

《健康飲食的101個問題》

图书基本信息

书名：《健康飲食的101個問題》

13位ISBN编号：9789570526776

10位ISBN编号：9570526777

出版社：台灣商務印書館股份有限公司

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

《健康飲食的101個問題》

內容概要

「告訴我，你吃什麼，我就能告訴你，你是怎樣的人。」知名的法國美食家暨《廚房裡的哲學家》作者布里亞 - 薩瓦蘭曾這麼說。那麼到底什麼是均衡與多樣的飲食？什麼是健康的飲食？作者以其研究人類飲食和飲食生態學三十餘年的專業，精選了一百零一個與健康飲食相關的問題，分析「人生各階段的飲食」，點出「食品加工帶來的優缺點」，探討眾人關注的「體重過重」議題，並且剖析人們對於「食物的謬思」，以多種觀點幫助我們釐清對飲食的錯誤概念及不當行為，告訴你如何吃才有益身心健康。為了我們的健康，符合生理需求的飲食是最重要的先決條件之一。令人欣慰的是，有愈來愈多的人開始思考自己的飲食內容，並提出相關的疑問，這是因為很多人都不確定應該要如何搭配並烹調出營養均衡的飲食。這種不確定感由多種影響所造成，例如我們所偏愛的飲食傳統、經常爆發的食品安全問題、提出諸多承諾的各式廣告，以及草率不實的媒體消息等。一般來說，科學研究所推薦符合基本需求的各種營養成分的理由，對於健康飲食的門外漢而言通常難以理解，但若能指導人們將推薦的食品正確搭配與烹調的要訣，健康取向的烹調觀念就會變得容易理解了。在工業國家裡，與飲食有關的疾病顯然會提高罹病率及死亡率，在德國有一半以上的成年人體重過重，有將近五百萬人受糖尿病所苦，德國人最常見的死因是心血管疾病，幾乎每兩個人就有一個死於心血管疾病，其次則是癌症。藉由預防功能的完善飲食，可以讓許多罹患這些疾病的人活得更久，而且是健健康康地活著。透過這種方式就能避免許多身體和心靈上的苦痛，並維持或提高生活品質。在本書的十一個章節裡，將提出針對上述重點以及其他不同主題的解答，例如食品內容物、另類飲食方式和有關我們飲食的全球性觀點，這些答案不只能提高人們對營養的意識，也能促進對一般健康的意識，同時讓人們當下所關心之事能持續下去。

《健康飲食的101個問題》

作者簡介

克勞斯·萊茲曼 (Claus Leitzmann) 生德國生物化學家及營養學家，曾任吉森大學營養科學系系主任、泰國清邁貧血暨營養不良研究中心 (Anemia and Malnutrition Research Center) 主任，也在洛杉磯加州大學、泰國瑪希敦醫學大學 (Mahidol University) 工作過多年。他的工作和研究重點包括開發中國家的飲食、高價值飲食、素食主義和飲食生態學。他曾獲得札貝爾防癌獎 (Zabelpreis) 和由布勒曼預防飲食基金會所頒發的獎項。另著有《素食的奧秘》。

