

《我们的孩子该怎么吃》

图书基本信息

书名：《我们的孩子该怎么吃》

13位ISBN编号：9787205059538

10位ISBN编号：7205059534

出版时间：2009-2

出版社：辽宁人民出版社

作者：赵霖

页数：194

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

《我们的孩子该怎么吃》

内容概要

《我们的孩子该怎么吃:食以善人 食亦杀人》作者赵霖教授有感于中国家长在孩子吃的问题上傻吃、瞎吃，最终造成孩子身体及至身心诸方面的问题，从七个方面讲了孩子该怎么吃，并附有健康菜谱，在这里，我们看到了一位军人以民族未来为己任，敢说真话、实话，真正为下一代着想的赤子之心，孩子如果不健康，一切的梦想都将化为乌有，愿我们的孩子都能健康地成长，那就先从吃开始吧。

《我们的孩子该怎么吃》

作者简介

赵霖，研究员、博士生导师。1969年毕业于中国科学技术大学。20世纪70年代在河北省医学科学院从事生物化学等研究。1985年调入中国人民解放军总医院，创建微量元素研究室并担任该室主任。1999年后兼任中国人民解放军总医院营养科副主任。现任中华中医药学会微量元素分会副理事长、中国老年保健协会专家委员会委员、中国食品科技学会理事，中华医学会微量元素分会理事、中国生物物理学会“镁”研究会副主任委员、中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事、农产品加工分会常务理事、中国烹饪协会美食营养委员会委员。1994年被欧洲出版的学术杂志《Trace Elements in Medicine and Biology》聘为顾问委员会委员。2001年被香港特区保健协会聘为医学顾问。2002年被聘为国家农业部“绿色食品专家库”专家成员。曾获“军队科技进步奖”二等奖1项、三等奖4项。先后在国内外专业杂志发表论文80篇，科普文章30余篇，参加8本书籍的撰写和翻译，其中《中国人怎么吃》一书于2001年获“第四届全国优秀科普作品”二等奖。

《我们的孩子该怎么吃》

书籍目录

写在前面前言第一讲 快餐咬了中国文化一口一、快餐食品业是否会成为人类又一个“烟草工业”二、“洋快餐”无法承受的真相三、关注食品的慢性安全第二讲 让孩子养成健康的饮食习惯一、喝得健康，非常重要二、“物无美恶，过则为灾”三、高温烹饪加工的食物危害健康四、多吃肉才有营养，才健康吗？五、零食迷人眼，幼儿难分辨六、欲得小儿安，须带三分饥和寒七、培养孩子良好的饮食和生活方式八、鼓励孩子使用筷子进餐九、教育孩子坚持中华民族传统饮食习惯第三讲 平衡膳食——健康的基础一、20世纪营养学的最大贡献——建立了“平衡膳食”的理论二、膳食指南——一日三餐应当怎样吃三、科学安排膳食——为祖国健康工作五十年四、坚持传统膳食结构是健身强国之本五、如何科学配餐六、“凡膳皆药”——药补不如食补七、多样化饮食是人类进化的基础八、中餐与传统烹饪的特点九、中餐烹饪术的科学内涵第四讲 远离癌症，从日常饮食开始一、一个癌字三个“口”——“海吃”、“傻喝”加“瞎抽”二、哪些天然食物有防癌功能三、受膳食因素影响比较大的几种癌症四、肥胖是少年儿童致癌的罪魁五、“食疗”——膳食干预可防癌第五讲 中华民族传统饮食的金科玉律一、食，不可无绿——三天不吃青，两眼冒金星二、蔬菜是生存型食物，水果不能代替蔬菜三、“可一日无肉，不可一日无豆”四、“粗茶淡饭，青菜豆腐保平安”五、先进厨房，后进药房——关注食疗保健康第六讲 云里雾里的微量元素一、什么是微量元素二、微量元素与地球化学性地方病三、科学地补充微量元素四、粗茶淡饭，吃出铁汉！第七讲 食品安全——无国界的全球性话题一、“疯牛病”——人类破坏自然生态食物链的恶果二、危及食品慢性安全的“隐形杀手”三、食物中隐藏的致癌物质与毒性物质四、滥用化学合成添加剂害人不浅！五、食用香料的安全性六、人工合成色素与天然色素七、正确使用塑料保鲜膜八、合成餐洗剂的安全性附录 推荐给家长的十六道平衡菜谱一、凉菜类二、热菜类三、汤羹类后记

