

<<营养决定健康全集>>

图书基本信息

书名：<<营养决定健康全集>>

13位ISBN编号：9787506445399

10位ISBN编号：7506445395

出版时间：2007-9

出版时间：纺织工业

作者：柯友辉 编

页数：234

字数：280000

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>

## <<营养决定健康全集>>

### 内容概要

本书共分为合理饮食、饮食宜忌、好食物好营养、营养卫生、婴幼儿营养、孕产妇营养、儿童青少年营养、中年营养、老年营养、疾病营养十大部分，从各个层面科学地叙述了与日常生活密切相关的营养健康问题，引导人们走出营养误区，真正拥有健康。

<<营养决定健康全集>>

书籍目录

一、合理饮食 人体需要的营养素 蛋白质：铺垫生命的基石 脂肪：人体新陈代谢的燃料 碳水化合物：人体的主要能源 维生素：人体新陈代谢的催化剂 矿物质：人体中不可缺少的物质 水：生命的源泉 纤维素：肠道的清道夫 营养物质间的协同作用和拮抗作用 蛋白质、脂肪和碳水化合物间的关系 矿物质与其他营养素之间的关系 维生素与其他营养素之间的关系 营养对于健康的重要意义 平衡膳食的四个方面 按血型选食物 科学安排一日三餐 不吃早餐损健康 营养早餐三原则 吃早餐的最佳时间 早餐饮品有讲究 早餐搭配要合理 午餐老凑合要不得 上班族午餐方式的利与弊 什么是健康的午餐 走出午餐的营养误区 晚餐不当易引起现代疾病 晚餐的进食要点和时间 吃饭要细嚼慢咽 改掉挑食的习惯 勤换花样少生癌 站立吃饭最科学 餐前进汤，两餐间吃水果 进餐前要注意心理调适 改变造成肥胖的不良饮食习惯 美食塑身八大守则 美腿应注意饮食 减肥莫减水 饮食排毒 有规律地进食 多元化的饮食 .....二、饮食宜忌三、好食物 好营养四、营养卫生 五、婴幼儿营养 六、孕产妇营养七、儿童青少年营养 八、中年营养 九、老年营养十、疾病营养

## &lt;&lt;营养决定健康全集&gt;&gt;

## 章节摘录

营养早餐三原则随着人们生活水平的日益提高，人们对自身健康状况也比以往任何时候都更加关注，“早餐吃得好”是健康的保证，这一点已经成为很多人的共识。

大家都知道。

早餐是一天中最重要的一餐，对人体健康有着重要的影响。

但是对于怎样才能摄取到有营养的早餐，很多人未必知道。

摄取营养早餐必须遵循下列几个原则：1.各种食物要合理搭配早餐食物应按照“主副搭配、荤素搭配、粗细搭配、多样搭配”的基本原则。

尽可能做到每天有粮有豆、有肉有菜、有蛋有奶。

如一份水果(一个香蕉、苹果或橙子，两个李子或一个猕猴桃)，原味酸奶和一个全麦面包；或者全麦面包、咸肉及一个西红柿；或者一个煮鸡蛋、全麦面包加一只香蕉，等等。

营养学家指出，早餐不提倡大量，但应该品种丰富。

根据自己的喜好，早餐可有3~5种食物相互搭配。

另外，注意“粗”和“细”、“荤”和“素”搭配，这样可维持人体的正常代谢功能。

营养学家认为，含有蛋白质和复合性碳水化合物的早餐是最好的组合。

2.早餐进食宜热不宜冷很多人一早就喝凉果汁或吃凉食物。

直接饮用冷果汁，虽说可以提供蔬果中的营养成分及帮助清理体内废弃物，但这样做并不科学，因为人体内的器官永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。

