

<<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

出版时间：中国商业出版社

作者：石斌 编著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<饮食与健康>>

内容概要

“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

<<饮食与健康>>

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。

<<饮食与健康>>

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:<http://www.tushu007.com>