

<<营养饮食全典>>

图书基本信息

书名：<<营养饮食全典>>

13位ISBN编号：9787502828103

10位ISBN编号：7502828109

出版时间：2006-4

出版时间：地震出版社

作者：晗子

页数：242

字数：233000

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>

## <<营养饮食全典>>

### 内容概要

常言道，民以食为天：食物是维持生命之树的物质基础，食物是人体最重要的营养来源，最主要的基

础。

唐代名医孙思邈早就指出：[安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。]

科学证明，吃得好，并不表示就能摄取到人身体所需的各种营养，也并不意味着健康；没有山珍海味，每天以五谷杂粮为伴也未必就营养不良。

本书是依据中国传统医学理论和历史资料，结合前人及民间广为流传的宝贵经验，详细介绍了谷、菜、果、肉及蛋、奶和佐料等日常膳食外，还详细阐述了如何均衡营养与科学饮食及家庭日常膳食与健康，力求在日常饮食方面给予读者全面的综合指导。

《营养饮食全典》详细地介绍了『谷、菜、果、肉及蛋、奶和佐料的日常膳食』，还详细地阐述了如何『均衡营养与科学饮食』及『日常膳食与健康』。力求在上学饮食方面给予读者全面的综合指导。

《营养饮食全典》是依据中国传统医学理论和历史文献，结合前人及民间广为流传的宝贵经验，加之本人在实践中的心得体会，通过广征博引，编撰而成，既具有传统的医学理论依据，又具有可信性和可行性，你可视它为一本普及实用的家庭营养饮食读物，作为日常膳食中的借鉴。

## &lt;&lt;营养饮食全典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 谷、菜、果、肉及蛋、奶家庭日常膳食 谷类日常膳食 大米 江米 小米 玉米  
高粱 薏苡仁 大麦 荞麦 燕麦 西谷米 黄豆 扁豆 黑豆 豌豆  
饭豇豆 红小豆 蚕豆 芝麻 番薯 甘薯 蔬菜类日常膳食 白菜 芹菜 苤心  
菜 韭菜 柿子椒 茄子 甜菜 油菜 西红柿 菠菜 莴笋 胡萝卜 马铃  
薯 黄瓜 丝瓜 苦瓜 南瓜 冬瓜 豇豆 芥菜 蘑菇 香菇 木耳 芥  
菜 黄豆芽 豆腐 竹笋 山药 空心菜 香椿 藕 紫菜 海蜇 马齿苋  
水果类日常膳食 香蕉 苹果 梨 柿子 桃 杏 大枣 草莓 葡萄 橘子  
山楂 菠萝 荔枝 木瓜 猕猴桃 芒果 樱桃 柠檬 橙子 桑椹 西  
瓜 栗子 核桃 花生 桂圆 铜杏 葵花籽 莲子 松子 肉类日常膳食 猪  
肉 猪血 猪肝 猪心 牛肉 牛肝 牛肚 羊肉 羊肝 羊肚 羊骨 鸡  
肉 乌鸡 鸭肉 鹅肉 鸽子肉 兔肉 狗肉 鲤鱼 带鱼 鲫鱼 青鱼  
黄花鱼 鲢鱼 泥鳅 虾 蟹 蟹 田螺 蛤蜊 牡蛎肉 禽蛋、奶类日常  
膳食 鸡蛋 鸭蛋 鹅蛋 鹌鹑蛋 酸奶 牛乳 羊乳 马乳 其他类日常膳食  
生姜 花椒 胡椒 砂仁 肉桂 小茴香 大茴香 食油 盐 酱 醋  
味精 白糖 红糖 人参 咖啡 茶 酒第二章 均衡营养与科学饮食 中国式平衡  
营养的膳食结构 专家推荐的营养组合 早餐平衡食谱配方 食物“相克”营养受损 吃  
的新概念 吃要合理 怎样吃蔬菜更科学 烹调技巧与营养 喝水的学问  
饮茶有禁忌 不同群体的营养需求 不同时期的营养需求 顺应四季的合理膳食 第三  
章 家庭日常膳食与健康 膳食安全的10条黄金定律 有碍健康的不良饮食习惯 火锅四忌 正  
确对待儿童吃零食 节食减肥产生副作用怎么办 肿瘤病人的膳食误区 不同手术部位病人的  
膳食安排 长期食素可导致记忆力下降 健康饮食十二宜 有益人体健康的日常膳食综述

## 章节摘录

书摘小米的特性：小米性凉，味甘咸。

小米的功效：小米具有益气，补脾、和胃、安眠的功效。

小米的营养成分：小米的营养成分包括脂肪、蛋白质、灰分、淀粉、还原糖等。

据现代研究表明，每100克小米中含脂肪1.68克、蛋白2.78克、淀粉77.5克、钙29毫克、磷240毫克、铁4.7毫克。

小米中所含的蛋白质有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白及谷氨酸、脯氨酸、色氨酸等。

色氨酸能促使大脑神经细胞分泌使人昏昏欲睡的5—羟色胺，同时不含抗血清素的酪蛋白，加之能促使胰岛素分泌，进一步提高脑内色氨酸含量，所以说小米具有安眠作用。

另外，小米中的茎含瑞香甙，具有抗菌作用。

小米的药理作用：小米对脾胃虚弱、反胃、呕吐、泄泻、或伤食腹胀，体虚低热，失眠等症都具有一定的疗效。

据《本草纲目》中说：“粟米味咸淡，气寒下渗，肾之谷也，肾病宜食之；虚热消渴泄痢，皆肾病也，渗利小便，所以泄肾邪也，降胃火，故脾胃之病宜食之。”

所以说，小米煮粥食用，有益丹田、补虚损、开肠胃。

同时，小米粥在睡前半小时进食，可以帮助尽快入睡。

小米的食用方法：小米可煮饭、熬粥，还可磨成米粉冲成茶汤饮用。

下面介绍一款小米特色风味粥的制作方法。

山药小米大枣粥：山药25克，小米50克，大枣5枚。

做法：将3味分别洗净，大枣去核，共入锅内煮成粥，即成。

此粥具有健脾养胃，补虚止泻的效果。

小米的食用宜忌：明·李时珍说：“粟米煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃。”

所以小米饭食适宜脾胃虚弱、腹泻、腹胀或体质虚弱之人食用。

由于小米是补气血食品，更适宜妇女产后及婴幼儿食用。

根据前人经验，粟米忌与杏仁同食。

与杏仁同食会造成吐泻。

P5

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>