

《101个改变中国人一生的饮食习惯》

图书基本信息

书名：《101个改变中国人一生的饮食习惯》

13位ISBN编号：9787807231950

10位ISBN编号：7807231955

出版时间：2007-1

出版社：内蒙古远方

作者：李英楠

页数：227

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

《101个改变中国人一生的饮食习惯》

内容概要

本书向你介绍了101个饮食的习惯。这些习惯在我国人民的生活中都是很常见的，有一些是错误的饮食认识，有一些是错误的饮食方法，还有一些是错误的饮食搭配。

《101个改变中国人一生的饮食习惯》

书籍目录

习惯001 羊肉未熟便食用，腹泻不止人遭罪 习惯002 鲜虾加水果，等于吃砒霜 习惯003 吃西瓜扔瓜皮，失去解暑良药 习惯004 粮拦西红柿，小心螨虫进肚 习惯005 酸菜可口，食用不慎中毒 习惯006 生吃金针菇，便血、尿血易中毒 习惯007 生吃蔬菜有益，清洗不净招疾病 习惯008 豆腐虽保健，多吃也伤身 习惯009 白薯好吃，食后排气难堪 习惯010 魔芋生吃，极易中毒 习惯011 吃完螃蟹吃柿子，胃肠不适找上门 习惯012 吃鱼头、鱼子、农药一起进肚 习惯013 甲鱼大补，食用不慎也有害 习惯014 老母鸡炖汤滋补，产妇乳量减少 习惯015 吃鱼刮鱼鳞，丢去补脑良药 习惯016 蜂蜜结晶起泡就扔，其实杞人忧天 习惯017 腹泻吃鸡蛋，病情会加重 习惯018 发烧吃鸡蛋，“火”上加“油” 习惯019 钙片加牛奶，不宜吸收反有害 习惯020 午餐凑合只为饱，各种疾病上门找 习惯021 晚饭吃得多，多梦又易病 习惯022 节食减肥，不如少食多餐 习惯023 孕期补营养，过剩害胎儿 习惯024 早上不吃饭，节食、肥胖害处多 习惯025 癌症不忌口，小心病情会恶化 习惯026 药物补锌欲健体，不料导致钒中毒 习惯027 补铁防贫血，过多亦有害 习惯028 补硒护心肌，小心别中毒 习惯029 吃低脂产品减肥，体重不减反涨 习惯030 安眠药助睡，恶性循环不如食补 习惯031 维生素补身，多食亦中毒 习惯032 中秋吃月饼，过量惹祸患 习惯033 油条味道好，易患老年痴呆 习惯034 多食维E保青春，头晕腹泻要当心 习惯035 吃冷藏西瓜，伤脾胃、刺喉咙 习惯036 吃银杏提高记忆力，没有效果反中毒 习惯037 柿子甜又香，小心得柿石 习惯038 楂泡水，降脂不成反伤胃 习惯039 桑椹补血益肾，贪多便中毒 习惯040 吃葡萄吐皮又吐子，吐掉健康良药 习惯041 探病送水果，小心别变毒药 习惯042 水果代替蔬菜，营养不良还发胖 习惯043 酸甜水果一起吃，腹胀难忍真受罪 习惯044 老人水果吃过多，伤身又致病 习惯045 烂水果削去伤处，毒素依然致命 习惯046 糖尿病忌水果，失掉美味与营养 习惯047 吃芹菜扔菜叶，营养浪费大 习惯048 吃菜不喝汤，维生素流失多 习惯049 吃畸形蔬果，身体伤害大 习惯050 小葱拌豆腐，好吃不科学 习惯051 多吃植物奶油，反式脂肪酸害健康 习惯052 常吃绿色大米，染色剂害健康 习惯053 生吃鱼虾水产，肝吸虫上身 习惯054 为解馋嗑瓜子，太过迷恋伤自身 习惯055 喝汤不吃肉，营养全浪费 习惯056 生吃鸡蛋，没有营养反有毒 习惯057 鸡蛋有营养，多吃浪费又致病 习惯058 豆浆冲鸡蛋，降低营养难消化 习惯059 豆浆加红糖，营养遭破坏 习惯060 保温瓶装豆浆，迅速变质不能喝 习惯061 牛奶冲咖啡，钙质流失损健康 习惯062 牛奶煮沸消毒，营养白白浪费 习惯063 牛奶空腹喝，腹胀、腹泻、没营养 习惯064 喝脱脂奶，营养远不及全脂奶 习惯065 酸奶保健营养好，饮用不慎害处多 习惯066 浓茶来解酒，无效反伤肾 习惯067 发烧饮热茶，体温更上升 习惯068 孕妇多喝茶，胎儿受影响 习惯069 饮茶有百利，不当也伤身 习惯070 喝水不限量，诱发心脏病 习惯071 开水久烧灭菌，致癌物质进入 习惯072 开水冲饮品，营养多浪费 习惯073 碳酸饮料解暑，害处数不清 习惯074 夏天喝冰镇饮料，解暑不成反中暑 习惯075 提神饮料来提神，酒精随之进人体 习惯076 多喝醋饮料，不益健康反伤胃 习惯077 吃火锅喝冷饮，头痛升压有危险 习惯078 啤酒白酒一起喝，体内酒精难排出 习惯079 饮用酒代替料酒，效果差、失营养 习惯080 无病喝药酒，伤身易中毒 习惯081 荤菜下酒，伤肝又伤胃 习惯082 害怕味精有毒，失掉鲜香与美味 习惯083 婴儿食用鱼肝油，进补不成反中毒 习惯084 人参养身要小心，滋补不慎致病重 习惯085 方便面方便吃，对健康后患无穷 习惯086 贪甜吃糖多，身体危害大 习惯087 食盐提味又保健，食用过量惹疾病 习惯088 植物油健康，多食也有害 习惯089 怕中毒不吃色拉油，浪费金钱和营养 习惯090 主食越吃越精，营养越来越差 习惯091 口香糖除口臭，无效反而得蛀牙 习惯092 夜宵随便吃，刺激肠胃患胃 习惯093 壮年吃过饱，老年易痴呆 习惯094 只吃素不吃荤，易患营养不良 习惯095 吃不了兜着走，打包剩菜不慎伤身体 习惯096 惧怕使用防腐剂，累心累力属多余 习惯097 不食胆固醇，癌症找上门 习惯098 拒绝脂肪，拒绝健康 习惯099 食品喜出望外碱厌酸，导致营养不良 习惯100 小火来炒菜，维生素多流失 习惯101 保健品随意补，浪费钱财还伤身

