

<<杨力讲人体营养调节>>

图书基本信息

书名：<<杨力讲人体营养调节>>

13位ISBN编号：9787802226135

10位ISBN编号：7802226139

出版时间：2008-10

出版时间：中国华侨

作者：杨力

页数：268

字数：209000

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>

## <<杨力讲人体营养调节>>

### 前言

膳食决定健康生命是一个轮回，但是在这个轮回的过程中，有些人健康长寿，有些人却体弱多病，甚至英年早逝，在慨叹生命短暂的同时，我们人类所能做的真是微乎其微，甚至面对生命的老去，只能对着镜中的自己哀叹“容颜易老”。

事实上在这个短暂的轮回中，我们只要做到以下这些就足够：珍爱生命，关爱健康，科学膳食，提高生命的跨度！

健康是金，健康是福，健康是个人潜在的财富，因为“身体是革命的本钱”。

怎样维护好这个“革命的本钱”，使之最大限度地展示自己的价值，也是我们人类目前很关注的问题。

我们不能否认，健康与否在很大程度上取决于后天的膳食情况。

从某种意义上说，人吃饭并不只是为了充饥不挨饿，更重要的是通过合理饮食，获取一些保健养生的生命营养素，选择天然食物，合理烹调，从整体上提升整个机体的状态，防病保健，延缓衰老，缓解压力、苗条身材、丰胸美乳，而这些需要从根本上依赖于食物种类的选择和科学的烹调方法。

烹调是美味的载体，也是营养的前提，因为食物在烹调过程中会发生一系列生化变化，好的变化能够增进食物的色、香、味、形，更容易被人体消化吸收，同时能够使营养损失最小；相反，烹调出来的事物不但难以下咽，甚至还会在烹调的过程中引入致病致癌的因素，从而危及生命。

因此，我们从饮食中获取营养的有效途径就是合理而又科学地进行烹调，调出美味佳肴供人体需要，提升生命状态，达到延年益寿的保健功能。

有鉴于此，我撰写了《杨力谈人体营养调节》一书，书中有几个鲜活的亮点：1.涉猎广泛。

不仅涉及有生命各阶段、职业分工、四季、提升机体状态、疾病，还有中华八大菜系、地方特色小吃、国外美食名吃等方面的营养调配、美食特点等，相信该书是不可多得的保健类图书。

2.策划全面。

每个小板块，不仅涉及有营养需求、膳食原则，而且还着重介绍烹调要点、饮食宜忌、美食推荐。

这就是饮食、营养、烹调、美味多方面结合的特色，不仅教你吃什么，而且还教你怎么吃，怎么做着吃。

“民以食为天”。

在生命的整个过程中，要有效地维持健康，不可不了解享受美食过程中“吃与烹”的学问，“养与配”的技巧，惟有如此，我们才能够安享美味、营养的佳肴，才能拥有更健康的体魄，更好地养生保健！

！

所以我建议我们每一个人无论男女每天下厨房至少半小时。

杨力2008.1

## <<杨力讲人体营养调节>>

### 内容概要

“民以食为天”。

在生命的整个过程中，要有效地维持健康，不可不了解享受美食过程中“吃与烹”的学问，“养与配”的技巧，唯有如此，我们才能够安享美食，营养的佳肴，才能拥有更健康的体魄，更好地养生保健！

如何吃出美味？

吃得健康？

本书来告诉你。

本书内容涉猎广泛，不仅涉及有生命各阶段、职业分工、四季、提升机体状态、疾病，还有中华八大菜系、地方特色小吃、国外美食名吃等方面的营养调配、美食特点等，相信该书是不可多得的保健类图书。

