

## <<做自己的营养师>>

### 图书基本信息

书名：<<做自己的营养师>>

13位ISBN编号：9787533540869

10位ISBN编号：7533540867

出版时间：2012-5

出版时间：福建科技出版社

作者：策马入林文化 编著，赵思姿 审订

页数：253

字数：320000

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>

## <<做自己的营养师>>

### 前言

“饮食”地位提升，对疾病有治疗功效！

人们生活的六大要素：食、衣、住、行、育、乐，以“食”为首，可见吃对人的一生影响之深之巨。

。

饮食不仅是填饱肚子，更是一门艺术及学问。

以前的观念只重视营养供给是否符合六大营养素的要求、是否达到总热量标准、是否均衡即可。

然而，目前越来越多营养专家学者强调，饮食不仅能提供身体所需的营养及热量，更重要的是其能改善疾病的症状，其地位已被提升至与药品一样的高度，对疾病具有治疗作用，例如免疫配方谷氨酰胺，对重大外伤及烧烫伤病患，有降低死亡率的效用。

此种观念，越来越接近中医“医食同源”的概念。

因此。

平时注重饮食，调养身体，增强自身抵抗力，才是远离疾病、拥抱健康的不二法门。

本书中所介绍男性常见之不良饮食习惯及正确之饮食方法，切中男性之饮食要害，可引导“迷途者悬崖勒马”，“趋吉避凶”。

第二、三篇，则依男性不同年龄阶段，规划适宜的饮食，内容详尽丰富，可读性极高。

希望读者在细心“品尝”本书之时，能体会到“健康饮食观念”。

林口长庚医院营养治疗科主任 徐榆堡

## <<做自己的营养师>>

### 内容概要

营养师针对男性一生必经的7大阶段，提供最合适的饮食调养原则、100种食物的营养及食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的烹调下，化作保养品，让男性保持充沛体力面对工作和生活！

## <<做自己的营养师>>

### 作者简介

策马入林文化编著

营养师赵思姿审订

专家推荐 徐榆堡 林口长庚医院营养科专家

陈俊荣 台北医学大学保健营养学专家

徐成金 中山医学大学营养学专家

陈伟德 中国医药大学附属医院临床营养科专家

赵思姿 台湾资深营养师

## <<做自己的营养师>>

### 书籍目录

#### 第1篇

男性常犯的8大自杀性饮食习惯  
“吃喝”不当毁身体！

自杀性饮食习惯1 贪恋高脂饮食，天天大鱼大肉！

自杀性饮食习惯2 夜夜应酬，把酒言欢！

自杀性饮食习惯3 三餐顿顿吃到饱！

自杀性饮食习惯4 无肉不欢，缺乏蔬果！

自杀性饮食习惯5 无热量总量控制概念，胆固醇缠身！

自杀性饮食习惯6 酒精、咖啡因及碳酸饮料不离身！

自杀性饮食习惯7 饮食含塑化剂，影响健康！

自杀性饮食习惯8 爱吃槟榔，小心口腔癌！

#### 第2篇

促进男性健康的7大正确饮食观  
聪明饮食，健康一辈子！

正确饮食观1 家人协助创造健康饮食环境

正确饮食观2 健康饮食习惯最好从小养成

正确饮食观3 少买零食，减少盐分、糖分摄入量！

正确饮食观4 定期量血压及腰围，用数字管理饮食！

正确饮食观5 细嚼慢咽比狼吞虎咽少吃进70千卡

正确饮食观6 随身带瓶水，时时多喝水！

正确饮食观7 三餐吃得简单，只要营养丰富！

#### 第3篇

男人一生的饮食调养指南  
男性健康，决定家庭幸福！

婴幼儿期（0~6岁）

学龄期（6~12岁）

青春期（12~18岁）

成年期（18~30岁）

壮年期（30~45岁）

更年期（45~60岁）

## <<做自己的营养师>>

老年期（60岁以上）

第4篇

男人必吃的100种健康好食物

吃对食物，存下健康储金！

主食谷类

糙米

燕麦

芝麻

莲子

粳米

花生

栗子

杏仁

核桃

胚芽米

蔬菜类

圆白菜

大白菜

空心菜

菠菜

芹菜

韭菜

黄豆芽

胡萝卜

马铃薯

牛蒡

白萝卜

山药

地瓜

黄瓜

苦瓜

芦笋

彩椒

洋葱

绿花椰菜

西红柿

红豆

绿豆

花豆

茄子

丝瓜

南瓜

豌豆

玉米

茼蒿

水产类

<<做自己的营养师>>

螃蟹  
虾  
蛤蜊  
海参  
非洲鲫鱼  
牡蛎  
鲭鱼  
鳊鱼  
鲑鱼  
鲈鱼  
鳕鱼  
鲟鱼  
鲑鱼  
泥鳅  
禽畜类  
羊肉  
肝脏  
猪肉  
牛肉  
鸡肉  
鹅肉  
鸭肉  
水果类  
胡柚  
香蕉  
葡萄  
蔓越莓  
梨  
西瓜  
菠萝  
木瓜  
樱桃  
苹果  
橘子  
草莓  
番石榴  
猕猴桃  
莲雾  
释迦  
菌类  
黑木耳  
香菇  
金针菇  
蘑菇  
杏鲍菇  
海藻类  
海带

