

<<吃对食物健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物健康来>>

13位ISBN编号：9787506437851

10位ISBN编号：7506437856

出版时间：2006-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：王志艳

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>

<<吃对食物健康来>>

内容概要

吃得好就健康？

当然不是，只有吃得对才健康！

本书从一个“对”字出发，对食物的搭配、如何选择适合自己的最佳饮食、如何在不同季节选择正确的食物、如何辨别掺假食物等做了详细的叙述，告诉您如何吃“对”食物，保持健康。

<<吃对食物健康来>>

书籍目录

饮食与营养：平衡营养的食物搭配 粗粮与细粮的搭配 蔬菜与水果的搭配 牛奶、蛋类与豆类的搭配 荤食与素食的搭配 酸碱食物的搭配 烹饪调料与副食的搭配 饮食与智商：益智食物的健康吃法 常见的益智食物 让宝宝变聪明的食物 影响孩子智力的几种饮食习惯 这些素食使你更聪明 考试前应多吃哪些食物 这些食物帮你消除疲劳 白领补脑食谱 饮食与健美：掌控美丽的饮食疗法 嫩肤食物面面观 瘦脸食物，帮你瘦脸 清爽美容茶 饮食美容方 10种食物帮你排毒 用食物保护头发 食物减肥有说法 怎样吃水果才美丽 饮食与养生：延年益寿的进食原则 10种超级食物吃出长寿 弱碱性食物有益于长寿 带“色”食物保健康 膳食纤维，健康有保障 食物降“三高” 好食物增强免疫力 补肾多吃“黑” 饮食与疾病：对抗疾病的膳食调理 高血压病的饮食治疗 动脉硬化的饮食治疗 冠心病的食疗方法 胆囊炎和胆石症的饮食治疗 肝硬化的饮食治疗 慢性肾炎的饮食治疗 痛风的饮食治疗 糖尿病的饮食治疗 慢性胃炎的饮食治疗 饮食与体质：适合自己的最佳饮食 幼儿宝宝的健康饮食 青少年的健康饮食 准妈妈的健康饮食 中年男性的健康饮食 中年女性的健康饮食 银发族的健康饮食 饮食与料理：有益健康的食物组合 叶菜类蔬菜的组合料理 根茎类蔬菜的组合料理 瓜类与茄果类蔬菜的组合料理 鲜豆类蔬菜的组合料理 豆制品的组合料理 菌菇类食物的组合料理 猪肉的组合料理 牛肉的组合料理 鸡肉的组合料理 鱼肉的组合料理 饮食与禁忌：吃对食物的有效行动 有些食物不宜吃 食品中的“毒物” 饮食带来的疾病 注意你的饮食方式 走出食物配伍的禁区 饮食与选购：营养食品的科学选购 粮油类食品的选购方法 豆制品的选购方法 肉类的选购方法 家禽类食品的选购方法 蛋类食品的选购方法 蔬菜类食品的选购方法 果类食品的选购方法 乳制品的选购方法 水产品的选购方法 酒类的选购方法

<<吃对食物健康来>>

章节摘录

书摘糖 糖也是人们日常饮食中主要的调味剂，尤其是白糖，更为常用。

糖类主要是由甘蔗、甜菜等加工制成，但在制作的时候也添加了许多其他物质，因此在食用时一定要严格控制。

正常情况下，我们的机体是不缺糖的，因为我们每天所吃的大米、面粉等许多食物中，都含有大量的糖，而且这些糖都是以多糖的形式存在的，也就是我们日常所称的“淀粉”，它们更便于人体的吸收，并且没有什么害处。

而我们所说的“不要多吃糖”，主要是指不要摄入过多对人体有害的蔗糖。

糖虽然是人体所必需的营养物质，但吃多了对人体的害处也相当大：(1)糖类摄入过多，会导致正餐的进食量减少，因此容易造成身体对蛋白质、维生素及矿物质的摄取不足。

(2)糖如果残留在口腔内，会引起虫牙、龋齿。

(3)过量吃糖，会使体内的维生素B2缺乏。

维生素B2的不足，会大大降低神经和肌肉的活力，导致摔倒或发生骨折。

(4)糖在体内堆积过多，就会转化为脂肪，造成肥胖。

(5)吃糖过多还容易导致营养不良，使肝脏、肾脏肿大，身体脂肪含量增加，缩短寿命。

吃多少糖才算不过量呢?营养学家建议，每天每公斤体重的人摄糖量应控制在0.5克左右。

也就是说，如果你的体重是60公斤，那么你每天的摄糖量应该在30克左右。

不过，以奶为主食的婴儿，更应注意少吃糖，否则可能会导致营养不良。

我们每天吃的食物中，含有大量的碳水化合物，大都含有不同程度的糖，而且生活中含糖的加工食品也越来越多，因此，一定要尽量少吃糖，否则稍不注意，体内的糖就会过量。

P26-27

<<吃对食物健康来>>

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>