

<<爱上主食>>

图书基本信息

书名：<<爱上主食>>

13位ISBN编号：9787510008078

10位ISBN编号：7510008077

出版时间：1970-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：江肖莹 编

页数：186

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>

## &lt;&lt;爱上主食&gt;&gt;

## 前言

俗话说：“民以食为天。

”由此可见饮食对于人们的重要性。

饮食是人类生存的必须条件，人类摄入食物中的各种营养，再转化为能量，以满足机体生命运作以及日常活动的需要。

没有了食物，人类社会便无法发展，因此美国人类学家阿莫斯图（F.F.Armesto）说：“食物完全有资格成为世界上最重要的物资。

”在远古时代，人们为了生存而饮食，今日，饮食除了果腹之外，还具有养生等作用。

随着近代营养学的发展，食物在人类健康方面所起的作用日益重要。

对于人类健康而言，食物营养是最主要的物质基础。

某种营养摄入过多或者摄入过少，都会对机体健康产生消极的影响。

而长期不平衡的膳食，更会导致多种疾病。

我国明代著名药学家李时珍就曾说过：“善食者善生，不善食者伤身。

”有关数据显示，近20年来我国城市居民肥胖病、糖尿病、高血压等慢性病的患病率大增，占了城市居民死亡原因的七成左右。

据统计，近年来我国超重和肥胖人口超过2.6亿，高血压人口约1.6亿，血脂异常人口约有1.6亿，血糖受损人口有40亿左右。

而导致这些疾病的一个因素，就是不健康的饮食结构。

据有关调查表明，近年来，我国城市居民的动物性食物的消费量大大增加，脂肪供能比达到35%，超过了世界卫生组织推荐的30%。

同时，我国城市居民的碳水化合物供能比例却远远低于中国营养学会推荐的55%~65%，只有47%。

毫无疑问，以五谷杂粮为基础的饮食结构是符合东方人的体质的。

在如今居民饮食结构动物性食物摄入过多的情况下，所有营养专家都建议应适量增加谷物类的摄入，纠正多吃肉少吃饭等错误的观念。

本书的出版也正基于此。

## <<爱上主食>>

### 内容概要

《爱上主食细粮粗吃》内容为主食养生，改变你错误的饮食观念。

食补不如药治？

食物天然、美味、易于吸收、副作用小，含有人体所需的多种营养素，在调养身体和防治疾病上有着药物难以相比的优势。

多吃菜少吃饭？

主食为人体提供能量和多种维生素和矿物质，因此主食应在人们的日常饮食中占据重要的位置，每人每天应摄入250~400克。

细粮比粗粮好？

细粮的口感比粗粮的要好，但细粮由于经过精制，营养成分流失较多，营养价值没有粗粮高。

因此，我们平日不宜长期吃细粮，而应粗细粮搭配，才能保证营养均衡。

主食可以随意吃？

不同体质的人所适宜食用的粮食也不同，我们应根据每种主食的性质和食法选择不同的主食食用，这才符合养生之道。

## &lt;&lt;爱上主食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 主食健康知多少我们平日吃什么?主食也能养生吗?——“食药同源”的智慧主食如何养生(一): 粗粮细吃更健康主食如何养生(二): 你知道主食中的五味吗?主食如何养生(三): 不同体质吃不同的主食主食如何养生(四): 四季的五谷养生法第二章 教你认识各种主食粳米糙米谷糠小米黑米糯米红米西米玉米大麦燕麦小麦荞麦苦荞麦高粱芡实薏苡仁黄豆绿豆黑豆赤小豆刀豆豌豆扁豆蚕豆眉豆花生板栗核桃莲子松子山药杏仁葵花子南瓜子榛子开心果腰果白果芝麻马铃薯甘薯芋头菱角第三章 为你的健康支招: 教你如何细粮粗吃第一节 学生族: 主食让你健康成才第二节 准妈妈: 主食不缺, 母子更健康第三节 更年期: 多吃主食的女性活得更好第四节 银发族: 多吃粗粮更健康第五节 上班族: 主食让你精力更充沛第六节 应酬族: 主食让你不再轻易“受伤”第七节 电脑族: 主食帮你抗击电磁波第八节 减肥族: 多吃碳水化合物, 保持身材更容易第九节 爱美族: 五谷杂粮让你更漂亮第四章 细粮粗吃抗病方第一节 糖尿病抗病方: 利用主食控制血糖第二节 冠心病抗病方: 让主食滋养心脏第三节 高血压抗病方: 利用主食降低血压第四节 癌症抗病方: 利用主食抗癌防癌第五节 便秘抗病方: 多吃粗粮排便快第六节 失眠抗病方: 利用主食赶走失眠第七节 脂肪肝抗病方: 利用主食养护肝脏附录附录一 主食属性索引表附录二 五谷杂粮中英名对照表附录三 四季主食食谱精选