章节摘录

羊肉未熟便食用，腹泻不止人遭罪 涮羊肉是人们冬季常见的一种饮食，深受人们喜爱，其主、配料也在一年年的不断发展壮大，而就是这最普通的羊肉片，吃起来也有学问，喜欢吃嫩羊肉的朋友尤其要注意。 孙文今年四十多了，自幼喜欢吃羊肉，对涮羊肉更是情有独钟，到了冬天每周都要在家里吃上一次。对羊肉片，孙文更是精挑细选，总是买的最嫩的羊肉，回家在锅里涮一下，不等肉熟了捞起来便吃，那鲜嫩的味道是他的最爱。 而这几年冬天，孙文出现了腹泻的毛病，尤其是每次吃完涮羊肉，当天或第二天总要跑几趟厕所。这时他才想到，是不是吃羊肉片引起的问题。 羊肉含有优质完全蛋白质11.1%，含脂肪28.8%，还含有无机盐、钙、磷、铁以及维生素B、A和烟酸等。中医认为。羊肉是食疗的良药，有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等多种疗效。多吃羊肉可以帮助消化、保护肠胃、抵御风寒。 虽说羊肉具有上述种种好处，许多人像孙文先生一样觉得羊肉越嫩越好吃。甚至爱吃带有血丝的羊肉，这种吃法就对健康不利了，不仅容易导致腹泻、腹痛等不适，还会感染旋毛虫病。 旋毛虫病是人畜共患的一种寄生虫病。患病者通常会引起十二指肠炎，出现腹泻、恶心、呕吐、厌食等症状。其病症与感冒相似，因此常被误诊。 在吃涮羊肉时，如果食用了含有旋毛虫囊包的不熟的羊肉，其幼虫便会很快地在人体消化道内发育为成虫。随后会产出成千上万只幼虫，通过肠黏膜小血管随血液流至全身，最后到肌肉里定居，其存活时间可达10年之久。幼虫随血液循环转移时，会对人的脑部、心脏、肾、全身肌肉等部位产生严重影响，病情严重者还会危及生命。 羊肉虽然有种种好处，但是食用时，一定要注意以下几点： 1.切记不可生食羊肉，或者是半熟的羊肉，尤其在吃涮羊肉时，羊肉一定要涮熟。 2.羊肉不可烧焦烤糊，更不宜用明火熏烤，这样制作出的羊肉不仅口感差，失去原有鲜味，而且在烹饪时还会产生致癌物质，长时间食用易患癌症。 3.羊肉不宜搭配醋食用。这样的搭配吃起来虽然爽口不腻，但是会破坏两者的食疗作用，还会产生对人体有害的物质。 4.不可与西瓜一同食用，否则很可能大伤元气。 冬季吃涮肉，千万别贪嫩，一定要煮熟。吃西瓜扔瓜皮，失去解暑良药 西瓜是人们再熟悉不过的食品了，每到夏天，大街小巷上都可以看到商贩们带着各式各样的西瓜在贩卖。但是人们只知道西瓜瓤解暑，对瓜皮却没有认识。 西瓜是夏天最畅销的水果，几乎是人们每日必需的消暑食品。某报曾对北京市清理居民生活垃圾的保洁员们做过一次调查，调查中反映。每到夏季。西瓜皮都会成为居民生活垃圾的“主力军”。 一些营养学家却对此现象大为惋惜，他们提倡人们在吃西瓜时应尽量将西瓜皮也吃掉。