

<<吃得明白 吃得健康>>

图书基本信息

书名：<<吃得明白 吃得健康>>

13位ISBN编号：9787561449400

10位ISBN编号：7561449402

出版时间：2011-3

出版时间：四川大学出版社

作者：李云，朱辅华 主编

页数：202

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>

## <<吃得明白 吃得健康>>

### 内容概要

人们所吃的食物均出自农民朋友之手。可是广大群众却很少知道农民朋友种出来的各种食物含有什么营养成分，以及吃后对健康有什么好处。

《吃得明白吃得健康》由李云、朱辅华主编，分粮食营养篇、食用油营养篇、鱼及肉类营养篇、禽蛋营养篇、蔬菜及豆制品营养篇、水果营养篇和坚果营养篇，且用通俗易懂的语言、以问答的方式介绍一些日常生活中常见的各种粮、油、肉、蛋、蔬菜、水果及坚果等食物所含的营养成分和吃后对健康的好处，并对有的食物需要特别注意的事项加以强调，以期能帮助广大读者吃得明白、吃得营养、吃得健康。

## <<吃得明白 吃得健康>>

### 作者简介

李云，四川大学华西公共卫生学院教授，博士生导师，美国加利福尼亚大学（Davis）博士后，营养与食品卫生学博士，儿童与少年卫生学硕士，四川省卫生厅学术带头人，国家药物与食品监督管理局保健食品审评专家、国家卫生部健康相关产品审评专家和四川省保健食品GMP评审专家，中国食品科学技术学会功能食品分会理事，中国食品科学技术学会营养支持专业委员会委员，四川省营养学会理事。在国内外学术期刊发表论文30余篇，部分论文被SCI、CA等收录。

主编、参编教材及专著数本。

朱辅华，四川大学出版社医学编辑室主任、副编审，医学学士。

曾在省市报刊、电台发表医学科普等文章50余篇，发表学术论文近十篇，参编《中华家庭医药宝典》、《孕妇指南——预防胎儿出生缺陷》、《增补小剂量叶酸预防神经管缺陷》、《食品营养与安全》、《小儿常见疾病的防治》等图书共计8本。

责编图书荣获2003年度“四川图书奖”最佳奖、第二届“四川出版·图书奖”一等奖、“中国大学出版社图书奖首届优秀教材奖”一等奖和二等奖等。

<<吃得明白 吃得健康>>

书籍目录

粮食营养篇  
食用油营养篇  
鱼及肉类营养篇  
禽蛋营养篇  
蔬菜及豆制品营养篇  
水果营养篇  
坚果营养篇  
后记

## <<吃得明白 吃得健康>>

### 章节摘录

版权页：(8) 黄豆含有丰富的钾，有助于机体细胞水和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能，可预防心血管疾病，并可增强神经肌肉组织的正常兴奋性。

(9) 现代研究认为，大豆皂苷具有降低胆固醇、抗血栓、抗氧化、抗自由基等功效。

切记：豆浆一定要煮熟（开后还需煮几分钟），因为生豆浆中含有大量的皂苷，对黏膜有强烈的刺激作用，会使人产生恶心、呕吐、腹泻等症状；同时，黄豆中的抑肽酶（胰蛋白酶抑制剂）、脲酶、脂肪氧化酶、红细胞凝集素等抗营养因子或有害因子需被高温破坏后才不会对身体造成危害。

勿用生豆浆煮荷包蛋或煮蛋花，因为生豆浆中的抑肽酶与鸡蛋清中的黏蛋白相结合，会影响鸡蛋的营养吸收。

若要同煮，可先将豆浆煮熟后再放入鸡蛋。

喝豆浆不要放红糖，因为红糖里的有机酸与豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，破坏营养成分。

不要用保温瓶存放豆浆，因为在温度适宜的条件下，瓶内细菌会大量繁殖，使豆浆很快变质。

吃炒黄豆时，一定要将黄豆浸泡后再炒熟吃。

因为黄豆中的抑肽酶等不能在干热条件下被分解，吃后会危害身体健康。

痛风病人不宜吃豆浆和豆制品，因为黄豆中含有丰富的嘌呤。

<<吃得明白 吃得健康>>

编辑推荐

《吃得明白·吃得健康》：健康小卫士系列丛书·2

<<吃得明白 吃得健康>>

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>