

《一日三餐100问》

图书基本信息

书名：《一日三餐100问》

13位ISBN编号：9787508278766

10位ISBN编号：7508278763

出版时间：2013-2

出版社：金盾出版社

作者：李永海

页数：175

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

《一日三餐100问》

内容概要

《一日三餐100问:专家谈科学饮食新概念》是一本专门介绍科学饮食常识的大众通俗读物。全书依据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》，从食品营养专家的视角出发，采用问答的形式，告诉大家日常饮食一日三餐应当怎样吃，才能做到科学合理、健康长寿，深入浅出地解答了当今人们普遍关心的饮食与健康关系的100个问题，及一系列科学饮食新概念。

《一日三餐100问》

作者简介

李永海，1943年生于苏州。资深食品专家、作家、中国食文化研究学者，中国粮油学会会员、浙江省民俗研究会成员、杭州市作协理事。李老青年时期即酷爱文艺创作，作品获国家级创作奖。20世纪60年代，与人合作撰写《糖与口腔病防治》一书，从此开始了大众健康图书的写作之路。在悉心研究食品科学技术，发表专业论著的同时，他撰写了大量科学散文、小品、食文化随笔，为普及大众健康知识做出了积极的贡献。现在，他虽已年近古稀，仍笔耕不辍，编著本书以飨读者。

书籍目录

卷首语一日三餐科学饮食新亮点 一、我国居民膳食改革新视点——事关民族人口繁衍的百年大计 1.我国膳食结构有哪些优点与不足？ 2.我国膳食结构存在哪些弊病？ 3.目前，膳食中出现哪些新问题？ 4.怎样认识“双重威胁”的危害？ 5.饮食中为什么会出现维生素与矿物质不足的新问题？ 6.当前，为什么居民会出现能量失衡的新问题？ 7.我国居民膳食中为什么会普遍缺钙？ 8.怎样认识营养素是膳食的主要基础？ 9.合理营养要具备哪四个基本条件？ 二、膳食改革的饮食原则——营养改善是人口繁衍的首要任务 10.为什么说各种食物的营养素各不相同？ 11.怎样理解食物多样化才能确保吃出健康？ 12.日常膳食该怎样科学调配？ 13.营养素配比为什么要符合生理特点？ 14.科学饮食营养调配的原则有哪几条？（1）因人而异，针对性强（2）美味可口，增进食欲（3）易于咀嚼，易于消化（4）无病早防，有病早治 15.膳食的科学调控有哪些讲究？ 三、三餐饮食的原则与安排——吃饭问题始终是影响人口素质的头等大事 16.怎样认识一日三餐模式的科学性？ 17.怎样认识一日三餐安排的原则与要求？（1）早餐天天吃，并确保营养充足（2）午餐要吃饱，荤素搭配适当（3）晚餐要适量，营养要丰富平衡 18.怎样看待三餐之外吃零食问题？ 四、三餐主食该怎么吃——合理营养能滋养一个民族繁衍昌盛 19.怎样认识谷类食物对人类的贡献？ 20.为什么说多吃薯类能健康长寿？ 21.为什么要提倡粗细粮混合吃？ 22.最新的粮食营养新概念你知道吗？ 23.怎样认识“五谷为养”是健康的首要问题？ 五、三餐豆食该怎么吃——表明人口繁衍难点问题已受到关注与重视 24.为什么说大豆是降低胆固醇的健康食品？ 25.为什么说大豆营养好是豆中之王？ 26.豆与谷混吃为什么能健身益寿？ 27.豆类营养虽好，但吃法有讲究你知道吗？ 28.我国食品史上的四大发明你知道吗？ 29.豆腐是中国的国菜你知道吗？ 30.豆腐为什么被誉为中国第一菜？ 31.豆制品的营养价值你知道吗？ 六、三餐中的蔬菜该怎么吃——人口营养专家的温馨指导 32.怎样认识蔬菜颜色与营养价值？ 33.胡萝卜为什么说是蔬菜中的佳品？ 34.为什么夏日吃薤菜味鲜且能健身？ 35.吃韭菜的食俗与食疗健身你知道吗？ 36.白菜为什么称菜中之王？ 37.吃南瓜为何能健身益寿？ 38.你知道苦瓜的营养健身功效吗？（1）苦瓜的营养与药用健身（2）苦瓜的食用与菜谱 39.香菇为什么是山中佳肴奇妙天然药物？（1）香菇的营养与食用价值（2）香菇的药用与祛病健身 40.常吃木耳菜为什么能祛病抗衰得长寿？ 41.你知道黄花菜的健身益寿功效吗？ 七、吃水果的误区与指导——饮食营养与人口繁衍的哲学思考 42.水果与蔬菜为什么相似却又不相同？ 43.为什么吃水果既幸福又会不幸呢？（1）慎防“荔枝病”（2）慎防“菠萝过敏症”（3）慎防“柿石症” 44.怎样认识吃水果的多食与节制？ 八、三餐中荤食该怎么吃——让人口繁衍暴露的弊病改进有了支撑 45.基本吃素适当吃荤该怎么吃？ 九、一日三餐科学饮食该怎么吃——公众期待营养改善的难点与重点 十、一日三餐的营养对健康影响新视点——科学饮食与健康研究最新报告 十一、各年龄段，一日三餐该怎么吃——科学饮食的最重要关注新概念 卷尾语一日三餐科学饮食歌诀

