

<<一本书看懂营养学>>

图书基本信息

书名：<<一本书看懂营养学>>

13位ISBN编号：9787510409127

10位ISBN编号：7510409128

出版时间：2010-5

出版时间：新世界

作者：默草

页数：324

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>

<<一本书看懂营养学>>

前言

你知道大米、大豆、小麦、高粱、猪肉、鱼肉、黄瓜中都含有什么营养成分吗？

你知道番茄、洋山芋、茄子和花菜等蔬菜中都含有数量不等的尼古丁，不宜生吃吗？

你知道吃西瓜能治疗肾炎，降低血压；吃黑木耳能稀释血液，治疗脑血栓、冠心病吗？

你知道怎么喝水才是健康的吗？

随着生活节奏的加快，人们将更多的精力专注于工作，忽略了生活方面的细节，对自己的身体状况更是一无所知，即使是一些基本的问题，如你有多少时间是用来打理生活的？

你能一口说出你的血压值吗？

你知道自己的血糖是多少吗？

你了解身体的警告信息吗？

你是否存在血脂过高的问题呢？

很多人可能未必回答的出来。

在中国，有70%的人处于亚健康状态，尤其是慢性病已成为威胁国人健康的第一杀手。

而很多疾病和人们没有掌握科学的营养知识有关。

明代名医贾铭曾精辟的论述道：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”也就是说，求医不如求己，饮食是最好的医药，但如果不了解各种食物的性味归经及功用，任意组合食用，则会影响人的健康。

在你的身体被判死缓之前，好好想想怎样才能够让自己吃得香甜可口，营养健康，多了解一些食物的奥秘，多问一下，我们究竟把什么东西放进了嘴里？

是脂肪、淀粉还是纤维素，适合不适合我们现在的营养需求，对身体有益的，还是有害的？

每一种食物都有自己特定的营养成分和药用功效。

合理的饮食习惯能够决定你的健康，每个人都需要知道食物里的秘密，了解食物的性味归经及功用，并根据自己的身体素质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食，在合适的时间，吃合适的食物。

为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享受健康生活，我们特采集生活中常见的两百余种食物进行详细的解析，并针对不同人群科学制定了个性化营养方案，用营养改善健康，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的书稿，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

<<一本书看懂营养学>>

内容概要

你了解自己的体质吗？

你知道哪些食物适合自己吗？

没有不好的食物，只有不合理的膳食。

每个人都需要知道食物里的秘密，了解食物的性味归经及功用，在合适的时间，吃合适的食物。

本书从科学的角度着重介绍了常用食物的营养功效、能量，家常菜搭配中的常见错误，不同人群饮食宜忌，常见病患者因注意的饮食宜忌；内容科学、实用，让您轻松组出饮食的黄金搭档，做自己的家庭营养师。

