

<<吃道>>

图书基本信息

书名：<<吃道>>

13位ISBN编号：9787501953547

10位ISBN编号：7501953546

出版时间：2006-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：健康今典

页数：95

字数：100000

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>

内容概要

健康，就好像快乐一样，很难给它一个明确的定义。

生病时，我们会渴望能拥有健康，但在健康状况良好时，却忘了健康的重要性。

拥有健康的身体应该是我们与生俱来的权利，但是几乎很少有人能够快乐地享有这个权利。

现代医学研究表明，目前危害健康的大多数慢性疾病的发生发展都与患者的生活方式、饮食习惯和生活态度有密切的关系，尤其是与所摄取的食物有关。

也就是说，你摄食的食物不同，所产生的结果也将迥异——你可能每天都精神饱满，健康快乐；也可能整天都筋疲力尽，与疾病为伍。

本书的目的就在于通过介绍营养、饮食与健康的关系以及不良的饮食习惯和生活方式对健康的危害，从而使你建立正确的健康观念，养成良好的饮食习惯，这将对健康大有裨益。

书籍目录

绪言1 如何吃才能健康2 人生各阶侧面的饮食与营养需求3 最好的食物用最好的方法做出来最有营养4 早餐的质量影响你的一天5 如何保存食物的最大营养价值6 如何购买有营养的食物7 如何正确补充营养的食物8 如何正确补充营养保健品9 100种促进健康的食物

<<吃道>>

章节摘录

书摘如何吃才能健康 随着人们生活水平的日益提高,对于饮食也越来越讲究精致与美味了,但却缺乏健康的、正确的“吃”的观念与方法,所以常常困难而寸口腹之欲,以致长期饮食不当而吃出毛病来。

且人们对于食物的营养有一些错误的观念:认为食物的价格与食物的营养价值是划等号的,其实食物的营养价值是根据食物本身所含营养素的种类及其分量而定,大多数的食物中不只含有一种营养素,而同一种营养素在不同的食物中其含量也有差别。

如何吃才会吃出健康呢?在现代生活中,我们所吃的食物受到了世界各地风俗习惯、气候及个人的经济、年龄、性别、宗教信仰、工作性质及其他因素的影响。

有时因为受如此多的外来因素的影响,所以我们选择食物并不完全是基于健康的理由。

故而我们就要寻求一种科学的健康吃法。

一般而言,具有营养成分的物质便是好的食物。

但是食物必须被摄取,被身体吸收利用之后,才能获得这些营养。

如果只是猎取各种营养学方面的常识,然后列出一份食谱、一份计划,把它贴在墙上而不去实行是换不来健康的,除非我们能够遵照计划,购买正确的食物,准备规律而且均衡的饮食,然后将这些有营养的食物吃掉并吸收其营养。

对许多人而言,他们希望“吃得营养,吃得健康”,但同时他们想当然地认为,当他们有钱时就可以买很多昂贵的食物,花很多时间来准备精致的美食;而且深信如此日复一日,他们的身体便会更结实、更强壮、更具活力。

殊不知实际生活并非如此。

虽然我们常抱怨没有太多的时间和金钱,但是好的食物并不一定就要花费许多时间和金钱,而且它们经常就在我们身边。

在超市里,我们可以很容易地买到一些加工过的食物,但同时我们也可以买到一些新鲜的食物及营养品。

看起来似乎别无选择,但是实际上却是个很简单的问题。

如果我们知道自己的身体状况,就会选择所需的食物。

虽然只有少数的食物是不好的,但是吃了太多这一类的食物,就会导致很多问题发生。

例如含过多脂肪的食物对心脏有害,而且会导致过度肥胖、长雀斑和青春痘等。

当人们摄取太多油脂类的食物,或是当身体不适、无法有效利用食物时,就会导致疾病的发生。

但是也不能因此就拒绝脂肪类食物,毕竟脂肪是饮食中不可缺少的一部分,而且没有人能够长期不摄取脂肪性食物而不发生任何疾病。

当我们谈到营养时,我们首先必须考虑的是我们需要多少分量的食物以及如何进食,才能获得必需的营养成分。

其次必须考虑的是身体的状况,包括身体是如何运作、如何消化、如何运送及如何利用这些食物的。

食物就是能量,它常被比喻为汽车中的汽油,但事实上,身体比汽车更复杂。

食物可以提供身体生长及修补所需的各种营养物质,包括骨骼、肌肉、皮肤、毛发、牙齿及指甲等身体各部分的新陈代谢所需。

甚至当我们还在母亲腹中、身体还未成形之时,也需要食物供给营养。

借由脐带胎儿可以从母体得到各种养分,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质等。

因此我们就更能明白食物对于生命的重要性了。

我们举个简单的例子来说明食物中的各类营养成分。

比如说蛋糕,其主要原料包括鸡蛋、面粉及奶油。

鸡蛋包含大量的蛋白质,面粉属于碳水化合物,而奶油提供了大量的脂肪。

所以蛋糕就提供了蛋白质、碳水化合物及脂肪三大类营养素。

如果我们对这些物质进行较严谨的化学分析,将会发现,这些成分并非纯物质,它们并非由一个单一的营养物质所组成。

<<吃道>>

比如，鸡蛋中含有蛋白质及脂肪，面粉含有碳水化合物及蛋白质，而奶油则含有蛋白质及糖类。而以上三类食物中也能提供我们每日所需的维生素与矿物质。

一片小小的煎饼也许就包含了维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E以及铁、钙、镁、磷、钠、钾、锌等矿物质。

我们并不需要去记忆所有的营养成分，但是必须了解：想要调配的饮食、各类营养物质的百分比为多少、何种食物含有何种营养物质。

当我们知道这些信息时，就会明白如何吃才能吃得健康了!P9-10插图

<<吃道>>

媒体关注与评论

书评吃，谁不会！

可是，你真的会吃吗？

你吃得正确吗？

你吃得营养、吃得健康吗？

吃的正确可以预防疾病，而不良的饮食可能导致疾病。

疾病与健康，你肯定选择健康。

那么，阅读本书你将获得健康正确的饮食之道！

<<吃道>>

编辑推荐

吃，谁不会!可是，你真的会吃吗?你吃得正确吗?你吃得营养、吃得健康吗? 吃得正确可以预防疾病，而不良的饮食可能导致疾病。
疾病与健康，你肯定选择健康。
那么好，阅读本书你将获得健康正确的饮食之道!

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>