

<<食物给你最好的营养>>

图书基本信息

书名：<<食物给你最好的营养>>

13位ISBN编号：9787509105474

10位ISBN编号：7509105471

出版时间：2006-10

出版时间：人民军医出版社

作者：王科大

页数：269

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>

<<食物给你最好的营养>>

内容概要

食物天天吃，食材天天用。
每一种食物都有不同的营养特性。
本书介绍了常用食物的营养价值、食性、健康功效、饮食宜忌搭配、最适合的烹调方法、宜忌人群等食物营养知识，旨在帮助读者全面了解常用食物的营养特性，从而科学应用食物，发挥和吃出食物的营养功效，吃出健康。

<<食物给你最好的营养>>

作者简介

孙树侠，中国农业科学研究院农产品加工研究所研究员，曾任中国农业科学研究院学术委员会委员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，联合国工业组织绿色产业专业委员会委员，中国蔬菜流通协会副会长，中国农业工程学会信息分会副理事长，中国粮油学会常务理事，国家发改委、科技部、人事部归国人才项目专家评审委员，江苏、浙江、山东科技厅项目、成果专家评审委员，国家人事部人才交流中心、劳动社会保障部、中国保健协会的营养师、健康管理师培训首席专家，中国老教授协会农林委员会理事，中央电视台七频道专家委员会副主任兼秘书长。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，著有20部专著及书籍。

<<食物给你最好的营养>>

书籍目录

一 什么是食物的四气、五味和归经 1 食物的四气 2 食物的五味 3 食物的归经二 食物营养指南 1 谷类
大米 小米 荞麦 燕麦 小麦 糯米 玉米 黑米 薏米 红薯 花生 芝麻 葵花籽 2 蔬菜和水果类
蔬菜类 大白菜 卷心菜 油菜 芹菜 菠菜 苋菜 香菜 韭菜 香椿 胡萝卜 白萝卜 莴笋 番茄
黄瓜 冬瓜 苦瓜 南瓜 葱 辣椒 菜豆 3 鱼禽肉蛋 4 奶类和豆类 5 油脂、调味品和其他

<<食物给你最好的营养>>

章节摘录

1.食物的四气 四气，又称四性，讲的是食物寒、热、温、凉四种不同的属性。其中温和热、寒和凉为同一性质，只是程度的不同。

即温次于热、凉次于寒。

懂得了食物之性，就容易了解食物的宜忌，对我们选择适合自己的食物很有帮助。

中医认为温性和热性的药物可以治疗寒证；凉性和寒性的药物可以治疗热证。

同样的道理，热性和温性的食物，如：羊肉、茴香、辣椒、生姜等，它们具有温补、散寒、壮阳的功能，适合患寒证或阳气不足的人食用。

有热证或阴虚火旺者忌食。

寒性和凉性的食物如：鸭肉、绿豆、芹菜、梨、冬瓜等，它们具有清热、泻火、滋阴的功能，适合有热证或阳气旺盛的人食用。

阳气不足、虚寒怕冷的人忌食。

此外，还有平性食物，介于寒与热、温与凉之间，既不寒也不热。

平性食物常具有健脾、开胃、补肾等作用。

此外，选择食物还要与春、夏、秋、冬四季的气候相适应，就是说炎热的季节要少吃温热的食物，寒冷的季节要少吃寒凉性的食物。

总之，我们应根据食物的性质，结合身体的素质、四季气温的变化合理地选择食物。

2.食物的五味 《内经》说：“谷有五味，各有所走，以概五脏。”

所谓五味是指食物因不同的性味而具有不同的作用。

《本草备药》说，“酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能行，成者能下能软坚，淡者能利窍能渗湿。

