

《杨力谈肉食养生》

图书基本信息

书名：《杨力谈肉食养生》

13位ISBN编号：9787801757852

10位ISBN编号：7801757858

出版时间：2008-5

出版社：长安出版社发行部

作者：杨力

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《杨力谈肉食养生》

内容概要

《杨力谈肉食养生》主要内容：肉食是青少年生长发育所必需的营养物质，肉食是中年人强身健体补充消耗的最佳食物，肉食是老年人延年益寿减缓衰老的优质蛋白。但如何食用肉食才算得上是科学健康呢？《杨力谈肉食养生》作者养生专家从营养成分、养生功效等方面进行了详细的介绍，而且对于肉类食品的应用，如肉类食品与四季养生、烹调养生、美容养生、活力养生、防病养生等方面也给予了全面的论述。

《杨力谈肉食养生》

作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中

书籍目录

第一章 把握食物，就是把握健康：肉食养生的重要性 肉食是人类生命活动中不可缺少的营养素 肉食的补益功效 第二章 爱健康饮食，享美味人生：肉类食品大食堂 畜类 猪肉——美容佳品 牛肉——肉中骄子 羊肉——“补阳”佳品 狗肉——冬季进补妙品 马肉——长筋骨，强腰背 驴肉——中餐绝伦的汉堡包 雀肉——补肾良药 蛇肉——脑力劳动者的福音 鹿肉——滋补强身的肉类 禽类 鸡肉——食补之王 鸭肉——结核“圣药” 鹅肉——药食中的上品 兔肉——荤中之素 鸽肉——甜血动物 鹌鹑肉——动物人参 水产类 鲤鱼——鱼中上品 鲫鱼——鱼中君子 带鱼——开春第一鲜 鳊鱼——水产脑黄金 黄鱼——药食两用的精品 鲑鱼——吃不胖的名鱼 甲鱼——抗癌珍膳 鳙鱼——健脑极品 草鱼——温中补虚的养生食品 鲈鱼——安胎补中，健脾益气 鲢鱼——预防癌症，润泽皮肤 黑鱼——将军鱼 青鱼——淡水鱼中的上品 鲍鱼——海味珍品之冠 沙丁鱼——补脑食品之王 鲨鱼——抗癌之鱼 章鱼——补血益气，调节血压 平鱼——益气养血，健脾养胃 虾——菜中“甘草” 螃蟹——食中珍味 海参——海中人参 牡蛎——海之玄米 乌贼——妇科良药 蚌肉——天然美容产品 蛤蜊——天下第一鲜 泥鳅——水中人参 蛋类 鸡蛋——完全蛋白质模式 鸭蛋——补虚益脏、清肺解热 松花蛋——消食良药 鸽蛋——动物人参 鹌鹑蛋——蛋中珍品之王 奶类 •O• 牛奶——完全营养食品 •O• 羊奶——奶中之王 •O• 马奶——最接近母乳的天然饮品 酸奶——功能独特的营养品 奶酪——乳品中的“黄金” 第三章 应天顺时，健康一生：肉食与四季养生 肉食春季养生法 肉食夏季养生法 肉食秋季养生法 肉食冬季养生法 第四章 健康大厨房，吃荤有学问：肉食与烹调养生 烹调肉类时如何降低营养素的损失 肥肉烹调得当也能健身长寿 做肉馅，菜多肉少才健康 祛除肉类异味有诀窍 一些肉类食物的特殊加工方法 烹调肉类有禁忌 与肉食相克的食物 第五章 轻松享“瘦”，美丽一身：肉食与美容养生 肉食中的大美容主力军 肉类食物的护肤作用 乌须秀发的肉食养生法 肉食使你的眼睛更明亮 肉食可以美牙固齿 减肥时该吃什么肉 “温泉鱼疗”美容法 第六章 吃放心肉，走健康路：肉食与活力养生 少年儿童肉食养生 中老年人肉食养生 孕产妇肉食养生 脑力劳动者肉食养生 食肉的误区 第七章 健康从这里开始：肉食与防病养生 肝炎 糖尿病 高血压 肺结核 癌症 贫血 阳痿、遗精、早泄 月经不调 胃炎 脂肪肝 第八章 肉食的选购储存常识 肉类食品是美味佳肴 冷却肉，健康的选择 肉食的选购常识 肉食的储存常识

肉类食物营养丰富，味道鲜美，可烹调多种菜肴，为人们所喜爱，是一种营养价值较高的食品。肉类食物除了满足我们的饮食需要外，还能满足我们的健康需要。肉类食品含有人体必需的氨基酸、维生素和矿物质，具有很好的养生功效，对我们的生活、健康起着重要的作用。肉食是人类生命活动中不可缺少的营养素。肉类能为人体提供优质的动物蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，以满足我们每天活动所必需的能量。我们每天除了要吃五谷杂粮、蔬菜水果外，肉类也是必不可少的。