<<一本书看懂营养学>>

书籍目录

Part 1 谷物篇 稻米 小麦 大麦 玉米 玉米笋 小米 高粱 薏米 黄米 青稞 燕麦 莜麦 荞麦 芡实 芝麻
 Part 2 豆类篇 大豆 毛豆 黑豆 红豆 扁豆 绿豆 青豆 四季豆 蚕豆 豌豆 豇豆 黄豆浆 绿豆芽 豆腐 豆浆 腐竹
 Part 3 蔬菜篇 西兰花 白菜 青菜 卷心菜 韭菜 韭黄 芹菜 菠菜 芦笋 油菜 生菜 洋葱 茄子 番茄 黄瓜 茭白 茼蒿 萝卜 胡萝卜 空心菜 莴笋 竹笋 芦笋 山药 芋头 荸荠 葫芦 南瓜 冬瓜 苦瓜 藕 莲子 菱角 荷叶 香椿 黄花菜 莼菜 马兰 马齿苋 红薯 百合 蕨菜 芦荟 食用仙人掌 芥菜 苋菜 马铃薯 薇菜 鱼腥草 青椒 紫苏 花椰菜
 Part 4 食用菌篇 黑木耳 银耳 竹荪 慈菇 草菇 香菇 金针菇 鸡腿菇 平菇 猴头菇 灵芝 冬虫夏草 红菇
 Part 5 海藻篇 海带 紫菜 石花菜
 Part 6 水果篇 苹果 梨 西瓜 杏 柑 橘 橙 金橘 柚子 桃 樱桃 杨桃 猕猴桃 葡萄 桂圆 荔枝 番荔枝 菠萝 香蕉 石榴 柿子 芒果 李子 红枣 甘蔗 草莓 山楂 哈密瓜 桑椹 木瓜 无花果 杨梅 罗汉果 椰子 橄榄 火龙果 榴莲 枇杷 柠檬
 Part 7 坚果篇 花生 葵花子 核桃 板栗 南瓜子 西瓜子 榛子 腰果 松子 开心果 白果
 Part 8 调料篇 姜 环 辣椒 香菜 食盐 食糖 味精 食醋 酱油 胡椒 花椒 茴香
 Part 9 畜肉篇 猪肉 猪肝 猪蹄 猪血 牛肉 羊肉 狗肉 马肉 驴肉 兔肉 家猫肉 骆驼肉
 Part 10 禽肉篇 鸡肉 乌鸡 火鸡肉 鸭肉 鹅肉 鹌鹑肉 鸽子肉 麻雀肉
 Part 11 野味篇 刺猬肉 袋鼠肉 蜗牛肉 知了肉 蝗虫肉 蚂蚁肉 蚕蛹肉 青蛙肉
 Part 12 鱼类篇 鲤鱼 苗 白 鲢鱼 鳙鱼 鲫鱼 武昌鱼 青鱼 鲈鱼 桂鱼 带鱼 平鱼 鲑鱼 沙丁鱼 金枪鱼 鲨鱼 鳊鱼 河豚 鳙鱼 海马
 Part 13 贝虾蟹 蛤蜊 鲍鱼 海蜇 海参 田螺 童鱼 鱿鱼 乌贼 蚌 螃蟹 虾 鳖 龟 泥鳅 鳝鱼 鳢鱼 鳙鱼
 Part 14 蛋类 鸡蛋 鸭蛋 鹅蛋 鸽子蛋 鹌鹑蛋 麻雀蛋 成鸭蛋 松花蛋 茶叶蛋 毛鸡蛋
 Part 15 饮品篇 水 咖啡 碳酸饮料 茶 酒 葡萄酒 红酒 啤酒 白酒 黄酒 江米酒
 Part 16 奶制品 牛奶 酸牛奶 羊奶 奶酪 牛初乳
 Part 17 其他 人参 何首乌 党参 西洋参 太子参 燕窝 鹿茸 甘草 田七 当归 蜂蜜 蜂乳 花粉 菊花 金银花 金莲花 茉莉花 丁香花 槐花 玫瑰花 枸杞

