

《吃出健康来》

图书基本信息

书名：《吃出健康来》

13位ISBN编号：9787802220317

10位ISBN编号：7802220319

出版时间：2006-8

出版社：中国华侨出版社

作者：王军云

页数：416

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

《吃出健康来》

内容概要

一个人的身体健康与否，除了与遗传基因、生存环境、生活习惯等因素有关外，还有一个更为重要的因素，那就是吃。吃，不仅是生命得以存在的最基本的需要，还是生命得以充满活力，得以最大限度地延长的关键所在。这里，不妨借用一句眼下频频出现的话语：80年代，我们吃的是味道，90年代，我们吃的是品质。今天，我们还要吃出健康。那么，怎样才能吃出健康来呢？正是为了回答这个问题，我们从大量有关吃与健康关系的资料中遴选出精粹篇章，编辑出这本《吃出健康来》。全书既从客观上介绍为了健康人们应该怎样科学地通过吃来汲取营养，又针对不同的人，介绍了应该吃什么，怎样吃，以及吃的禁忌，还介绍了有助各类病人治疗和康复的食物及其吃法，使人们通过阅读本书，更科学、更理性、更明智地选择最适合于自身的食物，从而在与生相伴的进食中，吃出健康来。

《吃出健康来》

书籍目录

第一章 饮食的营养 一、人体必需的七种营养素 1. 生命的物质基础——蛋白质 2. 蛋白质的种类 3. 人体每天需要多少蛋白质 4. 人体高能量的来源——脂肪 5. 生命活动的主要能源——碳水化合物（糖） 6. 参与代谢和调节的中介——矿物质 7. 矿物质的主要食物来源 8. 矿物质缺乏症 9. 维持生命肌体的“小不点”——维生素 10. 维生素对人体的生理作用 11. 维生素的主要食物来源 12. 维生素缺乏症 13. 保护维生素五法 14. 消化吸收的调节剂——纤维素 15. 纤维素的来源 16. 食用膳食纤维的宜忌 17. 人体生命的海洋——水 18. 人体养分最佳来源 19. 营养成分含量之最 20. 素食的利与弊 21. 荤食的利与弊 22. 贯彻《居民平衡膳食宝塔》 23. 《中国居民平衡膳食宝塔》的应用原则 二、五谷杂粮是主流营养食物 1. 粗粮不可忽视 2. 怎样食用粗粮 3. 营养又健康的谷类食物 4. 价廉物美的豆类食物 5. 米面豆类巧搭配 6. 小米的营养及功能 7. 绿色牛奶——大豆 8. 常喝豆浆，确保健康 9. 清热消夏的方剂——绿豆 10. 赤豆的功能 11. 长寿食品——花生 12. 黄金作物——玉米 13. 保健佳品——荞麦第二章 饮食的卫生与习惯第三章 厨房中的窍门第四章 饮食的禁忌第五章 饮食的相生相克第六章 食疗与保健

《吃出健康来》

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