉、咸菜等传统“垃圾食品”的主要消费群，而中年人早餐常吃油条、烧饼，通宵熬夜时吃方便面，也是这些垃圾食品的忠实消费者。

这些垃圾食品营养成分少，容易造成营养不均衡，有的还含有对身体危害很大的致癌物质，的确是食品中的“垃圾”。

二、被垃圾食品撞了一下腰很多人认为，垃圾食品也像垃圾一样，在身体内转一圈，然后就被排出体外。

其实，垃圾食品对人体的危害绝不只是在身体内周游一番那么简单。

它们留下了对身体有害的物质，对大脑的功能造成损害；同时，由于垃圾食品缺乏营养，很容易造成人体营养成分不均衡，影响正常发育。

在垃圾食品的危害对象中，城市的青少年受到的危害最大。

（一）吃垃圾食品，城市孩子受害最深人体的很多疾病都与营养的摄入不足有关，而食物则是这些营养成分的直接来源。

科学家将100名哮喘患儿与200名普通儿童相比，结果发现，蔬菜、牛奶、维生素E和矿物质摄入不足的孩子，哮喘发病率比普通儿童高出2~3倍。

这个数字给人们以启示，食品的营养配置会直接影响孩子的健康。

在生活中，人们发现城市的孩子生病的概率较大。

## &lt;&lt;戒垃圾食品&gt;&gt;

他们打各种各样的疫苗，以求防止流感等疾病的侵袭，但是，他们却仍然经常遭遇疾病的折磨。与此同时，农村孩子发病率要低得多。

为什么会出现这种现象呢？

这种城市孩子健康状况受到更多挑战的现象，是否与城市孩子的日常饮食有关呢？

事实证明，城市孩子的生活中有着更多的“垃圾食品”，而这些食品，或多或少地给他们的身体带来各种各样的负面影响。

据调查，美式炸鸡易引起儿童性早熟。

我国不少大中城市的儿童医院内分泌科，每月都要接待不少带孩子来治疗性早熟的家长，有的孩子五六岁就开始变声、乳房发育、出现生理性月经，家长感到既可怕，又不可思议。

医学上将男性儿童10岁以前，女性儿童8岁以前出现第二性征的现象称为性早熟。

这种性早熟现象与孩子的饮食关系极大。

很多孩子喜欢吃西式快餐，西式快餐肉量大、油炸后的味道诱人，长期食用容易引起儿童性早熟。

西式快餐对儿童的影响还体现在肥胖症方面。

儿童肥胖中50%左右会转化成成人肥胖者，而且还可能引发高血压、糖尿病、冠心病、胆结石、肾脏病、脂肪肝、乳腺癌、痛风等疾病。

（二）垃圾食品成大脑杀手英国科学家发表的一项最新研究指出，目前全球罹患精神疾病的人数不断上升，这与人类过去半个世纪的饮食习惯改变、吃进过多垃圾食物有关。

英国均衡饮食推广机构与英国精神健康基金会发表的研究报告指出，英国人过去60年间摄取的新鲜蔬果与鱼类都较过去少，其中蔬菜消耗量比过去减少了34%，鱼的摄入量比60年前减少了2/3。

相反地，人们将过多来自垃圾食品的饱和脂肪和糖类塞进肚内。

垃圾食品所含毒素与氧化剂会对脑部细胞造成损伤，食用过多饱和性脂肪及糖类，是导致罹患忧郁症、老年痴呆症等精神疾病的重要因素。

鱼类富含亚麻酸，是脑部健康不能缺乏的营养。

缺少亚麻酸使得脑部运作缓慢，易罹患忧郁症。

如果能大量食用蔬菜，则有助于预防罹患老年痴呆症。

（三）常吃垃圾食品可致营养不良在垃圾食品中，很多都是只有热量，而没有营养元素的。

常吃这些食品，很容易造成营养不良。

含糖充气饮料、高糖果汁、糖果、冰淇淋、蜜饯等食品缺乏营养，是所谓的空营养素食品。

五颜六色的汽水是由人工合成甜味剂、人工合成香精、人工合成色素、碳酸水加充二氧化碳气体制成的，除含一定的热量外，几乎没有什么营养。

这里的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜和甜味素等。

过量色素和香精进入儿童体内后，容易沉着在他们未发育成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良，干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体格发育造成不良影响。

彩色冰棍、彩色冰砖、彩色袋冰等也和彩色汽水一样对儿童的发育有害而无利，它们不仅不能提供人体发育所需要的营养，而且还会带来太多的盐分。

世界卫生组织建议每人每天的食盐摄入量不得超过5克，我国营养专家建议不得超过6克。

有些零食含有很高的盐，如100克话梅含盐高达46克，吃一包35克的话梅，就摄取了16克盐，相当于儿童需要的标准盐量3天的含量。

小朋友爱吃的海苔片，3克一包海苔含有0.2克盐，如果吃10包，就等于轻松吃下了2克盐。

方便面里的调味包含6克盐，约一天的推荐量。

过高地摄取盐，是导致高血压的危险因素。

经常食用这些没有营养、含盐量过高的垃圾食品，儿童就容易营养不良，导致疾病的发生。

……

## <<戒垃圾食品>>

### 编辑推荐

《百姓健康生活丛书：戒垃圾食品》从垃圾食品对人们的危害说起，针对现代生活中很多人钟爱垃圾食品的现象，分析垃圾食品对人们身体健康的危害，敲响让人们远离垃圾食品的警钟，帮助深为垃圾食品所害的消费者从垃圾食品中突围。

<<戒垃圾食品>>

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>