长期食素并非好事 有很多人认为吃素对健康有益，可以长寿。其实这是一个误区，长期食素并不利于身体健康。科学研究证实：素食容易产生营养缺乏。在由英国食品消费者健康研究会组织的，对那些特别具有健康意识的素食者的研究中发现，这些人的死亡率甚至比那些喜食肉类的人高11%。

食素容易使人体缺乏必需的氨基酸，如蛋氨酸、赖氨酸，而这些多来自荤食。长期食素，脂肪缺乏，影响脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收，会引起夜盲、骨质疏松、贫血、神经退化等。食素还容易引起其他微量元素缺乏，如饮食中80%的铁来自肉和蛋类，80%的钙来自奶类，素食中锌、铁、钙均少，且其中较多的植酸和草酸、纤维素还会妨碍这些元素的吸收，很不利于身体健康。

长期素食者还有可能导致不育。现代医学研究发现，如果男子体内缺锌，缺锰，会引起性机能减退，睾丸萎缩，精子数目减少，活力降低，影响生育能力。因为锌和锰多来源于动物性食物，故平时忌肉而食素者，其生育能力比食肉的男性较低。长期素食也会影响女性体内性激素的分泌，造成婚后不育。因此，育龄夫妇不宜常食素，应适当吃些鱼肉蛋奶。

动物性食物是人体蛋白质的良好来源，而且容易被人体消化、吸收、利用。从口味上讲，只吃素食，时间一久，就会觉得索然寡味，以致食欲减退。故而，荤素食适当搭配才是强身健体的要求和保证。

肉类营养价值高 在营养学上说的肉类，包含畜肉（猪、牛、羊等）、禽肉（鸡、鸭、鹅等）、各种水产肉（鱼、虾、蟹等）等，所以在本书中提到的肉都是广义的肉。肉类食品具有很高的营养价值和食用价值，它们主要提供蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养物质。当然，肉类营养成分会因动物种类、年龄、部位及肥瘦程度不同而不同。

1.蛋白质 肉类食物是蛋白质的主要来源，蛋白质是生长发育、修补身体组织不可缺少的营养素。合理的膳食中，动物性蛋白质要占蛋白质总量的25%~30%。肉类蛋白质符合人体营养要求，能弥补粮谷类蛋白质的缺陷。肉类蛋白质的氨基酸含量及相互比值与人体构成较为接近，易于机体消化吸收，属于人体利用率高的优质蛋白，又称为完全蛋白质。肉类蛋白含有各类食物中含量较少的赖氨酸，因此肉类食品宜和各类食物搭配使用。不同种类的肉，蛋白质的含量也有差异，如牛小排约含13%（因为脂肪较多），而去壳虾仁则高达94%。但大多数肉类食品的蛋白质含量都在10%~20%左右。

2.脂肪 肉类食物中脂肪的含量是各类食物中最多的。一般来说，白肉（各种鱼、海产、鸡肉等）的脂肪比较少，如鲈鱼的脂肪比例仅1.2%；红色肉类如猪肉、牛肉、羊肉的脂肪多，如较瘦的牛腱都还有29.3%的脂肪，而猪肉则可达50%。肉类脂肪组成以饱和脂肪酸为主，多数是硬脂酸、软脂酸、油酸及少量其他脂肪酸。其次，还包括人体必不可少的少量不饱和脂肪酸。人体不饱和脂肪酸必须由食物供给，自己是不能合成的。不饱和脂肪酸又称“必需脂肪酸”或“美容酸”，它能使人体皮肤光滑润泽，头发乌黑发亮，神采更加焕发。

3.维生素 肉类食物中含有丰富的维生素，且种类齐全。肉类中含有大量的B族维生素，如维生素B1、B2和维生素PP等。尤其是动物内脏，维生素含量更多，内脏中又以肝脏含量最多，如维生素A、维生素D和B族维生素，其中叶酸、维生素B2、胆碱也很多，是贫血、体弱者的理想食品。维生素是维持和调节人体生理功能的重要物质，少了任何一种维生素，人体就有产生疾病的危险。

4.矿物质 畜禽肉中矿物质含量很低，约为0.6%~1.1%，主要有磷、钙、铁等，肉类中铁的存在形式有40%左右是血红素铁，其生物利用率较高。鱼类矿物质含量较高于畜禽肉类，为1%~2%，磷的含量最高，约占总矿分的40%，此外钙、钠、氯、钾、镁等含量也较多，其中钙的含量高于禽肉，特别是小鱼、小虾，如虾皮中含量可高达2%。海产鱼还含有丰富的碘。

此外，肉类食物中还含有少量的碳水化合物，一般约为1%~5%，主要以糖原形式存在，其含量与动物的营养及健壮情况有关。瘦猪肉的含量为1%~2%，瘦牛肉为2%~6%，羊肉为0.5%~0.8%。

肉类食物含有丰富的营养素，对增加热量、治病疗疾、保健美容等都有很好的作用。所以适量吃点肉类食物还是有益于身体健康的。

《杨力谈肉食养生》

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:www.tushu000.com