## &lt;&lt;爱上主食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：吃饭是我们每天都必须进行的事情，人类每天都会因进行各种活动而消耗大量的能量，而这些被消耗的能量必须通过食物来补充。

那么，我们每天吃下肚子的食物大概可以分成哪几类呢？

我国居民的膳食一共可以分成主食和副食两类。

其中主食包括谷类、薯类以及用谷、豆类食品做成的米、面、馒头等食物；副食则有肉类、奶类、蔬果类等食物。

从我国的膳食组成来看，主食应在人们的饮食中占据重要的位置。

根据中国营养学会在2007年编著的《中国居民膳食指南》，食物一共可以分成五大类。

其中，谷类、薯类和杂粮等主食位于中国居民平衡膳食宝塔的最底层，也就是我国居民的膳食结构中最基础的位置，其建议摄入量也是最多的，每人每天应摄入250~400克。

以谷类、薯类等作为主食，是我国由来已久的饮食传统。

在中医经典《黄帝内经》中，就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的说法，说明了早在古代，生活在中华大地上的人们便以五谷为主食。

清代著名才子袁枚在著名的《随园食单》中又说“粥饭本也，余菜末也”，印证了米谷等主食在我国传统饮食中一直占有主导位置。

现在，许多国家的营养学家都认为我国以五谷杂粮为主食，以鱼、肉、蛋、奶为副食的饮食结构比欧美国家过多摄入动物性食物的饮食结构更加健康。

谷类食物中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、B族维生素和膳食纤维，对防治心脑血管病、糖尿病和癌症等疾病都非常有帮助。

根据世界卫生组织（WHO）推荐的膳食能量构成，来自碳水化合物的能量应在55%到65%之间，换算成每天的摄入量，我们每天应摄入250克到400克的谷类，也就是说在我们的食谱当中应保持每一餐都有适当的谷类作为主食。

当然，由于五谷杂粮中缺乏维生素C、维生素D和维生素A等人体必需的元素，我们也不应该忽视副食的摄取，而应坚持主食和副食搭配食用。

## <<爱上主食>>

### 媒体关注与评论

粥饭本也，余菜末也。

本立而道生。

——清·袁枚《随园食单》米谷得阳气而生，补气正以养血也……惟米谷禀天地中和之气，淡而不厌，甘而非甜，为养牛之本。

——清·朱彝尊《食宪鸿秘》食之养人，全赖五谷。

——清·李渔《闲情偶寄》

## <<爱上主食>>

### 编辑推荐

《爱上主食细粮粗吃》三大特色实用44种五谷杂粮的性质、功效、食法、食忌和选购储藏要点，让你一目了然。

实惠200多道药膳的做法和功效，让你一书在手，天天药膳轻松做。

实在细心为你度身定做9类人群和7种疾病的膳食方案，不同族群吃不同的主食。

主食养生，改变你错误的饮食观念44种手食的功效、食法以及选购方法200多款药膳的做法和疗效9类人群的健康提醒7种疾病的保健要点

<<爱上主食>>

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>