这是大家没有想到的，西瓜瓤味甜多汁，并且消暑。但那青绿色、硬邦邦的瓜皮又有什么可吃的呢？西瓜是我国在汉代从西域引进的。故取名为“西瓜”。西瓜中约93%的成分是水。并含有大量的维生素A。 西瓜不仅味道甜美，而且具有消暑止渴、清热润喉的效果，尤其对于发烧、中暑的病人来讲有特效。另外，西瓜还可以利尿、解酒、消烦，是炎炎夏日的饮食圣品。西瓜中的糖分还有助于降低血压、改善肾脏功能，对于高血压、肾炎、膀胱炎的患者具有一定疗效。 人们在吃西瓜的时候，往往会在吃完瓜瓤之后将西瓜皮扔掉，这在营养学上是不科学的做‘法。西瓜皮是可以作为一味中药的，其名为“西瓜绿衣”。西瓜皮利尿通便、生津止渴、清热解暑的效果均比西瓜瓤要好，并且含有大量矿物质。西瓜皮还可以治疗闪腰、岔气和口唇生疮，是一剂良药。 尽管西瓜皮对人体有着如此好处，很多人还是无法接受将瓜皮当作水果来食用，毕竟西瓜皮较硬，而且没有任何甜味，直接吃的话实在是无法下咽。在这里，向大家介绍几样西瓜皮的食用方法，希望大家在今后的生活中不要总是将瓜皮当垃圾丢掉。 1.凉拌瓜皮，将西瓜皮去掉外层硬皮，切成小段，加盐腌制，挤出水分后加少量蒜泥、麻油、酱油、辣椒油等调料。这道菜吃起来清脆爽口，具有清热利尿的功效。 2.瓜皮炒火腿，将西瓜皮去掉外层硬皮，切成小段，加盐腌制片刻，将火腿肉同样切成小段。待开锅油热后，将两种材料大火爆炒，临近出锅时放入少许盐、胡椒粉，并用水淀粉勾芡。做好后味道咸香软嫩。十分爽口。 3.西瓜皮汤，将西瓜皮去掉外层硬皮，切成薄片，放入锅中煮，并加入海米、胡椒粉、适量的盐，起锅时加入少量香菜。 另外要提醒大家，无论是西瓜瓤还是西瓜皮都不要吃得太多，西瓜属寒，吃多了会引起腹泻，并且由于其含水量较大，会稀释胃液，影响消化系统的运作。 P1-4

《101个改变中国人一生的饮食习惯》

编辑推荐

本书是专为那些希望了解生活，享受生活，保持健康的人提供的必读书。让您了解错误习惯、理解原因、学会方法、远离伤害。希望书中的内容可以为您的生活带来收益，祝您健康、长寿。

《101个改变中国人一生的饮食习惯》

精彩短评

- 1、写的很详细，正是我想学习的，好书！
- 2、这本书是寄给家里人看的，家里人说写的不错，但是好像是目录和里面的页码有点出入，其他的都挺好~
- 3、非常的棒
- 4、书是送的快，就是书有损坏，又是毛边又是脏脏的，遇到几次了
- 5、这本书挺实用的，介绍了很多错误的膳食搭配的错误观念

《101个改变中国人一生的饮食习惯》

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