

# 《120个最容易犯的饮食错误》

## 图书基本信息

书名：《120个最容易犯的饮食错误》

13位ISBN编号：9787801797223

10位ISBN编号：7801797221

出版时间：2008-10

出版社：中国致公出版社

作者：黄胜

页数：296

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](http://www.tushu000.com)

# 《120个最容易犯的饮食错误》

## 前言

俗话说：“民以食为天。”西方谚语讲：“you are what you eat.”《维多利亚宣言》指出：“合理饮食是健康的基石。”人们或许从来没有像今天这般关注过饮食对健康的影响，因此，这本书自然也就“应运而生”了。所有的人都清楚地知道，只有正确的饮食才是保证身体健康的基础。那么，什么才是正确的饮食？不可否认，在现今食物空前丰富的大环境下，总会有一些对日常饮食感到茫然的人，他们甚至不知道应该怎么吃，吃什么，或是吃多少，也正是基于这个原因，越来越多的人在饮食方面走上了偏差的道路——不可避免的饮食错误导致了他们的健康状况每况愈下，甚至引发了本不该出现的种种悲剧。在人们的日常生活中，一些饮食习惯、饮食主张成为被多数人认可的民间习俗，这其中不乏有一些本就是错误的习惯，如用浓茶解酒(老一辈传下来的一种既定说法)、看望病人时送水果(并没有考虑到病人的病情是否适宜食用)等，这些错误带给人们的伤害着实不小。另外，还有一些看似对身体有一些益处的饮食习惯，如素食主义(拒绝脂肪的摄入)、人参滋补(可起到保健养生的作用)等，实际上也是对人体存在不同程度的危害的，偶尔为之，可能还不会对人体造成什么伤害，甚至有益，但是，一旦长期下去，就会伤害身体、引发疾病，甚至危及生命了。为此，每个人都应该擦亮眼睛，慎重行事，因为错误或是不当的选择都会给我们自身带来巨大的损害，不是吗？因此，本书收录了120个人们在饮食中最容易犯的错误，打破了社会上对于一些饮食习惯的争议，以他人所犯的错误为借鉴之镜，并且给出合理的忠告，目的就是给广大百姓点亮一盏指引方向的“长明灯”，得以永远与健康为伴。本书以饮食习惯、饮食方法、日常饮食、饮食过度以及饮食滋补等五个方面常出现的错误为基本思路，构筑了120个饮食方面的错误，而在这120个小节里面，无一例外地用四部分鲜明地阐述了错误的起因、发生以及解决办法，即：引以为戒：根据他人的亲身经历来阐明因饮食上的错误而造成的不良后果。走出误区：明确地指出导致错误发生的原因，并且告诉广大百姓应该如何规避，如何培养正确、健康的饮食结构。饮食忠告：结合上述两方面给出简明扼要的有关饮食方面的忠告。专家点睛：的确起到了“画龙点睛”的效果，让广大百姓能够将这些饮食错误牢记在心，印象深刻，从而避免错误的再次发生。本书的编写和出版，正是为了给那些懂得饮食重要性、渴望得到健康、愿意享受生活的人提供一定的科学知识。现在，就让我们携手共进，成就健康的饮食习惯，走向更加幸福和美丽的人生吧！愿所有的人都能够从本书中得到启发，也愿所有的人都能够拥有健康和快乐！

# 《120个最容易犯的饮食错误》

## 内容概要

《120个最容易犯的饮食错误》收录了120个人们在饮食中最容易犯的错误，打破了社会上对于一些饮食习惯的争议，以他人所犯的错误为借鉴之镜，并且组出合理的忠告，目的就是为了广大百姓提供健康的生活观念，永远与健康为伴。

# 《120个最容易犯的饮食错误》

## 书籍目录

第一部分 20个饮食习惯的错误 错误001 懒得起床 不吃早餐伤身体 错误002 补充体力 午餐不可“对付吃” 错误003 晚饭丰盛 其实不是好习惯 错误004 值得重视 夜宵生活有讲究 错误005 剩菜剩饭 隔夜食用有危险 错误006 一吃惊人 暴饮暴食损健康 错误007 饥餐渴饮 易让身体增负担 错误008 “囫囵吞枣” 伤了胃口也害肠 错误009 蹲着吃饭 不利消化染疾病 错误010 看书之时 不要也来进餐 错误011 边走边吃 省时不为健康想 错误012 多吃少动 岂能养生得长寿 错误013 长久吃素 膳食搭配不合理 错误014 饭后刷牙 牙齿定会受连累 错误015 大量吃糖 缩短寿命危害大 错误016 夜深难眠 饮酒助睡不可取 错误017 美酒咖啡 绝对不是好习惯 错误018 错误搭配 咖啡也来配牛奶 错误019 腹中无物 空腹饮茶危害大 错误020 不良习惯 喝茶之后不洗杯