章节摘录

插图：洋葱别名圆葱、葱头，原产于中亚，消费历史已有5000多年了。

在欧美国家，洋葱被誉为“蔬菜皇后”。

它的适口性好，特别是具有突出的防病保健功能。

洋葱含有植物广谱杀菌素，且含有挥发性硫化丙烯，有杀菌抑菌作用，对害虫有驱避作用，因而极少病虫害，是一种比较洁净的绿色食物。

我国生产的洋葱主要有三种：一是红皮洋葱，种植面积大，辛辣味最强；二是黄皮洋葱，味甜，辛辣味轻，颇受国际市场欢迎；三是白皮洋葱，皮白绿色，品质佳，口味较淡。

【如何选购】通常，洋葱以球体完整、表皮干燥光滑、肉质紧密、拿在手中有沉甸甸的感觉者为佳。同时应注意洋葱的葱头是否发芽，发芽则表示洋葱已不新鲜。

【营养成分】洋葱除不含脂肪外，具备蛋白质、糖、粗纤维及硒、硫胺素、核黄素等多种营养成分。此外，洋葱还含有前列腺素A及氨基酸等成分。

据测定，每100克洋葱含钙40毫克、磷50毫克、铁1.8毫克、维生素C8毫克，此外，还含有胡萝卜素、维生素B1和尼克酸。

【药用功效】1.洋葱，性温，味辣，具有散寒、健胃、发汗、去痰、杀菌之功效。

2.由于维生素C和胡萝卜素都是抗氧化剂，因此洋葱对致癌的硝酸盐有抑制作用。

3.洋葱具有较强的杀菌功能、可杀灭金黄色葡萄球菌、白喉杆菌，能帮助防治流行性感冒。

4.流行病学专家观察到，经常吃葱的人，虽有脂多体胖者，但胆固醇并无过高表现，并且体质强健；日本著名医学教授认为，常食洋葱可以长期稳定血压减低血管脆性，并对人体动脉血管有很好的保护作用。