此五味之用也。

”可见，除酸、苦、甘、辛、咸外，还有淡味和涩味，其中淡味食物具有渗湿利尿的作用，涩味食物具有收敛固涩的作用。

中医认为，食物的五味与身体健康关系十分密切，如果调配得当，可增进健康，益寿延年。

甜味：它是人体热能的主要来源。

中医认为它能补、能和、能缓，甜味入脾，具有补充热能、消除疲劳、调和脾胃、止痛解毒等作用。

但过食甜腻之品，则会壅塞、泄气，不仅会使血糖升高，胆固醇增加，使人发胖，甚至会诱发心血管疾病，并且还会引起缺钙及维生素的不足。

由于甜味多腻滞，有碍脾的运化，容易助湿，故脾虚湿盛中满者，不要过食甜味食品。

酸味：中医认为酸味入肝，适当吃酸食可促进食欲，有健脾强胃的功效，并可以提高肝功能，增加钙、磷元素的吸收。

由于酸味有收敛作用，故邪实者勿用。

苦味：中医认为苦入心，苦味能泻、能燥、能坚。

苦味饮食有解湿、清热解毒、泻火通便、利尿及健胃的功能。

但多食则会引起消化不良、腹泻等证。

辣味：中医认为，辣味可发散、行气、活血，能刺激肠胃蠕动，增加消化液的分泌，还能促进血液循环和促进代谢，以及祛风寒、解表止痛。

但辛味因其辛散燥烈，易耗气伤阴，对气虚津亏、表虚多汗者，并不宜使用。

咸味：中医认为咸味入肾，能软坚润下，有调节人体细胞和血液渗透压平衡的作用。

咸味还可以入血起到凉血、补血的作用。

中医认为，吃得过咸还可伤肾，造成头晕、耳鸣和精神疲乏，还会加重心、肾疾病及高血压。

3.食物的归经 食物的归经主要表示食物对人体某些脏腑和经络的突出作用，说的是食物的重点选择性。

如同属寒性的食物虽都有清热的作用，但其作用的范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火。

<<食物给你最好的营养>>

如梨、柿子有清肺热的作用，芹菜有清肝火的作用，莲子心有清心火的作用。

食物的归经理论是前人在长期的医疗保健中根据食物作用于机体脏腑、经络的反应而总结出来的。

掌握了食物四气、五味和归经，在具体应用时，就可以根据我们体质阴阳偏性、身体强弱、年龄大小及季节等的不同，灵活运用，选择相应的食物进行治疗和调理。

当然同时要兼顾食物的色、香、味、形，做到营养价值与色、香、味、形的统一。

谷类是面粉、大米、玉米粉、高粱的总和，它们是膳食中能量的主要来源，多种谷物掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主食时，更应当搭配一些其他的谷类和豆类食物。

加工的谷物食物如面包、烙饼、切面等应折合成相当的分量计算，成人每人每天应吃谷物300—500克。

大米 大米又名粳米，为禾科植物水稻的种仁。

其起源为东南亚的野生种。

大米是世界重要谷物之一，在我国各地均有栽种，是我国人民主要主食之一。

一般加工后分糙米和白米，糙米未去谷糠和胚芽，故营养价值较高。

性味归经 大米性平，味甘，归脾、胃经。

营养价值 大米中含有大量的淀粉、脂肪，优质的蛋白质、丰富的维生素和矿物质。

其中防治糙皮病的烟酸含量较高。

大米的蛋白质质量很好，氨基酸组成较全，易吸收。

大米中的脂肪和糖类(碳水化合物)，可以在短时间内给身体提供较多的热量。

健康功效 大米具有补中益气、健脾强胃、止消渴、去烦劳的功效。

大米粥有补脾、和胃、清肺的功效。

大米汤有益气、养阴、润燥的作用。

米汤可刺激胃液分泌，帮助消化，用米汤冲泡奶粉，可使奶粉中酪蛋白形成疏松的凝块，易于婴儿吸收。

宜忌人群 一般人均可食用，对老弱妇孺和病后脾胃虚弱者更是很好的调养食物。

科学搭配 大米中缺乏维生素A和维生素C及碘元素等人体必需的成分。

需要与蔬菜和其他食物共同食用以均衡营养。

厨艺心得 白米已去了谷糠和胚芽，损失了一部分营养成分，为了保存营养，不要再过分淘洗。

做米粥时不要放碱，因为碱可以破坏大米中的维生素B1，人体长期缺乏维生素B1会导致脚气病。

用大米做米饭时宜蒸不宜捞。

推荐食谱 牛奶大米粥 原料为大米100克，牛奶200毫升，白糖少许。

将大米淘净后放入沙锅，加入适量水煮开，换小火煮至八成熟后加入牛奶继续煮熟，放入适量白糖即可食用。

此粥健脾益胃、滋阴补气、生津润肠，适用于食欲不振、慢性肠胃炎、贫血、骨质疏松、习惯性便秘。

用生冷自来水煮饭不好 很多人煮米饭习惯用生冷自来水，其实这是不科学的。

因为生自来水中含有一定的氯气，在煮饭时它会破坏大米中所含的维生素B1。

据测定用生冷的自来水煮饭，维生素B1损失的程度与烧饭的时间成正比，一般的情况下，损失30%左右。

用烧开的水煮饭，因为烧开后水中氯气已挥发掉了，维生素B1就可避免损失。

.....

<<食物给你最好的营养>>

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>