

《饮食与健康》

图书基本信息

书名：《饮食与健康》

13位ISBN编号：9787504460455

10位ISBN编号：7504460451

出版时间：2008-5

出版社：中国商业出版社

页数：246

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

《饮食与健康》

内容概要

《饮食与健康:不生病的学问》内容简介为：“吃”不仅是生命得以维持的基本需要，也是生命得以充满活力，得以延长的关键所在。人身体的健康与否，除了与遗传基因、生存环境等有关外，还有一个最为重要的因素，那就是吃，即饮食。人们通过饮食获得所需要的营养素和能量，从而为身体机能正常运转提供能量。合理的饮食、充足的营养，能提高人们的身体健康，预防疾病的发生，延长寿命，提高人们素质。可见“吃”与健康的重要性。

《饮食与健康》

书籍目录

前言第1章 保证健康的重要因素 必须遵循的6条饮食规则 烹饪方法，做个巧厨娘 喝汤也有学问 降低食物脂肪含量的6种妙法 6种不良饮食习惯是健康的隐患 保障饮食安全的10条定律 7招把好“吃”的环节 如何控制炒菜时油温太高对身体的危害 生活中要讲究膳食的4种平衡 教你掌握10种吃出健康的方法 食品的6种性味 通过饮食营养，提高免疫力第2章 人一天必需的营养物质 蛋白质——一切生命的物质基础 碳水化合物——人体重要的营养物质 脂肪——不可缺少的物质 维生素——保持人体健康的11种活性物质 矿物质——人体必需的元素 纤维素——为人体健康服务 水——生命之源第3章 吃出营养与健康第4章 科学安排饮食第5章 巧吃不如会吃第6章 四季饮食与健康第7章 合理饮食防疾病 第8章 健康食谱后记

章节摘录

第1章 保证健康的重要因素必须遵循的6条饮食规则古人曾说：“五谷为养，五果为助；五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”可见饮食与健康关系密切，日常生活中遵循饮食原则，对身体非常有益。日常生活中要注意的饮食原则有以下几点：1.食杂。混食、杂食的优越性一定大于食品的单一性。2.高脂、高蛋白、高胆固醇食品不要放在晚餐吃。中医有一句话叫“少吃卯后餐”。何为“卯后”，即下午3~5点以后。此时如果多吃高脂肪、高胆固醇食品，最易造成心脑血管硬化；同时还会因晚餐过油、过饱而不愿活动，导致胆结石、胰腺炎等一系列疾病的发生。老人们讲的“少吃一口，舒坦一宿”是对长期生活实践的总结。3.少吃加工食品。加工食品的危害，我们大家都或多或少地了解一些，但加工食品的好处、方便也确实诱惑着我们。忙得顾不上吃饭的人们经常吃些加工食品。这样年复一年、日复一日，身体就会出问题。4.吃的难度不在于应多吃什么，而在于应少吃什么。这听来让人有点困惑，举例解释一下：比如补钙，人们只知道补钙一定要多吃高钙食品，却不关注少吃什么、不吃什么才易于钙的吸收。于是，这头使劲儿吃高钙食品，那头又使劲儿吃抑制钙吸收和促进钙排泄的食品，人体怎能真正得到钙的补充呢？5.重要的问题是不应吃什么。

《饮食与健康》

编辑推荐

《饮食与健康:不生病的学问》由中国商业出版社出版。(20世纪)80年代,我们吃的是味道;(20世纪),我们吃的是品质;新世纪,我们要吃出健康。

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