

<<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

图书基本信息

书名：<<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

13位ISBN编号：9787543683761

10位ISBN编号：7543683768

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：王玉玲 主编

页数：292

字数：230000

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>

## <<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

### 内容概要

饮食虽然是生活中的大事，但是对于每天吃进肚子里的食物，除了色、香、味的感官享受外，很多人都缺乏完整的健康营养知识，加上一些既定常识上的谬误，常常让我们吃得负担多多而不自知。

《营养专家告诉您这么吃就对了》将诸多学科的有关知识融为一体，是一本从食物——营养——保健视角写成的关于健康饮食方面的科普佳作，也是营养科学与国人饮食实际相结合的优秀读物。

《营养专家告诉您这么吃就对了》既强调知识性，又注重可操作性；既有实用的保健知识，也有食物的饮食注意事项、挑选、储存、妙用等介绍；同时又非常注重在理论上的科学解析，从而告诉读者如何才能吃得更营养，更健康，更安全。

希望通过这《营养专家告诉您这么吃就对了》，能让读者朋友们感受饮食的智慧，并实践于生活中，进而使大家享受健康圆满的人生！

## <<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

### 书籍目录

#### 第一章 吃出健康有讲究——饮食习惯与营养细节

“看天吃饭”有道理  
吃饭顺序该改改了  
关于吃早餐的几个经典学问  
清早第一口应该选择什么食物  
如何提高早餐的食欲  
早餐宜搭配些什么  
理想的午餐要有六种食物  
自带午餐者应该注意什么  
晚餐最好这样吃  
上班族的七条饮食妙方  
别把病毒吃进来  
不良饮食是肥胖的帮凶  
热饮热食当心烫出毛病来  
饮食应选择的最佳温度  
长期处于低胆固醇状态也不好  
常吃红肉易致癌  
常食口香糖要注意  
常吃咸鱼有害  
爱吃甜食者更易患癌症  
“减少糖”=“减少老化”  
偏食素油并不好  
吃蔬菜过量也会有害  
吃香喝辣小心小便困难  
吃葡萄不吐葡萄皮  
芹菜叶比茎更有营养  
生吃蔬菜有讲究  
哪些食物不能生吃  
吃东西时应多咀嚼  
食不厌杂好  
食物的颜色与健康  
酸碱食物合理摄入  
水果可以代替蔬菜吗  
水果烂了，削去坏的部分可以放心吃了吗  
为什么吃臭豆腐要当心中毒  
为什么说萝卜白菜保平安  
为什么汤泡饭吃不得  
勾什么现代人应多吃“苦、硬食物”  
小心“冰箱腹泻”  
小心吃出胃结石  
新鲜蔬菜也有隐忧  
野菜不可随便吃  
路边小吃莫大意  
油炸食品越薄越有害  
让你胖的七种饮食习惯

## <<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

### 第二章 喝出健康好身体——生活中的饮用细节

清晨喝水有学问

老年人最需要饮水的时间

喝水多了也会中毒

为什么饮水勿求纯

提防老化水的危害

一天要喝五杯清茶

饭后不能马上喝茶

用浓茶解酒会加重心脏负担

饮茶不当也会“醉人”

哪些人不宜饮茶

茶叶冲泡几次为好

家中存放茶叶的技巧有哪些

喝牛奶别走入误区

哪些人不宜喝牛奶

全脂奶比脱脂奶更有益健康

喝完牛奶马上喝杯温水

酸奶饮用过量伤身体

酸奶的时尚吃法

男奶女浆有道理

喝豆浆也有讲究

科学饮咖啡

女性应少喝咖啡

饭前喝菜汤有益健康

喝汤不对“路”导致疾病

鸡汤虽美不是人人皆宜

电脑一族的健康饮品

太累了喝点酸梅汤

### 第三章 杂粮蔬果美味——美食营养细节

大米——五谷之道

小米——补益气血的佳品

糯米——糕点之王

紫米——米中极品

薏米——健脾养胃

高粱——五谷之精

大麦——美白又营养

小麦——面食的主要来源

荞麦——“三高”症者的保健食品

燕麦——备受推崇的健康食品

黑小麦——补益肝肾

大豆——植物蛋白之王

黑豆——健脾补肾

赤小豆——补血又瘦身

绿豆——清热解毒

甘薯——益气活血

马铃薯——第二面包

花生——长生果

## <<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

芝麻——乌发美容

大白菜——冬季“当家菜”

小白菜——富含微量营养素

空心菜——降压通便

.....

第四章 吃得安全又健康——饮食搭配细节

第五章 饮食宜忌——科学饮食细节

第六章 厨房巧手——科学烹饪细节

第七章 吃得安全又健康——营养食品的科学选购细节

第八章 四季饮食——顺应四季的饮食细节

第九章 阳光男士——让男人潇洒健康的饮食细节

第十章 魅力女性——让女人美丽又健康的饮食细节

第十一章 老当益壮——让老年人健康长寿的饮食细节

第十二章 无毒一身轻松——轻轻松松的排毒细节

## 章节摘录

版权页：健康有益。

如果体内缺乏酶类，可出现机能减退——包括性机能减退，甚至丧失生育能力。

酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，以免使酶受到破坏。

供给适量的脂肪近年来，随着人们健康意识的增强，大多数成年男子担心摄入脂肪和胆固醇会导致肥胖症、心脏病等，所以有为数不少的人由于有畏惧脂肪的心理而吃素，但从维护性功能角度看，应适当摄入一定的脂肪。

因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期素食者会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。

另外，脂肪中含有一些精子生成所需的必需脂肪酸，如其缺乏，不仅影响精子的生成及质量，而且会引起性欲下降。

适量食用脂肪，还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。

肉类、龟类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成。

注意补充与性功能有关的维生素和微量元素现代医学研究表明，人体内锌缺乏会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至导致不育。

动物内脏、瘦肉、牛奶、豆类、马铃薯、红糖中含锌丰富。

维生素A和维生素E都有延缓衰老和延缓性功能衰退的作用，且对精子生成和提高精子的活力均具有良好的效果。

禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜薯、番茄中含有维生素A，谷胚、蛋黄、豆类、芝麻、花生、植物油、麦胚、麦片中含有维生素E。

维生素C对性功能的维持也有积极的作用。

含维生素C丰富的食物有鲜枣、山楂、猕猴桃及各种蔬菜、水果等。

## <<营养专家告诉您这么吃就对了！>>

### 编辑推荐

《营养专家告诉您这么吃就对了》是一本专为现代都市家庭设计的实用营养指南。

一本营养专家为您贴心打造的健康饮食方案。

科学餐饮，辨证论“吃”，《营养专家告诉您这么吃就对了!》揭开食物的的食疗营养真谛，发挥食物的最佳保健效果，吃得更安心，吃得更健康，全面提高机体免疫力。

掌握食物正确的食用方法，懂得食品营养的搭配组合，每个人都可以做自己的营养师。

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>