

<<小餐桌，藏着大学问>>

图书基本信息

书名：<<小餐桌，藏着大学问>>

13位ISBN编号：9787111290780

10位ISBN编号：711129078X

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：魏雅宁 主编

页数：234

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>

<<小餐桌，藏着大学问>>

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

<<小餐桌，藏着大学问>>

内容概要

饮食对于健康的影响似乎每个人都知道，但对于怎么吃最健康却是仁者见仁、智者见智，每个人都有自己的理解，也会有一些误区。

本书的目的就在于使读者掌握健康正确的饮食方法、消除观念中的误区，在享受美食的同时使健康得到最大的提升。

相信本书对追求健康的人们会有所帮助，因为吃出来的健康最健康。

<<小餐桌，藏着大学问>>

书籍目录

钟南山院士序前言（孟宪励）第一部分 吃要吃出新意 每天要吃七彩膳食 粗细搭配1 4最合理 豆腐干一天两块最健康 吃得太饱会“中毒” 美国推荐25种健康零食 微量元素作用大如何进补看 食谱 空腹喝绿茶容易伤胃 苦瓜的两种健康吃法 理想的午餐有六种食物 腊八粥可以天天喝 早餐吃点肉精力更充足 午餐后“犯困”与吃有关 吃得全面才能抗衰老 多种食物可防职业病 中国人为啥没有西方人高？

吃什么能给头发补营养？

蛋黄派适合当早餐吗？

饿了？

喝杯甜豆浆！

给食物换个新名字第二部分 吃要吃出“最好” 豆浆营养比不上牛奶 “番石榴”含Vc比柑橘多 春天的豌豆最养人 玉米是最好的主食 “早熟”的西红柿可以放心吃 小小胡萝卜防毒好卫士 女子不可百日无红糖 换着花样吃枸杞 豆芽：意想不到的好处 小白菜营养价值最高 会吃茄子才降脂 紫皮洋葱营养最高 韩国人爱喝参鸡汤 海苔是上好的零食 西柚：有助加快骨骼生长 柚子皮食疗功效大 冬季宜吃核桃芝麻饼 蜂蜜，早晨吃更提精神 每天吃一个鸡蛋没问题 每天都应该吃份三文鱼第三部分 吃要吃出花招 每天吃多少主食最合适？

每周来盘“紫皮菜” 萝卜要生吃、细嚼 减肥者怎样吃饭不易饿？

给丈夫做顿“拴胃”的饭 六色食物一天不能少 饭后解油腻吃木瓜 食品干燥剂千万莫大意 晚餐不宜吃虾皮 夏日来盘水煮花生 吃饺子配点拌黄瓜 这“汁”那“液”要少喝 空腹喝奶也健康 晚餐太棒身体变胖 20分钟，把饭吃完！

水果防病要对症吃 食不可无绿 肉类凉菜小心吃 哪些食物含嘌呤较少？

科学饮食十细节 聚餐吃饭讲“攻势” 节日餐饮注意啥？

教你挑选无糖月饼 吃月饼时喝杯茶 健康离不开“清道夫” 别为了味吃坏了胃 白果好吃防中毒 甜杏仁吃多了也会中毒 产后催奶多喝汤 喝面汤有助消化 对症喝些蔬菜汁 胃口差，喝碗小米粥 肠胃不好少吃米线 每天应吃50克全麦食品 吃火锅时间别太长 古人的限食养生法 抗衰老“绝招”其实很简单 有些“新鲜”不能吃 吃虾进补要适量 疙瘩汤适合做晚餐 牛奶、豆浆每样喝一杯 吃苏打饼干每周别超50克 烤肉要和蔬、果一起吃 孕妇吃蟹易流产第四部分 吃要吃得科学 买豆腐要会鉴别优劣 如何辨别香油纯不纯？

花样“醋”要花样吃 菜花蒸着吃最有营养 麦片不要高温久煮 吃香椿一定要用热水焯 生菜：做法不同功效不同 买番茄注意挑颜色 吃慈菇小心铅中毒 有些食物外皮不能丢 炒菜别再先热油

“东北乱炖”营养全 除农药煎炒5分钟效果最好 煮牛奶可以加白糖 泡香菇的水别倒掉 熘肝尖最宜配柿子椒 冬天腌泡菜至少13天 豆腐干是补钙好食品 正确吃米饭可防慢性病 烹饪不当危害多 苹果汁兑水最解渴 普洱茶最好别煮 清火茶别随便喝 秋冬季多吃“四大坚果” 现磨的豆浆能存一周 按颜色选鸡蛋对吗？

干香菇、鲜香菇哪种更好 各种枣的营养有啥不同 怪样干果营养好 中国人补钙：不必担心肾结石 发酵的粗粮更有营养 吃腌制菜配点大蒜 胡萝卜：日本三种新吃法 做菜多放番茄酱 植物油好还是混合油好？

夏季别乱吃苦味食物 教你在家做泡菜 吃鸡蛋别丢蛋黄 吃黄瓜别扔黄瓜把儿 吃蘑菇强健骨骼 食客最好少吃“头” 多吃些明目健脑的食物 熟吃苹果好处多 杂吃米饭更健康 芽菜保健功能多 别被“化妆水果”忽悠了 购买面包讲究多 炖肉放木瓜可解油腻 茶水是最好的漱口水 每天来碗紫菜汤第五部分 吃可不能吃错 吃茶叶蛋有悖健康 喝茶解酒好不好？

补钙者必知的饮食误区 走出饮食保健的误区 吃酸食会造成“酸碱不平衡”吗？

低糖食物不能随便吃 秋冬进补：不再适合现代人 生大蒜不能用来治腹泻 吃醋泡鸡蛋不科学 吃土豆容易发胖吗？

猪蹄美容可信吗？

水果能代替蔬菜吗？

<<小餐桌, 藏着大学问>>

海鲜+Vc=砒霜?