<<做自己的营养师>>

紫菜  
豆蛋奶类  
奶酪  
豆腐  
豆浆  
鸡蛋  
黑豆  
牛奶  
辛香料类  
葱  
胡椒  
姜  
咖喱  
蒜  
辣椒  
花椒  
饮料类  
绿茶  
红酒  
中草药类  
杜仲  
枸杞



## &lt;&lt;做自己的营养师&gt;&gt;

## 章节摘录

菇类现代人普遍营养充足，因此除吃饱之外，更注重养生概念。

根据营养学来说，菇类是一种营养保健和食疗美容兼具的食材，对于不爱吃蔬果的男性来说，成了养生进补的第一选择。

黑木耳BlackFungus别名：桑耳、云耳、木茸。

主要营养成分蛋白质、卵磷脂、醣类、膳食纤维、维生素B群、维生素D、钾、磷、钙、铁。

有益男性健康的5大功效1增加肠道益生菌：木耳含有胶质及膳食纤维，能增加肠道益生菌、通肠润便，常被便秘困扰的男性上班族，可多吃黑木耳。

2补充铁质：黑木耳铁质的含量很高，可以预防贫血，让你气色红润、容光焕发，看起来更神清气爽。

3补充钙质：黑木耳富含钙质，可以增强骨质，让男人感觉更强壮、硬朗。

4增强免疫力：木耳的多醣体，能提升男人的免疫力，除了减少病菌入侵的可能，还能抑制癌细胞。

5保护心血管：黑木耳所含的纤维质及胶质，能扫除体内的胆固醇及废物，让血流更顺畅，另外，黑木耳也有抗凝血的作用，能减少血栓，降低男人罹患心血管疾病的机率。

菇类这样选购就对了！

1黑木耳以外型完整、大朵、无破损、肉厚、无杂质者为上品。

2若是新鲜黑木耳，可用手捏捏看，有弹性者吃起来才会清脆爽口。

3若是干制过的黑木耳，可用手拗折看看，易脆断者才够干燥、优质。

这样保存就对了！

1干燥的黑木耳，最好装进密封袋或密封罐以确实防潮，并且置于室内阴凉通风处即可。

2泡过水的黑木耳，可放进未封口的塑料袋里冷藏，但要尽快食用。

健康吃的Do & Don't 1容易腹泻者要避免吃太多黑木耳。

2黑木耳有活血、抗凝血的作用，有出血性疾病或手术前都要避免食用。

营养师口袋食谱 黑木耳高纤炒蛋材料：黑木耳2朵，胡萝卜1/2根，蛋3颗，葱1支。

调味料：盐1小匙。

腌料：米酒1小匙，酱油1小匙，太白粉1小匙。

做法：1.黑木耳泡发后洗净、切丝，胡萝卜洗净去皮、切丝，葱洗净切段。

2.将蛋打进碗里，放入黑木耳、胡萝卜丝及葱，加盐搅拌均匀。

3.起油锅，倒入步骤2材料，拌炒至熟后即可盛盘。

营养师推荐理由：1.这是一道很容易做的家常料理，把黑木耳和家里最常出现的食材，如胡萝卜、蛋、葱等加在一起拌炒，就是一道爽口、好吃的菜肴。

2.黑木耳高纤又能补铁、补钙，而胡萝卜的胡萝卜素是维护视力的最佳营养素，蛋更是营养非常完整的食品，这道料理虽然花费不多，但却营养充足，对全家人的健康都非常有益。

## <<做自己的营养师>>

### 媒体关注与评论

本书中所介绍男性常见之不良饮食习惯以及提供正确质饮食方法，切中男性之饮食要害，并导引迷途者悬崖勒马，趋吉避凶 ——林口长庚医院营养科专家徐榆堡 本书提供超级食物的概念及科学理论，教导读者时间正确的饮食习惯，平凡的食材在正确的调理及适量的摄取之下，也会变为超级补品，让人无论几岁都可以活力充沛 ——台北医学大学保健营养学专家陈俊荣 这本书不仅男人要看，为人母、为人妻或为人子女都需要阅读。

赏心悦目的食材图及易读的营养知识，会让你们快速了解天然食材拥有的巨大能量。唯有吃对食物，才会得到真正的健康 ——台湾著名营养师赵思姿

## <<做自己的营养师>>

### 编辑推荐

《做自己的营养师:男人一生不可错过的100种食物》编辑推荐：资深营养师依据年龄、症状不同，为男性提供最合适、营养的饮食调养指南！  
从零岁到八十岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，系统化分析男性补充所需营养。  
100种营养食物，解析营养价值、食用方式。  
男性身心调养食物图典，100种男人必备的健康食物。  
告诉你怎么吃营养又美味，为读者详细介绍每种食物的功能。  
让男性身体强健，应对强大工作压力。  
爱美不是女人的天性，男人同样在乎身材。  
《做自己的营养师:男人一生不可错过的100种食物》利用食物天然的滋补养分，既营养又美味，让男性在巨大生活压力下吃得健康。  
图文结合，诱人食欲。  
新鲜的食物，通过不同色泽的配合，仅仅看图就会觉得垂涎欲滴。  
简洁清爽的排版风格，合理健康的食物搭配，吸引读者。  
食物的储存和挑选，不仅囊括食物的组合搭配，还教读者如何挑选、存放，合理地在有效期内获取更多的营养。

<<做自己的营养师>>

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>