

<<提升精力的食物>>

图书基本信息

书名：<<提升精力的食物>>

13位ISBN编号：9787506279567

10位ISBN编号：7506279568

出版时间：2006-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：珍妮特·马歇尔

译者：于小茜

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>

<<提升精力的食物>>

内容概要

25种能量食物，每天保持精力充沛！
运动、工作、学习……为你建议最佳食物，补充能量！
能让你提升精力的食物，美味食谱，轻松烹制！
由英国营养学家和医师共同推荐，为你充电，每天保持精力充沛！

高能食物给予你能量和力量。
进食这些食物使你的精力更加充沛，让你能更满意地享受生活。
高能食物可以抵抗疲劳，增强免疫力，有助于你保持健康。

在所有你进食的食物中，不可否认，其中某些食物比其他食物更有益于健康，具有更丰富的营养：维生素、矿物质以及天然植物化学成分。
多进食这些食物，令你的饮食结构保证不同食物的正确比例，你就可以获取更多的能量，也会有更多的精力、持久力和耐力。
许多研究表明，在饮食中多进食某些食物，可以使人更健康，并且避免某些疾病的发生。

在本书中，你将会了解这些食物的营养成分，以及如何用它们烹制出美味佳肴。
我们特别强调，多食用复合碳水化合物类食物(也叫淀粉食物或全麦食物)以及水果和蔬菜，因为它们是最强大的能量来源。

<<提升精力的食物>>

作者简介

作者：(英)珍妮特·马歇尔 译者：于小茜

<<提升精力的食物>>

书籍目录

什么是高能食物?健康饮食中的高能食物高能食物&菜谱杏鳄梨(牛油果)香蕉橘类水果枣玉米胡萝卜豌豆西洋菜马铃薯糙米全麦面条全麦面粉面包荞麦高能量谷物薰谷麦和蒸粗麦粉小麦胚芽燕麦坚果子实猪肉瘦肉和野味肝鱼海鲜词汇索引致谢

<<提升精力的食物>>

章节摘录

书摘能量释放得越慢，越能产生更大的力量，这看起来好像自相矛盾，但事实就是如此！

复合淀粉食物缓慢、持续地释放能量，也是由于它们的血糖指数(GI)水平低。

淀粉食物的其他好处 血糖指数(GI)还是一个新概念，而淀粉食物中的NSP能预防便秘，却是大家早都知道的。

它会在通过肠道的时候使废物且长大(和有益菌一同工作，见16页)和变软。

帮助消化系统更好地发挥其功能，可以预防憩室病，帮助控制某些急性肠道症状。

预防便秘还有助于避免痔疮和静脉曲张。

对纤维作测定的混乱局面 给食物注明纤维或NSP含量的做法目前还无章可循。

在欧盟内部，有两种纤维分析法在使用。

Englyst法只测量NSP的含量，这也是英国卫生部在建议每日消费膳食纤维18克(见上面方框)所采用的方法，这样能让消费者知道健康的饮食标准是什么。

还有一种方法叫作AC)AC，它测量除NSP以外的物质(其他类型的糖类，“低级的”淀粉，木质素和其他物质)。

食品制造商喜欢使用A(3AC法，因为这样能让他们生产的食品看起来含有更高的纤维，因而也更健康其买未必。

到目前为止，对于如何把这些可供人体利用的营养成分标注出来，比如说，标注在早餐用的谷类食品，如玉米片的包装上，尚未达成个全球统一的协定。

全谷类食物为什么重要 食物作为一个整体，比单独的组成部分和营养成分更重要，也更有营养(这就是为什么维生素补充剂永远不能取代真正的食物)。

植物类食物中的营养成分和其他物质以种强大的方式协同作用。

它们对健康的好处来自于所有元素在食物整体中彼此相互作用。

植物类食物中的植物化学成分也是强抗氧化剂，如果饮食当中这一类食物充足，就能增进健康。

谷物制作越精细，这类抗氧化物质的成分就越低。

全谷物中的主要抗氧化物(除了某些植物化学成分之外)有维生素E和微量元素硒。

P10插图

<<提升精力的食物>>

编辑推荐

25种能量食物，每天保持精力充沛！
运动、工作、学习……为你建议最佳食物，补充能量！
能让你提升精力的食物，美味食谱，轻松烹制！
由英国营养学家和医师共同推荐，为你充电，每天保持精力充沛！

<<提升精力的食物>>

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>