喝运动饮料要用吸管 冰镇脾胃要不得 吃饭减量但别减顿 素食者更宜常吃腐乳 过量吃Vc能把肾吃坏 喝咸汤不如喝粥汤 西式酥饼营养不平衡 香脆食品还有哪些麻烦第六部分 吃能吃走疾病

营养膳食预防高血压 “醋”鸭梨清肝明目 饮食不当年轻也会得心梗 吃金橘防动脉硬化 吃韭菜可以防治便秘 吃绿豆芽有助清热解毒 常吃纳豆防骨质疏松 多吃五种护牙食物 多吃黑米能提精神 多吃金橘有助于降脂减肥 多吃茄子除老年斑 患结石少吃菠菜 喝酸奶能防阴道炎?

防“秋泻”多吃山药、莲子 冬季苡蓉熬水最暖身 “不会吃”吃出尿石症 山药能防传染病 感冒发烧时如何饮食?

吃胡萝卜能防拉肚子 益母草煮鸡蛋治痛经 蜂蜜土豆汁巧治便秘 食疗,让“冷美人”暖起来 止泻吃个熟苹果 喝大枣姜汤暖手脚 防痔疮多从吃上着手 立秋后喝点杏仁汤防感冒 吃“泛酸”食物抗辐射 吃橙色果蔬减小腹 吃鱼可防黄斑变性 吃芋头能防乳腺增生 尿路有炎症者慎吃红枣

肝病患者别吃碱馒头 孙思邈巧治富翁脚病 缺铁性贫血者宜吃鲜桃 防感冒常喝香菇汤 抗衰老:葡萄汁打败橙汁 治腹泻不妨喝碗粥 吃豇豆能清肠 喝陈皮三仙汤促消化 一菜一粥防便秘 姜汤对付“空调病” 食疗防贫血 夏天去暑吃点丝瓜 夏天出门前吃根香蕉 食欲不好吃莴笋 给胖人开“食疗方”

<<小餐桌，藏着大学问>>

章节摘录

插图：牛奶的动物性蛋白优质程度高，易被人体吸收。

高纯度豆浆中只有1%植物蛋白，优质程度低，不易吸收；豆浆中只是维生素B较多，但是没牛奶那么丰富；100克牛奶中的钙就有110毫克，是人体容易吸收的钙。

豆浆虽然含钙量高，但很不易吸收。

北京中医药大学东方医院泌尿外科主任贾玉森教授介绍，临床中发现跟喝奶有关的尿结石患者，在欧美国家发生率较高，在东方国家还很少见。

这是因为在欧美等国家，摄入奶量普遍比较大，表现在他们不仅仅喝奶，而且在做主食和烹饪菜肴时也喜欢加入奶油、奶酪等各种奶制品，总量算下来，很多欧美人每天摄奶量超过1000毫升。

在我国，发现患有肾结石后，医生通常会让人根据病情轻重和种类适当调整喝奶量。

除非查出有高血钙症、高尿钙症，才需要及时限制。

喝苏打水南京医科大学第二附属医院儿童医学中心主任、小儿肾脏病专业博士甘卫华指出，这次由于三聚氰胺导致的尿结石，是属于尿酸胺的结石，这种结石比较疏松，而且都是几毫米的小结晶。

如果有条件的话，喝水放点苏打片，可以使尿液呈碱性，会更有利于排石。

苏打片一般都是0.5克一片，500毫升水加一两片就可以了。

控制吃有草酸钙结石者，应避免吃含草酸食物，如菠菜、番茄、土豆、甜菜、龙须菜、果仁、茶叶、可可、巧克力，以及高钙食物如牛奶、奶酪等。

有高尿酸血症避免进食动物内脏，少食肉及咖啡等。

<<小餐桌，藏着大学问>>

编辑推荐

《小餐桌,藏着大学问》：中华医学会会长、中国工程院院士终南山教授作序十大知名院士联袂推荐“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献权威、实用的健康保健丛书疾病以预防为主，预防以教育为先。

健康教育传播健康的知识和理念，培养公众健康的生活方式，增进健康，远离疾病，提高生活质量和生命质量，造福个人，造福家庭，造福全社会。

愿健康时报的健康丛书，成为百姓身边的健康顾问，守护健康，守护生命。

中国工程院 巴德年院士中国工程院 陈君石院士中国科学院 陈可冀院士中国工程院 程书钧院士中国工程院 高润霖院士中国工程院 胡亚美院士中国科学院 吴孟超院士中国科学院 曾毅院士中国工程院 张金哲院士中国工程院 赵铠院士舱读物，已走上近百条航线。

健康时报由人民日报社主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版，每周一、周四出版。

- 健康时报是唯一从2003年至今，连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。
- 健康时报是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。
- 健康时报被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等高校共同授予“中国十强行业媒体”，是唯一入选的健康类报纸。
- 健康时报被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”，是唯一获此殊荣的健康类报纸。
- 健康时报被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。
- 健康时报被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等航空公司选为机舱读物，已走上近百条航线。

<<小餐桌，藏着大学问>>

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>