章节摘录

第一讲快餐咬了中国文化一口 1.纪录片《给我最大号》 2004年5月中旬，见证美式快餐危害健康的纪录片《给我最大号》在美国上映，该片获得了2005年奥斯卡金像奖最佳纪录片的提名。《给我最大号》记录了年轻的美国导演摩根·斯普尔洛克的饮食故事，他强迫自己一天三餐只吃麦当劳出售的食品，并在连续坚持30天之后向大家展示他的“成果”。纪录片让美国人民亲眼目睹了美式快餐对健康的危害！为了保证实验的真实性，有3位医生（心脏内科、消化内科、营养科）进行监督，并不断检查他的健康状态。实验规则如下：（1）摩根·斯普尔洛克只吃麦当劳销售的食物与饮料；（2）不买加大套餐或者大号汉堡与饮料，除非服务员主动提出；（3）麦当劳提供的菜单中的每种食物都至少吃一次。在摄片之前，斯普尔洛克身高1.9米、体重不到84公斤，身体非常健康，所有的指标检查都正常。实验进行两周后，发现其肝脏受到严重损伤，三周后，又发现心脏功能发生异常，为此医生建议他每天服用阿司匹林，但为了保证实验的真实性，遭到斯普尔洛克的拒绝。一个月后实验完全结束，此时斯普尔洛克不仅肝脏呈现中毒反应，胸口闷痛，血压大幅度升高，胆固醇上升了65%，而且体重增加了11公斤。体检结束后，进行监督的医生明确指出：长期食用美式快餐等“垃圾食品”，可能会对健康造成永久性伤害！该影片在美国上映后，产生了巨大的反响，使得美国人民认识到了长期食用美式快餐对健康的危害！

3.大豆是优质蛋白质的仓库 现代研究揭示，豆制品中的大豆蛋白能降低血胆固醇，大大降低血液中低密度脂蛋白的含量，因而减少患心脏病的风险，有利于心脏的健康。蛋白质摄入不足会影响青少年生长发育，我们每日摄人的蛋白质中应有一半以上为优质蛋白质，为此，膳食中应含有充足的豆类食物。大豆含蛋白质40%、脂肪20%左右，被誉为“田园里的肉”和“优质蛋白质仓库”。大豆是古今公认的食疗佳品，大米缺乏赖氨酸，而豆类中赖氨酸丰富，所以吃豆煮米饭，比单吃大米饭营养价值要高。北京人常将玉米面和黄豆面混合，吃所谓杂合面，由于玉米中色氨酸、赖氨酸含量低，而黄豆中赖氨酸、色氨酸含量较高，混合搭配后食用，提高了食物的营养价值。这恐怕就是“五谷宜为养，失豆则不良”的现代科学解释吧！

4.形形色色的豆类食物 黄豆：大豆即黄豆，食药兼用价值极高。中医认为大豆（黄豆）性味甘平，不凉不燥，有益气养血、清热解毒、宽中下气、健脾生乳、利水消积、润燥消水、排脓消肿、通便定痛等功效，可治胃中积热、水胀肿毒、小便不利等症，是治疗虚劳内伤、消渴水肿、温热伤寒的良药，且不存在任何副作用。中医“药食同源”的理论在大豆上体现得最为集中。大豆其独特的营养价值与保健功效被西方广泛认同，这也是大豆食品得以风行欧美的原因。黑豆：黑豆性甘寒，其色黑，有补肾、镇心明目、通便、利水等作用，煮食能辅助治疗肾病所致的水肿。梅雨季节或身居潮湿之地，食黑豆可预防风湿痹痛。黑豆还能够除胃热、散结积。《延年秘方》书载：服食黑豆可使人“长肌肉，益颜色，填骨髓”。《养老书》载：“李守愚每晨食黑豆27粒，谓五脏谷，到老不衰。”有习惯性流产的孕妇，将黑豆、糯米等量，熬粥食用，可养胎、保胎。黑豆炖肉可以壮肾、填精，预防耳鸣。《得配本草》书载：“黑豆，清水煮，盐水下，尤能补肾。”黑豆含蛋白质36%，含脂肪16%，主要是不饱和脂肪酸，吸收率高达95%，有降低血液胆固醇的作用；黑豆还含丰富的维生素、卵磷脂、黑色素等，其中B族维生素和维生素E含量较高；黑豆还含丰富的微量元素，黑豆的含磷量是同等重量鸡蛋的两倍多。绿豆：绿豆是我国人民传统的药食兼用食物，绿豆的蛋白质含量要比谷类高1~2倍，其蛋白质功效比也是各种食用豆类中最高的，而且氨基酸种类齐全，赖氨酸的含量比一般动物性食物还高。绿豆味甘、性凉、消暑、利水，治暑热烦渴、水肿、泻痢、丹毒、痈肿，并有“解百毒”之功，对农药、重金属、某些食物中毒、瘦肉精中毒等均有解毒作用。《本草纲目》记载，绿豆有清热解毒、利尿、消肿、明目之功。现代研究发现，绿豆能促进机体吞噬细胞数量增加、增强吞噬功能，长期食用可减肥、养颜，增强细胞活性，促进新陈代谢，预防心血管疾病的发生。我国民间历来就有食用绿豆防病的习惯。绿豆清热解毒、抗炎消肿、保肝明目，自古以来就有“济世之谷”之誉。最新的研究发现绿豆中含有一种植物的抗病蛋白质——脂转移蛋白，体外实验发现其具有抑制细菌和真菌生长的功能。特别是观察到其对金黄色葡萄球菌表现出抗菌效果！中医学十分重视皮肤病的整体观，即“病于内，必形于外”。绿豆专门治疗热痒，由于热痒是因体内发热引起的，绿豆就有解热的功效。只需将绿豆加水，泡煮到微发烂，饮用绿豆汤，同时用绿豆汤擦身。