章节摘录

版权页：插图：据古籍《本草纲目》记载：它能“利大小肠”。《陆川本草》记载：落葵“凉血解毒，消炎生肌，治热毒火疱，血瘡斑疹。”木耳菜性寒，但肥厚软滑，含铁元素与有机酸十分丰富，一年四季可采摘食用，尤其在暑热多汗的季节食用，可补充大量矿物质和维生素，尤其是清热润肠作用更显著，能利二便，对久病体弱，便秘者有好处。民间用木耳菜500克，水煮成汤，取其寒凉柔滑，清热滑肠之功，对于烦热而大便秘结干燥之病人有特效。如今木耳菜进入大棚栽培，因此，严寒的冬季也可以吃到鲜嫩翠绿之佳蔬，尤其对钙质和维生素A、维生素C补充人体甚相宜。既是佳肴爽口的蔬菜，又是补充营养之妙品，更是食疗与药用之天然食物。专家研究：木耳菜中含有丰富的“超氧化物歧化药物酶”，简称SOD。它能够清除人体中的氧自由基，从而有效地防止脂质过氧化物的形成，延缓人体衰老。因此，木耳菜可多吃常吃，坚持日常多吃木耳菜对健身益寿有益无害。可使皮肤润滋抗皱，增强皮肤弹性，白嫩，消除老年斑，促进新陈代谢，提神壮气，抗衰缓老，健身益寿。难怪一种普通的绿叶蔬菜，近年来却身价倍增，使成千上万的人迷上了它，以至风靡欧美、日本等许多国家。

41.你知道黄花菜的健身益寿功效吗？“莫道农家无宝玉，遍地黄花是真金。”这两句古诗，既描绘了黄花菜的色泽之美，也赞美了它的经济价值。蔬菜而能够比金喻玉，可见它不同凡品。黄花菜为我国原产蔬菜之一。历史上以山东、山西、河南、安徽、江苏出产居多。至于说栽培历史悠久，则首推河南淮阳，距今已有两千多年的历史。若论质量好，江苏宿迁、泗阳所出产的黄花菜较有名气。黄花菜，又名“黄花”。称它叫黄花，就是其花本色为黄者，金针，是就花形而言。萱草古称作“谖”，据《本草注》说：“萱草味甘、令人好欢、乐而忘忧。”《延寿书》说：“嫩苗为蔬，食之动风，令人昏然如醉，故名忘忧。”这都是从它的性味上说的。《本草纲目》则说“萱本作谖。谖，忘也”。此“谖”来自《诗经》的“焉得谖草，言树之背”。就是说忧思不能自遗，必须植萱草来玩味，以忘忧。唐代白居易诗曰：“杜康能解闷，萱草能忘忧。”宋代王十朋诗曰：“有客看萱草，终身悔远游，向人空自绿，无腹解忘忧。”这些都离不开“忘忧”这个主题。

《一日三餐100问》

编辑推荐

《一日三餐100问:专家谈科学饮食新概念》内容新颖,通俗易懂,集知识性、实用性于一体,且具有很强的现实针对性,是广大百姓践行健康饮食的良师益友,非常值得一读。

《一日三餐100问》

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