第二部分 24个饮食方法的错误 错误021 缺乏营养 别拿油条当早餐 错误022 不吃主食 减肥不成反受害 错误023 挑肥拣瘦 只吃瘦肉也不对 错误024 食不厌精 不要病了才后悔 错误025 膨化食品 不能用来当正餐 错误026 腐烂水果 削去坏处也别吃 错误027 酸酸甜甜 水果混吃胃受罪 错误028 糖尿病患者 别视水果为“蛇蝎” 错误029 丢弃鱼鳞 无疑舍弃了良药 错误030 沸油下锅 长此以往肺癌找 错误031 小火炒菜 营养成分易流失 错误032 不用惧怕 防腐剂放心食用 错误033 味精调味 并不会产生毒素 错误034 不可偏信 色拉油也有益处 错误035 倒掉菜汤 丢失大部分营养 错误036 酷暑难当 不要拿冷饮解渴 错误037 避免口臭 口香糖不是根本 错误038 使用不当 彩瓷餐具惹麻烦 错误039 专物专用 料酒不能被替代 错误040 烧制开水 时间过长易致癌 错误041 别为尽兴 白酒啤酒共同饮 错误042 错误认识 浓茶利尿适醒酒 错误043 不讲方法 忽略饮奶的学问 错误044 牛奶送药 小心混合出问题

第三部分 42个日常饮食的错误 错误045 偏爱快餐 不知疾病悄然至 错误046 贪图省事 方便食品缺营养 错误047 鸡鸭鱼肉 小心“美味综合征” 错误048 油炸食品 少吃才能保健康 错误049 肠胃受损 罪魁祸首“羊肉串” 错误050 路边排档 “无拘无束” 苦了胃 错误051 生吃海鲜 卫生状况没保证 错误052 羊肉涮锅 未熟之前不要急 错误053 美味火锅 不可同时喝冷饮 错误054 畸形蔬果 只可观赏不能食 错误055 蔬菜生吃 清洗不净易致病 错误056 新鲜木耳 美味但是却有毒 错误057 发芽土豆 不可无视乱食用 错误058 食用春笋 好处虽多也伤人 ……

第四部分 20个饮食过度的错误

第五部分 14个饮食滋补的错误

主要参考书目

## 《120个最容易犯的饮食错误》

### 章节摘录

【引以为戒】王幼琪刚刚参加完今年的高考，结束了紧张的高考之后，她想轻松一下。可是去哪里玩呢？她和几个朋友一起商量。因为她们从小在城市里长大，所以准备去欣赏一下自然风光，决定去长白山旅游，王幼琪还打算顺便看望在长白山的姨妈。到了住在长白山脚下的姨妈家，姨妈热情地招待这几个小姑娘，并做了一大桌子的菜款待她们，其中最受小姑娘们喜欢，并让几个小姑娘赞不绝口的菜就属那道“辣根黑木耳”了。王幼琪告诉她的姨妈，在城里虽然也能吃到木耳，可是跟这儿的木耳一比简直是天差地别。姨妈笑呵呵地说：“傻孩子，这是大山里，当然和你们城市里的东西不一样了。”王幼琪天真地说：“我们明天要去自己摘木耳，回来做菜吃。”几个伙伴也纷纷称是。姨妈听她们这么一说连忙摇手阻止，说：“那可不行，新鲜的木耳有毒，吃了会生病的，你们刚来这里，还不懂。可千万不能去吃新鲜木耳啊！”王幼琪笑了笑。第二天，姨妈出去办事。王幼琪趁此机会把姨妈刚摘回来但还没来得及收起来的木耳炒着吃了。固执的王幼琪就是想尝尝新鲜木耳到底什么味道。几个伙伴还在旁边犹豫，一看王幼琪已经吃了，于是也纷纷效仿。过了一会儿，大家都没有出现什么不适的症状，就放下心来，说是姨妈太小气，怕她们吃得太多了。说说笑笑中，几个姑娘要出去走走。可是没想到的事发生了，经过阳光这么一晒，她们身上出现了小疙瘩。刚开始还没在意，过了一会儿，有几个女孩就撑不住了，鼻涕眼泪不止。姨妈正好回来，看见几个孩子这种状况便急忙送她们去医院治疗，所幸的是，治疗非常及时，并没有出现什么让人遗憾终生的结果。不过，王幼琪自己心里有数，发生这一切的原因到底是什么。

## 《120个最容易犯的饮食错误》

### 编辑推荐

《120个最容易犯的饮食错误》精彩内容如下：错误003 晚饭丰盛 其实不是好习惯错误004 值得重视 夜宵生活有讲究错误005 剩菜剩饭 隔夜食用有危险错误006 一吃惊人 暴饮暴食损健康错误013 长久吃素 膳食搭配不合理错误017 美酒咖啡 绝对不是好习惯错误023 挑肥拣瘦 只吃瘦肉也不对错误027 酸甜甜 水果混吃胃受罪错误029 丢弃鱼鳞 无疑舍弃了良药错误048 油炸食品 少吃才能保健康错误065 防止中毒 金针菇不能生食错误068 芹菜菜叶 扔掉不是好习惯错误070 冰镇西瓜 刺激肠胃毁身体错误072 喜食柿子 小心柿石的烦恼错误084 工作再忙 营养药不宜乱补错误091 过量无益 科学食用葵花子错误096 青春时期 吃得过饱老来悔错误099 有害健康 长期饮用纯净水错误113 孕期进补 过量伤害母和子错误115 过量补铁 超标不是好事情他山之石也可攻玉，享受健康的饮食方法。

# 《120个最容易犯的饮食错误》

## 精彩短评

1、书寄过来太久了，很脏，好像是仓底货的感觉

# 《120个最容易犯的饮食错误》

## 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](http://www.tushu000.com)