

<<怎样科学食用油盐糖酒茶>>

图书基本信息

书名：<<怎样科学食用油盐糖酒茶>>

13位ISBN编号：9787509107935

10位ISBN编号：7509107938

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春

页数：224

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>

<<怎样科学食用油盐糖酒茶>>

内容概要

本书作者参考大量文献资料，运用现代科学观点，详细介绍了与人们生活密切相关的油、盐、糖、酒、茶的种类、营养成分、质量鉴别、食用方法和注意事项等。

内容贴近生活，阐述深入浅出，对人们科学食用这些食品、饮料，走出误区，提高生活质量，减少疾病发生，保障身体健康，具有很实用的指导价值。

适于城乡广大群众和饮食行业人员阅读参考。

<<怎样科学食用油盐糖酒茶>>

书籍目录

一、怎样吃油 (一) 油的种类 (二) 油的营养成分 (三) 植物油 (四) 动物油 (五) 油对人体的保健作用 (六) 油在炒菜中的作用 (七) 加油焯菜的作用 (八) 用油不可过量 (九) 多吃油的害处 (十) 科学吃油应因人因季而异 (十一) 不同人的吃油要求 (十二) 如何食用动物油与植物油 (十三) 老年人不宜偏食植物油 (十四) 烹调菜肴要掌握好油温 (十五) 油炸食品的三忌 (十六) 婴幼儿宜多吃植物油 (十七) 告别油炸、烧烤、高脂食物 (十八) 有些油不能响 (十九) 如何炼猪油 (二十) 怎样选购食用油 (二十一) 贮存食用油怎样防止酸败变质

二、怎样吃盐 (一) 盐的种类 (二) 食盐对人体的生理功能 (三) 每人每天应吃多少盐 (四) 盐在食品加工中的妙用 (五) 食盐在制菜中的作用 (六) 制菜放盐有窍门 (七) 喝水时加点盐有益 (八) 食用加碘盐要注意4点 (九) 学点吃盐的知识 (十) 怎样制作、使用椒盐 (十一) 芝麻盐的制法及吃法 (十二) 需要减盐食品有哪些 (十三) 多吃盐的种种危害 (十四) 哪些病人要特别注意控制食盐 (十五) 偏食腌制食物也是多吃盐 (十六) 老年人更应少吃咸食 (十七) 孕妇忌多吃咸味食品 (十八) 儿童多吃盐影响长高 (十九) 怎样用盐腌菜 (二十) 吃酱油也是吃盐 (二十一) 怎样科学摄取盐量 (二十二) 食盐质量的鉴别

三、怎样吃糖

四、怎样饮酒

五、怎样饮茶

<<怎样科学食用油盐糖酒茶>>

章节摘录

一、怎样吃油 (二) 油的营养成分 除了了解油的种类、油的作用外, 还必须了解油的成分, 因为油的作用与油的成分密切相关。

我们说要吃油, 又不要多吃油, 也是依据油的成分而定的。

油脂的成分比较复杂。

据科学分析, 油脂主要是10个碳原子以上的脂肪酸及这些脂肪酸与甘油、甾醇等形成的脂, 还含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素C和色素等。

这些成分在人体中都各自担负着一定的生理功能。

一旦摄入过多或过少, 都会引起人的身体发生疾病。

植物油还供给人体不能自行合成的脂肪酸, 如亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等, 据分析, 母乳中缺少亚油酸, 就会导致婴儿皮肤干燥, 生长发育迟缓; 老年人长期缺乏不饱和脂肪酸上述成分, 易引起白内障; 亚麻油酸还能防止不正常的凝血现象。

动物油多含棕榈酸、肉豆蔻酸、硬脂酸等饱和脂肪酸。

这类脂肪酸是人体所需要的, 如不能从外界(饮食中)油脂中获得, 人体还可以从体内糖来合成。

但是, 人体却不能合成绝大多数植物油中的油酸、亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸之类的不饱和脂肪酸。

在油脂中还含有磷脂和胆固醇。

据分析, 磷脂存在于含蛋白质和脂肪较多的粮食和油料中, 如大豆为2.8%, 油菜籽为1.5%, 大麦为0.74%, 小麦为0.65%, 糙米为0.64%, 玉米为0.28%。

动物食品中以蛋黄、肝、脑和肉中含磷脂居多。

磷脂是人体一种重要成分, 在生理上有重要作用, 是健脑物质。

已知的磷脂类有卵磷脂、脑磷脂和神经磷脂等。

动物脂肪中存有胆固醇, 它也是动物细胞及体液不可缺少的成分, 是构成细胞的主要成分。

一般细胞可自身合成胆固醇, 特别是肝脏, 约占总合成量的80%。

人体血浆胆固醇部分来自饮食中的动物性食物, 以动物脑、内脏、卵黄、鱼子、奶油含量最高; 海产品的贝介类、乌贼等胆固醇也较高, 老年人应少吃这些含胆固醇高的食物。

植物性油类不含胆固醇, 而含有植物固醇和谷固醇, 都不易被人体吸收, 而且有抑制胆固醇吸收率和降低血浆胆固醇含量的作用。

所以, 专家提倡, 人们宜多吃植物油, 少吃动物油和动物脂肪。

.....

<<怎样科学食用油盐糖酒茶>>

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>