

<<会吃让你更健康>>

图书基本信息

书名：<<会吃让你更健康>>

13位ISBN编号：9787802234291

10位ISBN编号：7802234298

出版时间：2008-10

出版时间：中国三峡出版社

作者：倪先平

页数：215

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>

## <<会吃让你更健康>>

### 内容概要

民以食为天。

现在的人除了要求吃出美味，更要吃出健康、吃出美丽。

本书从健康饮食习惯出发，普及健康饮食知识，帮助读者走出日常饮食误区，教读者如何吃出健康。

缺乏营养、营养过剩和营养失衡是营养不良的三大主要表现，它们直接影响着我们的身体健康

。补充营养物质并不是让我们随意乱吃一通，必须吃得合理，才能更好地吸收和利用。

《会吃让你更健康》围绕饮食健康问题，给大家系统地阐述了具体怎么吃才有益于健康的问题，还为大家准备了一些在春、夏、秋、冬四季对人体有益的食谱。

希望大家从中受益，也希望大家对生活中的一些饮食问题给予重视。

## &lt;&lt;会吃让你更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 会吃有学问 第一章 会吃有学问 会吃有学问 食品的中药论 维生素概括 烹饪方法对营养素的影响 吃大豆的学问 吃鸡蛋的学问 喝汤的学问 喝牛奶的学问 吃油、用油的学问 食用调味品的学问 生食的学问 吃素食的学问 第二章 吃要吃出营养 营养素的来源 食物营养的概括 蔬菜的营养与功效 6种营养食品 保证身体营养素的所需 杂食与全食 蔬菜如何吃更营养 怎样吃出西红柿的营养 海带有哪些营养功效 炖菜要有讲究 留住食物中营养的妙招 第三章 吃要吃出健康 喝水喝健康 男人应多吃菜肴 补氨基酸要适量 科学食糖有益健康 粗粮虽好,不宜多吃 高血压患者如何吃 糖尿病患者如何吃 高血脂患者如何吃 肝炎患者如何吃 胆结石患者如何吃 胃肠病患者如何吃 肾病患者如何吃 第四章 吃要吃出美丽 养生从科学开始 使人急速衰老的饮食 水果的保健作用 秀发可以吃出来 根据皮肤选择饮食 吃碱性食品抗疲劳 饮食美白 饮食祛斑 饮食祛痘 饮食去黑眼圈 饮食嫩肤 饮食丰胸 饮食除皱纹 第五章 吃要远离误区 消灭坏习惯 如何预防食物中毒 生活中应注意的小问题 吃肉讲究5个安全习惯 讲究膳食平衡 10个不良饮食习惯 用餐的11种最佳方式 食6种蔬菜的禁忌 维生素禁与8种食物同食 下篇 一年四季要会吃 第六章 春季怎么吃 春季饮食应注意调节 春季饮食应注意疾病预防 春季饮食谨防食物中毒 春季饮食推荐食谱 春季饮食提醒:春天要讲究饮食科学 第七章 夏季怎么吃 夏季饮食应注意调节 夏季饮食推荐食谱 夏季饮食提醒:夏季饮食禁忌 第八章 秋季怎么吃 秋季饮食应注意调节 秋季饮食应注意疾病预防 秋季饮食推荐食谱 秋季饮食提醒:秋补的宜与忌 第九章 冬季怎么吃 冬季饮食应注意调节 冬季进补宜五吃 冬季饮食应注意疾病预防 冬季饮食推荐食谱 冬季饮食提醒:冬天最宜多吃的食物 会吃有学问

## <<会吃让你更健康>>

### 章节摘录

什么是杂食?什么是全食?杂食,就是在自然界中存在的所有可食的东西都要吃;全食就是对任何一种食物的每一个可食部分都要吃。

其实,这是由于食物的营养价值取决于食物本身所含营养素的种类是否齐全、数量是否充足、比例是否合适,所以,吃杂食与吃全食成为了一个关键的问题。

世界上的食物,没有任何一种集各种营养素于一身的,不仅单品种的食品很难满足人体的营养需要,而且任何一种食物不同部位的营养成分都有很大的差异。

所以提倡食杂、全食,正是为了提高生命质量。

世界上许多科学家都做过食谱与人体健康的研究,结果很明显,无论是什么国家,什么民族,只要其食物品种丰富,食谱范围广泛,那么,这个国家或者民族的体质健康及其综合素质都比较高。

随着近年来医学专家的不断观察,还发现亚健康体质的出现正是由于过于挑食、偏食。

所以,膳食营养不平衡,导致体内某种营养素缺乏过多,正是造成身体不健康的重要原因之一。

但是,杂食与全食并不是让我们乱吃一通,而是要合理地从食物中摄取合适的营养物。

对此,一些营养学家对杂食与全食提出了8个基本要求:1.《会吃让你更健康-现代家庭健康饮食指南》要以米、面为主,兼顾杂粮、豆类、薯类,不要多精少粗。

2.《会吃让你更健康-现代家庭健康饮食指南》根据自己的身体情况而食动物或植物性食物。

<<会吃让你更健康>>

编辑推荐

《会吃让你更健康:现代家庭健康饮食指南》由中国三峡出版社出版。

<<会吃让你更健康>>

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>