

《健康饮食一本通》

图书基本信息

书名：《健康饮食一本通》

13位ISBN编号：9787530428795

10位ISBN编号：7530428799

出版时间：2004-4-1

出版社：北京科学技术出版社

作者：解江

页数：483

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

《健康饮食一本通》

前言

随着人们生活水平的不断改善和提高，人们会“食不厌肥，饮不厌甘”来“保养身体”。为了公务或友谊，宴请宾朋自不可少，每逢此时，或“酒逢知己千杯少，烂醉如泥方尽意”，或一边碰杯高论，一边吞云驾雾。在日常生活中，有的人不注意一日三餐的营养均衡，更有人因工作关系而饥一顿、饱一顿，饮食没有规律，这些不良习惯长期存在将影响人们的身体健康。健康与饮食密不可分，人们为了生活美好，就要对自身的健康负责，掌握一些必要的饮食知识，并运用到日常生活中，以此提高自身的生活质量。本书主要由有关专家撰写，并参阅了一些海外媒体的相关资料，内容以知识种类划分，主要有：营养食话、健康告白、养生之道、饮食杂谈等，有利于读者根据自己的需求选读。

《健康饮食一本通》

内容概要

《健康饮食一本通》内容简介：随着人们生活水平的不断改善和提高，人们会“食不厌肥，饮不厌甘”来“保养身体”。为了公务或友谊，宴请宾朋自不可少，每逢此时，或“酒逢知己干杯少，烂醉如泥方尽意”，或一边碰杯高论，一边吞云驾雾。在日常生活中，有的人不注意一日三餐的营养均衡，更有人因工作关系而饥一顿、饱一顿，饮食没有规律，这些不良习惯长期存在将影响人们的身体健康。

健康与饮食密不可分，人们为了生活美好，就要对自身的健康负责，掌握一些必要的饮食知识，并运用到日常生活中，以此提高自身的生活质量。

《健康饮食一本通》主要由有关专家撰写，并参阅了一些海外媒体的相关资料，内容以知识种类划分，主要有：营养食话、健康告白、养生之道、饮食杂谈等，有利于读者根据自己的需求选读。

书籍目录

一 营养食话

- 1 肉食进补
- 2 蔬菜与健康
- 3 水果与生活
- 4 健康饮品

二 健康告白

- 1 宝宝营养师
- 2 乐享天年
- 3 四季保健
- 4 药膳食疗

三 养生之道

- 1 进食有道
- 2 健康烹调法
- 3 饮食是非误
- 4 饮食杂谈

章节摘录

3 / 食用猪血好处多猪血，性平味咸，可疗补治病，民间用于食疗，“以血补血”，是防治缺铁与贫血的佳品。而在《本草纲目》里，亦说猪血有“出血”之功。用清酒和猪血炒食，可治突然下血不止。用熟猪血煮粥食，也可达到补血的功效。对经常接触各种粉尘、毛屑的职业工人，每天进食猪血，有清肠除污之益。猪血中含有的微量元素对动脉硬化和冠心病有一定保护作用。它还含有微量元素钴，对有机体的物质代谢有着重要的作用，能防止恶性肿瘤生长。所以，医疗上还把食用血浆蛋白，应用于癌症患者手术后恢复期，以补充蛋白质，利于患者伤口愈合，加速体质的复原。猪血还能制成补养、烧伤、肝硬化专用的水解蛋白及其注射液，还能提炼补血剂等。根据分析，每500克猪血内含有100克左右的蛋白质，比瘦猪肉的含量还高，而且是一种全价蛋白质，并含有多种维生素以及人体需要的8种氨基酸等微量元素，其中氨基酸含量相当肉、蛋、奶的两倍，且脂肪少，铁质较多，还有一定量的卵磷脂，这些均易为人体吸收和利用。因此，常食猪血，对老年人、妇女和儿童，以及记忆力减退者非常有利，并且是高血压患者良好的蛋白质来源和理想的食品。

《健康饮食一本通》

编辑推荐

《健康饮食一本通》：生活中来·食话食说饮食健康新概念 科学养生必备全书解读营养保健知识，再现民间养生秘诀，倡导科学饮食观念，分享健康生活妙招。

《健康饮食一本通》

精彩短评

- 1、越全越不愿读了，送人了。
- 2、我觉的可以参考一下书中的许多小窍门，还是管用的。书的质量还不错

《健康饮食一本通》

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