

<<膳食革命>>

图书基本信息

书名：<<膳食革命>>

13位ISBN编号：9787506290050

10位ISBN编号：7506290057

出版时间：2008-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：路敏

页数：192

字数：250000

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>

<<膳食革命>>

内容概要

研究表明,我国成人肥胖率为7.1%,儿童肥胖率已达8.1%。

血脂异常患病率为18.6%,高血压患病率为18.8%,糖尿病患病率为2.6%。

出现这些情况的原因,是我国居民膳食方面存在问题。

膳食结构方面存在的主要问题:一是畜肉类及油脂消费过多,二是钙、铁、维生素等微量元素普遍摄入不足,三是蔬菜的摄入量减少。

平衡膳食是能使营养需要与膳食供给之间保持平衡状态,热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要,且各种营养素之间保持适宜比例的膳食。

平衡膳食,要从每人每户餐桌饮食合理搭配做起,来一场彻底的膳食革命。

本书即从我们身边常见的食物入手,洞悉鲜为人知的膳食新知。

<<膳食革命>>

书籍目录

第一章 害人不浅的膳食观 一、真的是“不干不净，吃了没病”吗 二、“沙发土豆”式饮食 三、多食肉才营养 四、还是精粮好 五、油炸多美味 六、洋快餐，高效率 延伸阅读：中华民族的传统膳食观第二章 身体的秘密 一、新陈代谢的法则 二、人体所需的六大营养物质 三、人体能量守恒定律 四、体重与健康 五、亚健康的隐患 六、病从口入 七、何为食疗 八、大长今的秘密食疗法 九、中医眼中的食物 十、中医话体质和食物的关系 延伸阅读：8种食物的健身功效第三章 给身体来一场膳食革命 一、保持平衡膳食的原则和条件 二、膳食中的“十大平衡”点 三、迟到的营养：膳食纤维 四、“吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠” 五、“宁可锅中存放，不让肚子饱胀” 延伸阅读：一二三四五，红黄绿白黑第四章 别冷落了粗粮 一、“吃米带点糠，营养又健康” 二、玉米：黄金粮食 三、荞麦：功效多多 四、红薯：抗癌专家 五、粟米：珍珠般的米 六、燕麦：最好的早餐 延伸阅读：清宫皇家膳食机密第五章 白肉代替红肉 一、“人类不是天生的食肉动物” 二、结肠癌，红肉惹的祸 三、多食白肉可延长寿命 四、每天吃多少肉才合适 延伸阅读：地中海膳食第六章 清清淡淡才是真 一、“常吃素，好养肚” 二、“三天不吃青，两眼冒金星” 三、大豆是最适合人类的蛋白质来源 四、最大众的小青菜 五、芹菜，厨房里的药方 六、阿拉伯人的蔬菜之王：菠菜 七、“吃面多喝汤，免得开药方” 八、“萝卜出了地，郎中没生意” 延伸阅读：中国居民的膳食指南第七章 菌菇类食物 三、猴头菇：山珍之珍 五、银耳：延年益寿的菌种之冠 六、金针菇：孩子们的增智菇 延伸阅读：食用菌的饮食禁忌第八章 坚果的养生之道 一、不可轻看的休闲食品 四、坚果之王：榛子 五、健脾、补肾、强心之果：板栗 六、润肺滑肠的抗癌坚果：杏仁第九章 神奇的三大调味品 一、“男子三日不断姜” 二、大蒜：泥土里长出的青霉素 三、葱：排毒解腥的调味品 延伸阅读：味精好还是鸡精好第十章 四季膳食 一、春之温：宜减酸增甘，以养脾气 二、夏之热：宜减苦增辛，以养肺气 三、秋之燥：宜减辛增酸，以养肝气 四、冬之寒：宜减成增苦，以养心气 延伸阅读：世界三类膳食结构第十一章 “吃”在脸上 一、美丽是吃出来的 二、滋阴养颜选好膳食 三、永葆青春之膳食秘方 四、好膳食，远离疲劳 延伸阅读：优雅女性的膳食提醒第十二章 寓医于食，凡膳皆药 一、防动脉硬化的“六宣”食疗 二、脂肪肝的十条食疗措施 三、糖尿病膳食 四、乳腺疾病饮食要点 五、消化系统疾病的膳食禁忌 六、泌尿系统疾病的膳食禁忌 延伸阅读：男性健康的膳食建议第十三章 健康膳食总动员 一、“早餐吃得像国王，中餐吃得像王子，晚餐吃像乞丐” 二、“酒为百药之长，饮必适量” 三、水是最简单的膳食元素

<<膳食革命>>

章节摘录

1 《膳食的革命》目录序 我们需要一场膳食的革命 第一章 膳食的真相1 第二章 膳食观念的革命19 第三章 膳食习惯的革命37 第四章 膳食营养的革命59目录 (1) 目录 (2) 2 《膳食的革命》第一章 膳食的真相每种食物能够成为在人类文明中广泛推广的食品，都是具有其高度的存在价值的。

所谓“最好”“最健康”其实是不存在的，不应该因为这样那样的杂家风言就轻易地拒绝某类食物，否则往往是弄得自己什么都不敢吃了。

由于职业的关系，我经常订阅一些健康报刊，看一些健
第三节 最好的食物与最坏的食物 (1)
(图) 第三节 最好的食物与最坏的食物 (2) 3 《膳食的革命》第二章 膳食观念的革命剩菜的“独特魅力”在于：经过两次或多次烹饪之后，菜肴已经完全熟烂，且调味料已经完全渗透到菜中，吃起来格外“有滋味”。

因此很多人对剩菜有偏好，比如剩菜拌饭、盖饭，甚至喜欢用未经过加热的、已经放置较长时间的剩菜佐酒。

这些饮食习惯都是极其不可取的。

<<膳食革命>>

编辑推荐

《膳食革命:吃对了,当然会健康》由世界图书出版公司出版。

<<膳食革命>>

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>