赤小豆：赤小豆味甘酸、性平，利水除湿，和血排脓，消肿解毒。可用于水肿、脚气、黄疸、泻痢、便血痈肿的食疗。赤小豆煎汤，连服数日，可治疗慢性肾炎引起的水肿。

5.营养丰富的豆荚类蔬菜 豆荚类蔬菜，包括扁豆、豆角、四季豆、豌豆、毛豆、茶兰豆、豇豆和蚕豆等。豆荚类

《我们的孩子该怎么吃》

蔬菜蛋白质含量较高，所含氨基酸多于谷物，赖氨酸含量近似动物性蛋白质，其他如钙、磷、铁、维生素B1的含量也高于其他蔬菜。

豌豆：鲜豌豆是富有营养的蔬菜，古籍称：“其苗柔弱宛宛，故得豌豆名。”豌豆含大量糖分和维生素、矿物质、淀粉，其蛋白质含量尤为丰富，达22%~34%；每百克鲜豌豆中含维生素B10.54毫克，是蔬菜中含量最高的。豌豆的嫩苗、嫩豆都可食用，鲜豆还可以加工成罐头。豌豆苗细嫩柔软，做汤味道鲜美，有特殊的香味。豌豆也可以做许多豆类食品，干豌豆粉白而细腻，可制糕饼、细粉丝、凉粉等，著名宫廷小吃豌豆黄就以豌豆粉为主料。青豌豆煮熟食，或嫩豆苗捣烂榨汁，每次服半杯，一日数次，可用于糖尿病的食疗。豌豆煎汤服用，可利小便。

扁豆：扁豆是常见的蔬菜，其味甘、性平，清热解毒、健脾和中、消暑化湿。治暑湿、吐泻，脾虚呕逆，食少久泄，水停消渴。白扁豆50克炒后研末，每次12克，温开水送服，可治肠胃炎。扁豆50~100克，水煎，分2次服，可治小便不利。

豇豆：我国栽培豇豆的历史非常悠久，是夏季重要的蔬菜，也是八九月份蔬菜淡季时的主要蔬菜之一。豇豆味甘、性平，可健脾、补肾，治脾胃虚弱、小便频数。生豇豆适量，细嚼咽下，或捣碎用冷开水泡服，治食积腹胀。水煎带壳的干豇豆，吃豆喝汤，可用于糖尿病的食疗。

《我们的孩子该怎么吃》

编辑推荐

孩子是祖国的未来，是我们每个家庭的希望，孩子的身体健康与否，是每位家长都非常关心的问题。饮食营养是决定健康的重要因素，《我们的孩子该怎么吃：食以善人 食亦杀人》从各个方面系统介绍了有关膳食营养的知识，呼吁全国青少年和儿童坚持中华民族传统饮食结构，自觉抵制害人的“洋快餐”和不健康的饮食习惯，接受平衡膳食的主张，提高健康素质，做祖国合格的接班人。

《我们的孩子该怎么吃》

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