

<<食物自然与健康>>

图书基本信息

书名：<<食物自然与健康>>

13位ISBN编号：9787811057485

10位ISBN编号：7811057484

出版时间：2009-5

出版时间：中南大学出版社

作者：郭雪昌

页数：204

字数：117000

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>

<<食物自然与健康>>

前言

我生来“好读书，不求甚解”，颇有点五柳先生风范，但我却不能像陶渊明一样写出惊世，且又能传诵千古的诗文。

我读了书就喜欢与同好、同道者漫侃。

前年，我年届不惑后，可能是身体有些发福吧，转而偏好保健养生之学，除自己致用外，还有点学而不厌，诲人不倦的味道。

我经常把一些书籍上写的、报刊上登的、光碟上放的，加上我的亲历亲闻，向亲友、同道宣而讲之。

讲得多了，名声外播，社会集群开始请我讲，这个协会那个协会的，一发不可收拾。

我不是养生保健方面的专家学者，为何老是有人请我去讲呢？

我想第一个原因是社会有需求。

自改革开放以来，国家经济发展，社会物质生活水平越来越高，而国人的卫生健康水平并不永远与之谐行。

比如说，现在好多人吃得比以前好，结果不少的人倒吃出一大堆毛病来。

第二个原因是我出自农家，种过田地，卖过肉，经销过饲料，人吃的，家畜、家禽、家鱼吃的，我都生产、销售过。

加上我高中毕业，有一定的自然科学文化知识，特别是生物学方面的知识，涉世后由于需要，还自修过动物饲养学、动物营养学、兽医学。

<<食物自然与健康>>

内容概要

食物安全、生存环境与人的健康息息相关，本书告诉我们如何选择食之健康。食之有味，食之安全，食之有益；如何预防自然环境下危险的饮食行为；如何保护自然、爱护地球，爱护生命，关爱自己。

<<食物自然与健康>>

书籍目录

第一讲 提高人类觉悟，加深对食物，自然与健康的认识 一、大千世界，芸芸众生，但不可浑浑噩噩 二、新陈代谢和谐，健康基础坚实 第二讲 纳新有道，健康长寿 一、谈空 二、谈玄 三、谈天 第三讲 有毒的不吃，犯法的不做 一、食物中毒及其危害性 二、谨防农副产品农药残留中毒 三、少吃或不吃某些食品加工厂的产品 四、不让蔬菜、瓜果中天然有毒有害物吃进肚子 五、不要让新技术这把双刃剑伤了自己 六、不买伪劣植物油 七、择食小知识 八、关于转基因与克隆食品 九、鲜花不能随便吃 十、“免检奶粉”造成一起重大的安全事故 十一、纯天然食品不一定是绿色食品 十二、餐馆“秀色可餐”背后 十三、权威资讯萃取 十四、邪门歪道伎俩聚焦 十五、国内外食品安全体系概况 十六、百姓“菜篮子”安全将有法律保证 第四讲 呼唤健康教育 一、我国“营养盲”十分普遍 二、健康教育要追求知、信、行 三、我们必须占领健康教育阵地 四、中国尤其需要提倡一种终生健康的观念 五、世界卫生组织制定的健康标准 第五讲 说点有趣的 一、拼死吃河豚 二、日本怪吃 第六讲 献给“世界地球日”的话

<<食物自然与健康>>

章节摘录

插图：4.脂肪的食物来源食物中脂肪的主要来源为各种植物油和动物脂肪。

除此之外，各种常用食物中都含有不同数量的脂肪或类脂。

植物中以油料作物为主，如大豆、花生等含油量最为丰富；动物食品中，各种肉类，如猪肉、牛肉、鱼、禽等，视其部位不同，脂肪的含量各有差异；谷物、蔬菜、水果中脂肪含量小。

脂肪是人体中一类主要的营养物质，还是构成人体组织细胞的重要成分之一，又可促使脂溶性纤维素的吸收，所以脂肪的摄入不能过少。

但猪的肥肉熔点较低，人体的吸收利用率达94%，且含胆固醇量较高。

适当选择含脂类和胆固醇低的食物是比较好的，膳食中不可过量摄入肥肉。

那么正常人的脂肪摄入量为多少才合适呢？

一般每日热能供给量为20% - 25%，不宜超过30%，这是包括了食品中所含脂肪和烹调用油在内的数量。

膳食中脂肪摄入量过高则可能诱发肥胖病、高脂血症、冠心病等类的所谓“富贵病”，对人体健康不利，因此不可多吃肥肉。

<<食物自然与健康>>

编辑推荐

《食物自然与健康》由中南大学出版社出版。

<<食物自然与健康>>

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>