

《吃对食物健康100分》

图书基本信息

书名：《吃对食物健康100分》

13位ISBN编号：9787506460873

10位ISBN编号：7506460874

出版时间：2010-1

出版社：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：287

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

《吃对食物健康100分》

前言

本书是一部很有特色且内容丰富的书，除了一般书籍中会提到的食物各类营养素外，也有食物的搭配要诀、不同职业与不同年龄层的营养需求，及万一罹患各种疾病时的饮食注意事项等资讯。书中还从中医、西医、营养学等不同角度，去分析食物的营养价值，使得本书更具参考价值。我是西医师，针对本书西医内容，参考了许多医学文献，做了详细的审订修改，希望能使本书的内容更为正确。

全书的内容安排顺序，可使读者逐渐地了解食物的各种知识。第一篇“食物营养大观园”的第一章“认识身体所需的主要营养素”，介绍了各种必需营养素，包括蛋白质、

《吃对食物健康100分》

内容概要

《吃对食物健康100分(第2版)》是一部很有特色且内容丰富的书，除了一般书籍中会提到的食物各类营养素外，也有食物的搭配要诀、不同职业与不同年龄层的营养需求，及万一罹患各种疾病时的饮食注意事项等资讯。书中还从中医、西医、营养学等不同角度，去分析食物的营养价值，使得《吃对食物健康100分(第2版)》更具参考价值。我是西医师，针对《吃对食物健康100分(第2版)》西医内容，参考了许多医学文献，做了详细的审订修改，希望能使《吃对食物健康100分(第2版)》的内容更为正确。

《吃对食物健康100分》

书籍目录

第一篇 开启食物健康密码 第一章 食物营养大观园 认识身体所需的主要营养素 食物五色 食物四性 食物五味 第二章 营养与健康的亲密关系 第三章 食物错配鸳鸯危害健康 第二篇 食材开讲 第一章 主食谷粮 面包 面条 腰果 杏仁 薏米 燕麦 芝麻 莲子 糙米 小米 粳米 糯米 花生 栗子 松子 荞麦 第二章 蔬菜菇蕈 第三章 水果 第四章 肉类 第五章 海鲜 第六章 豆蛋奶 第七章 辛香调味料 第八章 饮品 第三篇 疾病与美容保健膳食 第一章 常见疾病的饮食搭配 第二章 美容养生的饮食搭配 附录

章节摘录

插图：维生素B2（绿叶蔬菜、豆、蛋、奶类、鱼类，瘦肉、动物内脏等）+维生素E，有助防止动脉硬化，消除疲劳，维持毛发、肌肤与指甲的健康。维生素B12（蛋、奶、乳制品、鱼类、肉类、动物内脏等）+叶酸（深绿色叶菜、豆类、蛋、坚果、动物肝脏），两者一起作用，是红细胞生成不可或缺的营养素，可预防贫血，促进儿童成长，刺激食欲。烟酸（全麦制品、蛋、奶类、鱼类、肉类等）+色氨酸（蛋、乳制品、肉类），可提高人体内的烟酸含量，能帮助皮肤生成，维持皮肤、消化系统及神经系统的健康。维生素c+维生素E，维生素c具抗氧化作用，有防癌功效，能加强维生素E的效果，两者结合，具有护肤、防老、抗癌、促进血液循环等功能。维生素c+铁（动物内脏、瘦肉、坚果类、豆类，谷类等），可促进人体吸收铁，使脸色红润，预防贫血，并能增强体力，促进人体生长发育。维生素C+蛋门质（豆、蛋、奶类、肉类、鱼虾），可促进胶原蛋白合成、预防黑斑和雀斑生成、美白肌肤、展现肌肤光泽、消除疲劳、提高免疫力。

《吃对食物健康100分》

编辑推荐

《吃对食物健康100分(第2版)》：吃对食物营养加倍100分，吃错食物健康倒扣100分。500种海鲜肉类·蔬果菇蕈·五谷杂粮·豆蛋奶·饮品搭配大集合。让您健康加倍的500种食物组合，139种食物搭配出500种营养加倍又加分的食物超优吃法。纠正您长期以讹传讹的错误吃法，找出最常见的错误搭配，健康拉警报的500种食物搭配大问题。人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书。猪肉可以和牛肉一起吃?菠菜豆腐汤营养又健康?圆白菜与小黄瓜一起煮营养丰富?香蕉加牛奶打成汁喝，健康又美丽?可乐配烤肉，痛快畅饮口感佳?山药白米饭有助于血液循环?芒果+奶酪可以帮助钙质吸收?猪肉炖胡萝卜可以美容?蟹肉炒蛋可以消除疲劳?花生+银鱼=强化钙质吸收?

《吃对食物健康100分》

精彩短评

- 1、不错，对我有很大帮助
- 2、这本书对各种蔬果介绍得还比较详细，初略看了一下，图片挺不错，以后吃东西可以针对性的吃，也不用再吃饭的时候纠结什么食物不能吃，还能让妈妈看一下，以后能做些对口味的菜给家人吃。
- 3、还是可以的，很好用
- 4、还好，之前是觉得比新华书店便宜才买的。里面可以参考一些，但主要还是要多看多想，自己搭配
- 5、买给妈妈的。还不错。
- 6、第一次看到这书，是在机场的书摊上，大概的翻阅了下，觉得不错，于是回来后在当当上订购了。拿到书时看开心，因为书的外观和质量都不错。可是看着看着，问题来了。我不知审书的人到底仔细看过没有。这页说这两样东东一起吃对有益身体，翻过一页马上说这两样东东搭配吃对身体有害，我晕死啊，这是吃还是不吃啊。这样写书对读者太不不负责了吧。
- 7、还不错，印刷得很艳丽。
- 8、书籍是买来打算送妈妈的，妈妈很满意，说很实用，很喜欢，推荐哦~
- 9、替妈妈买的、她很喜欢。不错。
- 10、我觉得这本书没什么用！还没有《吃对蔬果健康100分》好，没用！
- 11、吃什么不吃什么，饮食宝典
- 12、对吃很有帮助
- 13、本书将食物分为八大类,详细介绍每一样食材的营养成分、功效、性质、适用及不适用者、食疗效果、专家的健康食谱(食材选购、保存、处理、技法)、食材的宜与忌、食物搭配相生相克等内容。
- 14、买给妈妈的，妈妈觉得蛮有用的。
- 15、值得日常饮食指导的实用养生书。
- 16、很好，很喜欢，送货也比较快

《吃对食物健康100分》

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