【食用方法】洋葱生熟食均可，可作蔬菜或调料食用，鲜食或脱水制干均宜。

洋葱常被放在汤、沙拉、面包、炖食、蛋奶酥、蛋糕等食品中。

用文火慢慢煮成的法国洋葱汤已成为包括美国在内的许多国家的名菜汤，法国油煎圈状洋葱甚至可与法国的油炸土豆相媲美。

冬季用洋葱炒羊肉吃，可以滋补元气，舒筋活络，对于体质虚弱、血淤气滞等症有很好的治疗作用。

【食用宜忌】表虚多汗者忌食，眼病患者最好也不要食用洋葱。

另外，消化系统溃疡的患者、肠胃容易积气的人都不宜吃太多洋葱。

生洋葱不能和蜂蜜同食。

茄子别名落苏，是茄科植物茄的果实，为一年生草本植物，原产于东南亚一带，西汉时传入我国，至今已有2000多年的栽培历史。

茄子在我国各地均有种植，是人们喜爱的大众化食物，且能预防和治疗多种疾病，具有很高的药用价值。

我国茄子类型、品种繁多，被认为是茄子的第二起源地。

我国大面积栽培的茄子有两大类型：圆茄型，主要在北方普遍栽培；长茄型，主要在南方栽培。

【如何选购】茄子的老嫩对于品质影响极大。

茄子吃嫩不吃老，判断茄子老嫩有可靠的方法，就是看茄子“眼睛”的大小：茄子萼片与果实连接处，有一白色略带淡绿色的带状环，菜农将之称为茄子的“眼睛”。

眼睛越大，表示茄子越嫩。

同时，嫩茄子熟时有黏滞感，且外观有亮泽。

茄子的最佳消费期为5~6月。

【营养成分】茄子含糖类、维生素、黄酮类化合物、脂肪、蛋白质、色素茄色甙、钙、磷、紫苏甙等。

【药用功效】1.中医认为，茄子性味甘寒，入脾、胃、大肠经，有活血化淤，清热消肿宽肠之效，适用于肠风下血，热毒疮痍，皮肤溃疡等症。

2.茄子含黄酮类化合物，具抗氧化功能，可防止细胞癌变，同时也能降低血液中胆固醇含量，预防动脉硬化，可调节血压，保护心脏。

<<一本书看懂营养学>>

尤其是多吃紫皮茄子对高血压、咯血、皮肤紫斑病患者益处很大。

3.茄皮中含有色素茄色甙、紫苏甙等，现代医学研究证明上述物质具有一定的生物活性，对人体有很好的保健功效。

【食用方法】茄子可凉拌、炒食、干制、酱渍。

酱渍后品质极佳，清代曾作贡品。

冬季吃茄子煲，芳香开胃、抗癌。

茄子的常见吃法有烧茄子、腌蒜茄子等。

【食用禁忌】肺结核、关节炎病人忌食。

番茄又名西红柿、洋柿子、番李子，为1~2年生草本植物，枝叶丰茂，开黄色小花，果实会随着生长时间的增长而渐渐由深绿色转为鲜红色，柔软多汁，十分惹人喜爱。

番茄原产于南美洲的安第斯山脉一带，它真正为中国大众所接受，成为中国菜园里的一种主要蔬菜，不过是近半个世纪的事。

蔬菜市场上的番茄主要有两类：一类是大红番茄，糖、酸含量都高，味浓；另一类是粉红番茄，糖、酸含量都低，味淡。

如果要生吃，应当买粉红的，因为这种番茄酸味淡，生吃较好；要熟食，就应尽可能地买大红番茄，这种番茄味浓郁，烧汤和炒食风味都佳。

【如何选购】选购番茄时要尽可能买正圆形的，不要买扁圆形的，因为正圆形的果肉厚，扁圆形的果肉薄；蒂部小的番茄可食率高，所以要拣蒂部小的买。

需要特别指出的是，不要买青番茄以及有“青肩”（果蒂部青色）的番茄，因为这种番茄不仅营养差，而且含有的番茄素有毒性。

一般来说，旺产季节吃番茄，物美价廉。

“反季节栽培”的番茄，由于生态环境难以满足番茄生长需要，成本高，售价也高，而且吃起来味道淡，营养也差些。

【营养成分】番茄含有的营养成分非常多，如番茄红素、糖、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D以及有机酸和酶等。

其中维生素C的含量为苹果的3~4倍。

番茄还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽，能使体内某些种类细胞推迟衰老，减少癌病的患病几率。

【药用功效】1.番茄红素具有抗氧化、抑制突变、降低核酸损伤、预防癌症等多种功能。

2.番茄可以促进钙、铁元素的吸收，帮助胃液消化脂肪和蛋白质。

3.番茄所含有的维生素P可以预防毛细血管出血症，可防止血管硬化，预防高血压。

4.番茄含有丰富的维生素A与维生素C，是极佳的养颜美容蔬菜。

5.番茄有清热生津之功效。

患有口疮时，可含些番茄汁，使其接触疮面，每次数分钟，每日数次，效果显著。

【食用方法】一般而言，西红柿的用途大致可以分为生吃、煮食和加工用3种。

生吃：煮食的番茄品种特性为果皮薄、水分多，味道酸甜适中；用于加工的品种则果皮厚、水分少，适用于做果酱、果汁和蜜饯等加工食品。

但不管是哪一种，都能营造出令人难忘的鲜甜滋味。

要想多摄取番茄红素，可以将番茄做菜食用；把番茄煮熟更有益于心脏健康并可提高其抗癌效果。

【食用禁忌】科学家经过长期研究发现，人们常食的蔬菜中，如番茄、洋山芋、茄子和花菜都含有数量不等的尼古丁。

尤其是这些蔬菜如果未加烹饪而生吃，则进入人体的尼古丁数量会更多，而受到的伤害会接近于烟雾弥漫中的被动吸烟。

生活中，人们习惯生吃或凉拌番茄。

其实，番茄生吃，不仅营养会受损，还会使尼古丁混进了人体，不宜于人体的健康。

<<一本书看懂营养学>>

编辑推荐

《一本书看懂营养学(经典读本)》编辑推荐：贴近生活的饮食百科全书 br 家庭必备的养生保健指南 br 食物的四性五味，归于人体不同的脏腑经络，搭配得宜可以强身健体、养生保健、防病治病、延年益寿，反之，则可能严重危害我们的健康。

面对种类繁多的食物，我们究竟应该吃什么？
怎么吃？

br 《一本书看懂营养学(经典读本)》汇总了日常生活中几乎所有的常见食物，将传统饮食养生理论与现代医学、营养学融合在一起，图文并茂地将深奥的中国饮食智慧阐释的通俗易懂，科学指导人们健康饮食。

<<一本书看懂营养学>>

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>