《健康飲食的101個問題》

書籍目錄

前言 1 一、飲食將身體與心靈結合在一起 1 哪些營養對人類最為理想？ 2 吃得「均衡」又「多樣化」，這種建議所指為何？ 3 食物有好壞之別嗎？ 4 我們每天需要吃幾餐呢？ 5 我們應該早上吃得像皇帝，中午吃得像貴族，晚上吃得像乞丐嗎？ 6 基因改造的食品夠安全嗎？ 7 「地中海型飲食」對健康有多少幫助？ 8 為什麼日本人比其他國家的人更長壽呢？ 9 如何在平日落實健康飲食？ 10 廣告會影響消費者的飲食行為嗎？ 二、植物界（幾乎）提供了一切營養 11 為什麼蔬菜對我們的健康這麼重要呢？ 12 哪些水果特別有益？ 13 為什麼漿果這麼值得推薦呢？ 14 馬鈴薯和其他塊莖類在我們的飲食中有多重要呢？ 15 每天應該攝取哪些穀物呢？ 16 為什麼不可生食菜豆和其他的莢果呢？ 17 堅果有哪些促進健康的功能呢？ 18 哪些油籽適合食用呢？ 19 植物香料和香草在健康當中扮演什麼角色？ 20 怎麼樣最能滿足我們攝取流質的需求呢？ 三、取自動物的食品有其價值，但也有它的代價 21 人類需要動物性產品才能取得足夠的蛋白質嗎？ 22 為何不推薦人們一直攝取動物性食物呢？ 23 人類需要吃多少肉類來滿足對蛋白質的需求呢？ 24 食用紅肉可能會有什麼缺點？ 25 食用動物內臟健康嗎？ 26 人類需要飲用多少牛奶呢？ 27 為何生牛乳不能立即飲用？ 28 什麼是益生菌優格？ 29 為何規律地攝取魚肉也是健康飲食的一環呢？ 30 蛋要吃多少才有益健康呢？ 四、食物內含的物質與其作用 31 有哪些營養素是我們容易攝取不足的？ 32 為什麼植物性油脂比動物性脂肪好？ 33 什麼是複合性碳水化合物？ 34 人體需要多少蛋白質呢？ 35 碘鹽會產生哪些優點與風險？ 36 德國的陽光是否足以製造充分的維生素D？ 37 什麼是膳食纖維，它又有哪些功能呢？ 38 什麼是植物次級代謝物？它對健康又有什麼影響？ 39 食物中有哪些有害的殘留物？ 40 有哪些天然的有害物質存在於食品當中？ 五、食品加工帶來的優缺點 41 食物加熱有哪些優缺點？ 42 植物性食物削去表皮後，營養素也會一併流失嗎？ 43 為什麼蔬菜及水果必須在食用之前才切碎呢？ 44 製造麵粉時有哪些成分會被去除掉？ 45 食品加工會產生哪些有害物質？ 46 高溫久炸或燒烤過的肉類對健康具有多大的傷害性？ 47 使用微波爐烹調具有健康價值嗎？ 48 輻射處理過的食物隱藏了哪些危險？ 49 冷凍食品夠健康嗎？ 50 營養補充劑在什麼時候使用才有意義？ 六、另類飲食蔚為風潮 51 什麼是另類飲食模式？ 52 素食的好處與風險為何？ 53 遵循傳統中醫的飲食是什麼內容呢？ 54 什麼是人智學導向的飲食？ 55 生的食物永遠都是健康的嗎？ 56 為什麼完善飲食值得推薦呢？ 57 有機食品與傳統食品有何不同？ 58 為什麼要優先選擇食用當季與當地生產的食物呢？ 59 什麼是協調的酸鹼平衡？ 60 另類飲食的費用會很昂貴嗎？ 七、過重 一個重要的議題 61 體重過重的決定性因素源自基因嗎？ 62 脂肪會讓人變胖嗎？ 63 在幾天之內減掉數公斤，這是有可能的嗎？ 64 什麼是溜溜球效應？ 65 為什麼腹部脂肪具有危險性呢？ 66 為什麼減肥也可能有害？ 67 哪些節食方式是有害的？ 68 有哪些節食方式值得推薦？ 69 輕量產品適合用以減肥嗎？ 70 為什麼速食會使人發胖？ 八、健康是對抗疾病最好的辦法 71 健康本源學所指為何？ 72 哪些食物可以保護心臟和血液循環？哪些則會造成傷害呢？ 73 哪些食物易導致糖尿病發生？ 74 哪些食物會降低罹患骨質疏鬆症的風險？ 75 如何降低罹患癌症的風險？ 76 如何預防痛風？ 77 高血壓患者什麼時候必須實行低鹽飲食？ 78 食品添加物會造成哪些健康風險？ 79 對食物過敏或耐受不良時，食物該如何做調配？ 80 導致厭食症的原因有哪些？ 九、人生各階段的飲食 81 為什麼哺乳這麼重要？ 82 為什麼兒童食品對小孩而言常常沒有多大意義？ 83 符合青少年需求的飲食是什麼樣的呢？ 84 懷孕及哺乳中的婦女該如何飲食？ 85 為什麼老年人要吃得和年輕人不一樣？ 十、全球思考，在地行動 86 全球飢餓人口逾十億的原因？ 87 實施糧食援助行動的時間點以及援助的對象為何？ 88 什麼是公平交易商品？ 89 我們的消費行為如何影響到窮人？ 90 生態農業可以為全球帶來哪些好處呢？ 十一、食物的謬思：杜撰的多過真實的 91 菠菜的鐵質含量特別豐富？！ 92 巧克力會令人愉悅？！ 93 棕色的糖與蛋比白色的健康？！ 94 菠菜與蕈類不可以回鍋？！ 95 喝可樂或吃鹽餅乾棒可以止瀉？！ 96 喝咖啡會流失水分？！ 97 喝了紅酒就不能再喝啤酒？！ 98 藥草烈酒能夠幫助消化？！ 99 吃完櫻桃後喝水是很危險的？！ 100 節食能夠讓身材苗條？！ 101 乳酪為一餐畫下完美句點？！ 參考書目

《健康飲食的101個問題》

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