本书还策划全面。

每个小板块，不仅涉及有营养需求、膳食原则，而且还着重介绍烹调要点、饮食宜忌、美食推荐。

## <<杨力讲人体营养调节>>

### 书籍目录

第一章 营养理念：食物营养观念新解析 营养——生命之源，健康之本 维持生命活动的七大营养素 不合理的营养将为健康买单 合理营养才是健康正道 最佳营养——机体状态OK的外衣第二章 烹调方式：左右饮食营养与美味 烹调：营养美味的关键 掌握科学的烹调过程 烹调方式左右营养流失程度 第三章 美味膳食：钦点各色佳肴正当食 中华美食之八大菜系 中华知名美味小吃 国外的饮食特色第四章 烹调细节：各种配料的合理搭配 调味料的调放时机和宜忌 烹调的食品搭配细则 掌握烹调中的鸳鸯配，才能营养美味 注重烹调细节，让身体更健康第五章 营养误区：纠正不健康的摄食法 不宜生吃的八种食物 不宜一起储存的食物 日常需纠正的饮食习惯第六章 时尚药膳：药与食巧妙烹调产物 药食同源话药膳 现代药膳的平衡原则 根据需要进行药膳调补 药膳烹调正当红 地域养生保健的药膳第七章 全家食尚：量身打造家人的健康 婴幼儿青少年美食营养城 青年女性的营养要看透 青年男性的健康直通车 人到中年“挑”着吃 老年金色时光美食餐第八章 因人配食：职业分工不同营养亦不同 脑力劳动人群营养与配膳 技能加体力工作人群营养配餐 体力劳动人员营养与调配第九章 四季养生：岁岁营养美味全享受 四季的膳食营养原则 和煦春日健康美食 夏季养生，膳食当先 秋高气爽养生膳食 冬季进补恋食正当时 第十章 营养身心：提升机体状态美食篇 合理营养，增强机体状态 平衡膳食，有效美肤养颜 科学饮食，吃出美体香身 第十一章 祛病养生：常见病症的营养保健 常见症状的调理和食疗 常见疾病的调理与食疗

## <<杨力讲人体营养调节>>

### 章节摘录

饮食不卫生不合理的饮食，很重要的一点就是饮食卫生问题。

饮食卫生与身体健康关系非常密切，饮食有两面性，它既能养身治病，也能伤身致病。

如果菜肴的色香味形俱佳，营养素也很丰富，但是如果受到微生物、细菌以及有毒有害的物质污染，吃了不仅无益，反而有害。

同时吃了受污染和腐败变质的食物，可引起胃肠道疾病，或发生食物中毒。

营养不足或失当不合理的饮食就是营养不足或营养失当。

不合理的饮食会导致营养不足和营养不当，如身体过瘦或肥胖，这些都会加快衰老的速度。

虽然影响人体衰老的因素很多，包括社会压力、疾病、营养、锻炼、精神情绪、环境、气候等，但是如果膳食不合理，营养不平衡，从而影响到机体的内环境，破坏体内生物代谢的过程，就会加速机体的衰老。

正所谓“病从口入”。

营养不均衡饮食要合理，营养要平衡，要有预防为先的意识，养生保健才是对生命有效的呵护。

据统计：绝大多数的老年常见病、多发病，‘都是由于青年时期的饮食不合理引起的。

这些病往往在壮年时期就已开始，到了中年以后，机体逐渐衰老、退化，新陈代谢功能降低，各个组织器官的生理功能减退，特别是胃肠道消化功能的减弱，使得体内的新陈代谢受到饮食的质和量的影响，使营养失去平衡。

如果营养过剩，不仅会引起肥胖，还会导致心血管疾病、脑血管疾病以及糖尿病等的产生。

饮食无度饮酒过度不仅容易导致肝硬化，也能引起肝癌、胃癌、结肠癌、直肠癌等疾病；如果酗酒又加上吸烟，还能增加口腔癌、喉癌、食道癌及肺癌的发病率。

所以，如能合理调整膳食结构，平衡营养，对防癌抗癌将有积极的意义。

饥饱不一，是指摄入饮食的量有多有少。

家庭富裕的，饭足菜丰，可以尽情地食用；不富裕的家庭，则仅仅勉强维持温饱；贫寒的家庭。

## <<杨力讲人体营养调节>>

### 编辑推荐

吃什么才会健康？

这是营养学家告诉你的。

如何吃才更长寿？

这是养生专家告诉你的。

想吃你就多吃点？

这是美食大师告诉你的。

如何吃出美味？

吃得健康？

这是《杨力讲人体营养调节:现代人体养生手册》告诉你的。

“民以食为天”。

在生命的整个过程中，要有效地维持健康，不可不了解享受美食过程中“吃与烹”的学问，“养与配”的技巧，唯有如此，我们才能够安享美食，营养的佳肴，才能拥有更健康的体魄，更好地养生保健！

<<杨力讲人体营养调节>>

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>