

<<老年人错误饮食>>

图书基本信息

书名：<<老年人错误饮食>>

13位ISBN编号：9787508723426

10位ISBN编号：7508723422

出版时间：2009-2

出版时间：张仁庆 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张仁庆

页数：155

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>

<<老年人错误饮食>>

内容概要

现代科学研究证明，慢性病是长期的不良饮食的生活习惯所造成的，少则十年，多则三十年。因此，老年期往往是慢性病高发期，是“重灾区”。

有人把慢性病说成是“富贵病”，实际上是错误饮食所导致的“无知病”。

联合国卫生组织提出：“不要死于无知。

”错误饮食是导致患病的主要根源之一。

饮食是人们生活的第一需要，长期以来许多旧传统的旧观念、陋习伴随着我们的饮食生活，使身体受到了很大的影响，危害健康。

《老年人错误饮食》倡导饮食革命、改变观念、科学饮食、对现实生活中存在的不良生活习俗、饮食误区、不健康的原料及操作不当引起的错误饮食、危险饮食，提出了纠正意见，并提示读者如何科学饮食，观念新颖，使人耳目一新。

这是一本健康饮食科普知识指导书。

<<老年人错误饮食>>

作者简介

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。

经济法学硕士。

现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。

先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。

<<老年人错误饮食>>

书籍目录

概述改变观念科学饮食第一编 世界卫生组织(WHO)公布的全球十大垃圾食物一、油炸类食品二、腌制类食品三、加工肉类食品(肉干、肉松、香肠等)四、饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)五、汽水可乐类食品六、方便类食品(主要指方便面和膨化食品)七、罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)八、话梅蜜饯类食品(果脯)九、冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)十、烧烤类食品第二编 原料食物篇一、三白食品二、螯虾(小龙虾)三、田螺(蜗牛)四、毛蚶五、河豚鱼六、松花蛋七、盐渍、腌制类食品八、柿子九、螃蟹十、陈旧的调料十一、过期的食品十二、汽水可乐类食品饮料十三、方便、膨化食品十四、罐头类食品十五、蜜饯类食品十六、冷冻甜食品十七、烧烤类食品十八、油炸类食品十九、加工类食品二十、饼干类食品二十一、色素高食品二十二、坏脂肪第三编 操作不当篇一、发面时间过长二、生熟不分三、火候不准四、反复加热五、蒸食先放六、先切后洗七、乱加调料八、酸碱不分九、搭配不当十、根菜不剥皮十一、生吃不洁食物十二、计算有误十三、用火不当十四、盐分过量十五、热量过高十六、凉粉不凉十七、长时间浸泡十八、铝锅存放十九、铜锅绿锈二十、微波不良二十一、塑料包装二十二、食物过量第四编 不良习俗篇一、不吃早饭危害大二、剩饭剩菜三、多做多食四、暴饮暴食五、吃饭说话六、热饭伤身七、急吃急喝八、偏食偏饮危害大九、不分场合吸烟十、无节制的喝酒.....第五编 饮食误区篇第六编 科学饮食篇

<<老年人错误饮食>>

章节摘录

九、不分场合吸烟吸烟危害身体，对人百害而无一利。

俗话说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”

”这话根本没有科学根据。

饭后，人的热量大大增加，各个内脏器官开始随着血液循环而加快，烟里的有害物质会更多地吸收到体内来。

因此，喜欢饭后吸烟的人，应牢记：“饭后一支烟，害处大无边。”

”一人吸烟全家受害吸烟有损健康，而被动吸烟，即吸人“二手烟”对身体的危害更大。

一个不吸烟的母亲会因被动吸人尼古丁及一氧化碳，气体进入血液透入胚胎，影响胎儿摄取营养和正常发育，可能导致流产、婴儿瘦弱或夭折；而配偶吸烟的女性，比起与不吸烟男性结婚的女性，平均寿命短4年；父母吸烟，而子女得支气管疾病的比率高2至3倍；子女因仿效父母榜样吸烟的也非常高；如果长期在一个充满烟气的办公室工作，则被动吸烟者的肺部受损程度与那些平均每日吸10支烟者相等。

<<老年人错误饮食>>

后记

饮食关系到人的一身，健康饮食是人们远离药品、远离医院、健康快乐的根本。

而不良的生活习惯、错误的饮食会给人们带来疾病和痛苦。

我们所列举的事例，是现实生活中确实存在的误区和误点，应该引以为戒。

改变生活中的陋习和错误的饮食习惯，健康快乐每一天。

饮食革命、科学饮食已成为新世纪的新时尚。

20世纪60年代到70年代中国人民的饮食维持在温饱型；80年代属于繁荣型（多而大吃大喝），90年代发展到享受型（从中品尝美味佳肴），到了新世纪讲究营养型。

人们发现饮食不当会致病，由此引发的糖尿病、高血压、高血脂、高血糖、肥胖症、脂肪肝，都是因为饮食不当，营养失衡所引起的，饮食能带来灾难，造成早逝。

这给人们敲响了警钟！

<<老年人错误饮食>>

编辑推荐

《老年人错误饮食》：中国食文化丛书。

如何吃，怎样避免不科学地饮食，让科学饮食伴随我们，在此前提下编者编写了一系列的科学饮食图书，《老年人错误饮食》只是其中的一本，它通过我们平日习惯常见的事例，指出其中的危害，让人们把握住“病从口入”关，让饮食给我们带来健康，带来美丽，让生活更愉快，更幸福。

<<老年人错误饮食>>

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>