

<<食物圣经>>

图书基本信息

书名：<<食物圣经>>

13位ISBN编号：9787807133087

10位ISBN编号：7807133082

出版时间：2006-8

出版时间：山东画报

作者：朱迪恩·威尔斯

页数：317

译者：张帆等

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>

<<食物圣经>>

内容概要

《食物圣经》包含了世界上最具权威的专家关于营养和饮食方面所有的最新研究成果。朱迪思·威尔斯在本书中为读者提供了重要的信息，对我们食用的食物的所有优缺点进行了科学的评价。

《食物圣经》还对人生各个时期应该食用的食物给出了专家的建议，通过清晰的营养信息指引读者穿越有时看来似乎是矛盾的饮食迷宫。

因此，无论是为了瘦身，为了抵抗过敏或者疾病，还是仅仅是为了吃出健康，《食物圣经》都会帮助你选择正确平衡的食物。

<<食物圣经>>

作者简介

朱迪思·威尔斯是英国最知名、最博学的营养和饮食专家之一，在保健饮食和健康饮食领域积累了二十年的经验。

加之本身作为妻子和母亲，她在普通家庭对饮食和健康的考虑方面创立了独特的视角。

朱迪思以此为主题写了很多畅销书，包括她的这本最新作品《食物圣经》。

她还为几分全国性报纸和杂志定期撰写文章，包括《持家有方》、《美食》和《玛丽·克莱尔》。

<<食物圣经>>

书籍目录

前言第一部分 均衡饮食所需要的食物 健康饮食的基本构成 健康饮食组合 选择适合你生活方式的饮食 食物——从农场到餐桌第二部分 食品的药用价值 疾病与食疗 特殊情况下的饮食 食品补充剂——增进健康的聪明之举，还是浪费金钱？

益于健康的草药 揭秘排毒第三部分 你一生中需要的食物 儿童和青少年时期 成年时期 中年时期 65岁以上时期第四部分 减肥食品 控制体重最常见的20个问题 四星期本训练课程 时尚饮食方法评价 增重第五部分 吃出健康和快乐 健康烹饪方针 食谱索引第六部分 食物营养总览 食物营养图表

<<食物圣经>>

章节摘录

睁大眼睛!看看左边的图片,你就能知道不同种类的食物构成健康饮食的具体含量。

碳水化合物 要摄取50%左右的碳水化合物必须确保每一餐都食用大量的(最好是非精加工的)淀粉类碳水化合物,如米饭、意粉、马铃薯或面包。

每一餐中水果或蔬菜最好是双份的量。

蛋白质 饮食中应该包括低含量或中等含量脂肪的蛋白质。

这意味着要选择鱼、家禽、豆类和瘦肉,而且这些食物的分量要很少。

豆类含有大量的淀粉,所以食用豆类的话,就要注意碳水化合物摄取的总量。

高脂肪的蛋白质,如硬奶酪、奶制品和肉类应该少吃。

脂肪 许多食物中都含有脂肪,脂肪类食物含有大量的热量,经常吃得多却觉察不到。

饮食中要选择复合碳水化合物、蔬菜、水果,再加一点低脂蛋白质——饮食中可以加一点脂肪,最好是植物油,如橄榄油或者玉米油,或者蔬菜脂肪类的涂抹料(抹在面包上面的软质食品),或者一点黄油也可以提味。

记住,某些碳水化合物,比如面包中的脂肪含量比你认为的要多。

饮品和零食 饮品中也含有营养成分,果汁含有维生素C,低脂牛奶含有钙,茶含有植物营养素,但最好的饮品是水,自来水或瓶装水。

零食也能补充营养。

糖和酒 我们的饮食通过碳水化合物、蛋白质、脂肪等已经摄取了充足的热量,几乎不用再摄取糖和酒了。

不过一般来说,一天的食物摄取量中,糖分、脂肪或酒可以占到10%,这一部分提供了重要的营养成分。

饮食多样化的重要性 健康饮食的基本要素就是每餐要均衡,但是如果获取必要的维生素、矿物质和植物营养素,“多样化饮食”很重要。

饮食要尽可能广泛,含有碳水化合物的食品、各种蛋白质、不同的蔬菜、色拉和水果都要吃。这样的饮食不仅丰富,不单调,而且能够保证获得所需的全部的微量营养元素。

同类食品即使富含营养物质也是有限的,不可能含有所有的营养成分。

例如,蛋白质丰富的鲑鱼富含维生素B和硒,但钙含量较少,而低脂酸奶钙含量较高。这样的例子还有很多。

健康饮食的最后一个指导方针是:减少饮食花样对身体有益的想法是错误的。

多样化和均衡是饮食最重要的原则,在这个前提下考虑食用不同类型的食品。

限制不总是好事,去除那些所谓的“不良”食品不一定能保证充分的营养,所以饮食中不要随便除去营养性食品,或者限制某些食品,除非健康出现问题需要限制性的饮食(参见第二部分)。

<<食物圣经>>

媒体关注与评论

“回答了有关健康饮食的所有问题……” ——《星期日泰晤士报》

<<食物圣经>>

编辑推荐

超过100种美味健康的食谱，适用于各种场合与不同的饮食要求。
全球销量超过200,000册。

本书列举了治疗八十多种常见疾病(比如关节炎和心脏病)应该食用或者避免的食物。
解释了有关转基因食品的问题，介绍了有机食物。
简单易行的减肥建议，对最常见的减肥饮食作出了评价。

<<食物圣经>>

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>