所以吃早餐时，千万不要吃凉食物，更不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等冷食。

营养学家认为，早餐热食可以保护胃气。

胃气并不单纯指胃器官的功能，其中还包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。

早晨，体内的肌肉、神经及血管都呈现收缩状态，假如这时吃喝冰冷的食物，会使体内各个系统更加挛缩，血流更加不顺，伤了胃气的同时，也会损伤身体的抵抗力。

3.早餐食物宜稀不宜干很多时候，人们早上起床因各种原因不愿意做饭，经常用面包、糕点或饼干充饥，其实，用“干食”作为早餐会影响体力和脑力，导致身体抵抗力降低，极易患病。

清晨起床后，人的胃肠功能尚未由夜间的抑制状态回复到兴奋状态，消化功能也较弱。

此时吃一些缺乏水分的干食，不但难以吞咽，也因早晨刚起时迷走神经兴奋性较低，各种消化液分泌不足，对食物的消化和吸收都不利。

另外，人在整夜中经过呼吸、毛孔、排尿等渠道，会消耗不少水分，清晨时已处于半脱水状态，应及时补充水分。

早餐吃面包、馒头、糕点和饼干等“干食”时，最好能边吃边喝些水、豆浆或牛奶之类的液体，不仅有利胃肠消化，还能有效预防某些心脑血管疾病突发。

吃早餐的最佳时间有些人早餐吃得很早，一方面是为了赶着去上学、上班，另一方面，年纪大的人习惯早起晨练，吃早餐的时间自然也就提前到了早晨五六点钟，其实这样并不好。

有研究显示，早餐吃得过早，反而不利于肠胃消化吸收。

医学专家指出，在夜间的睡眠过程中，人体大部分器官都得到了充分休息，惟独消化器官仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，到凌晨才真正进入休息状态。

如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱胃肠的蠕动节奏。

特别是老年人，胃、肠、胰的消化酶分泌减少，消化吸收及代谢功能下降，如果起得很早，又有晨练的习惯，起床后马上吃早餐。

势必会影响胃肠功能，同时也对晨练不利。

那么吃早餐的时间应该在几点最好呢？一般来说，早餐与午餐的时间间隔应为4~5小时。

所以吃早餐的时间应该在早晨7~8点之间为好，因为这时人的食欲最旺盛。

## <<营养决定健康全集>>

另外，如果早餐时间过早，那么早餐和午餐之间就会加餐或者午餐相应提前，这样一来就打破了人们的生活习惯和规律，对人体健康也没有好处。

早餐饮品有讲究生活中有不少人喜欢早餐时喝点咖啡、牛奶等，那么，究竟早餐喝什么比较合适呢？其实，早上喝什么纯属个人习惯，不一定非要按照一定的标准，但值得一提的是，喝咖啡尤其是喝黑咖啡的时候，应先吃点东西，避免空腹饮用，否则易伤及肠胃。

因为虽然早上喝咖啡或茶可以提神，但对于很少喝这类饮品的人，肠胃易受到刺激，会影响排便，甚至造成便秘。

牛奶是天然食物中营养最全面、比例最合适，且最容易被人体消化吸收的一种饮品。

但是喝牛奶却大有讲究，方法不妥，营养效果就会大打折扣。

营养学家认为，喝牛奶最好不要加糖。

否则，不但不易被消化吸收，还会滞留在消化道中，影响肠胃功能。

牛奶可加热，但不要煮沸。

因为煮沸后，有的维生素会被破坏，而且牛奶中的钙会形成磷酸钙沉淀，不易被人体吸收。

早餐不要只喝牛奶。

正确的方法是，早餐先吃面包、糕点等再喝牛奶，这样会使营养更加均衡。

同时，喝牛奶的同时不要吃巧克力。

因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙，使钙无法被人体充分吸收。

当然，可以吃点新鲜蔬菜和水果。

此外，早餐前喝点热水(约500毫升)对身体健康也有很大的助益。

经过一夜睡眠，人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，此时摄人的水分既可为身体补充水分。

又可润泽肠胃，帮助消化，对人体内器官还有洗涤作用，可帮助排除废弃物，有助于改善器官功能。

<<营养决定健康全集>>

编辑推荐

《营养决定健康全集》引导人们走出营养误区，真正拥有健康。

<<营养决定健康全集>>

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>