

<<健康从原生态开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从原生态开始>>

13位ISBN编号：9787534424892

10位ISBN编号：7534424895

出版时间：2008年10月

出版时间：江苏美术出版社

作者：范志红

页数：230

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>

## <<健康从原生态开始>>

### 内容概要

中国人几千年来就吃自然的食物、天生的食物，现代社会改变了这一切，也彻底改变了我们的健康。与其用人工的方法欺骗我们的大脑和肠胃，不如吃天然的食物，接受它们的自然口味和朴实口感。

为什么家里的草莓两天就烂掉，商店里的草莓夹心饼干能放12个月？

新鲜天然食物的色香味等美好属性，是难以长时间保存的，为了食品能够长期保存，难免会加入香精、色素等添加剂来维持它的吸引力。

从理论来说，食物当中不可能没有毒物，但同时，人体对于食物的各种有害成分是有处理能力的。

很多营养素在解毒过程中会帮助我们，错误的饮食会降低身体的解毒能力。

没有一无是处的食品，只有错误的饮食方式。

很多所谓的垃圾食品，都是能够高效率提供能量的食品。

自古以来，百姓以五谷饱腹，贵族以肉为美，但贵族们并未因此长寿。

凡是长寿的古人，往往都是对饮食有所节制的人，罕有大块吃肉大碗喝酒的人。

狼瘦羊肥的案例告诉我们：运动才是第一位的问题。

女人要成为食肉美人！

适当食肉不仅有益女性健康，而且有益娇美容颜。

要想避免摄入大量食品添加剂，最好的方法就是自己购买新鲜天然的食品原料，花费一些时间，按传统的方式。

亲自动手制作健康的家庭食品。

## <<健康从原生态开始>>

### 作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士，中国食品科技协会营养支持委员会理事。

健康教育协会理事。

中国烹饪协会美食营养委员会专家委员。

中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

在健康教育中，范志红致力于培养消费者的科学理性态度，力图

## <<健康从原生态开始>>

### 书籍目录

- 前言 从原生态开始第一章 看穿你的食物 1. “食全食美”是谬论,食物也有好坏分 2. 好食物+好搭配:好营养 3. 好食物叛变成坏食物第二章 抵制美色和美味的诱惑 1. 食物本质大起底 2. 你的眼睛会不会骗你?
3. 你的舌头会不会骗你?
  4. 你的牙齿会不会骗你?
- 第三章 给食物上安全保险:从原生态开始 1. 闻之色变的危险食物就在你身边1 2. 我能做到的安全对策1:只买原生态的1 3. 我能做到的安全对策2:提高你的解毒功力 4. 安全关键:解毒饮食方式第四章 食物相克真的那么可怕?
1. 你是不是加入了“集体恐慌”?
  2. 科学揭秘“双食记”:用实践来检验真理第五章 牛奶:是补品还是毒药?
  1. 牛奶里面的的是是非非 2. 从古代传说和中医典籍看牛奶 3. 你真的了解牛奶吗?
  4. 为牛奶的八大谣言辟谣 5. 好东西是否越多越好?
  6. 顺从各人体质,更新“吃奶”观念第六章 “垃圾食品”如何回归原生态 1. 你所不知道的“垃圾食品”真面目 2. “垃圾食品”:远离还是亲近?
  3. “垃圾食品”,变“废”为宝第七章 吃肉还是吃粮?
  1. 新理论:吃肉会更健康、更苗条?
  2. 吃肉的贵族生活:你能享受么?
  3. 吃肉也能瘦,这不是天方夜谭1 4. 生态平衡,以肉为主行吗?
  5. “食肉”美人计第八章 不回家吃饭?
- 危险!
- !
1. 在外吃饭越多,肥胖危险越大?
  2. 餐馆中的油脂灾难 3. 洋食品中的潜藏隐患 4. 向左走,向右走:中餐馆的烹调怎么办?
  5. 做一个营养兼得的美食家第九章 与食品添加剂和平共处 1. 为防腐剂正名 2. 解密食品添加剂的危害 3. 你是不是最该远离食品添加剂的人?
  4. 满城都是添加剂,如今你该怎么办?
- 第十章 只有错买,没有错卖:超市实战“原生态” 1. 超市实战:燕麦片的选择法则 2. 超市实战:酸奶学问大!
3. 超市实战:如何选择水果和蔬菜?
  4. 超市实战:如何选择食用油?
  5. 超市实战:如何选择蛋类?
  6. 超市实战:如何选择肉类?
  7. 超市实战:如何选择速冻食品?
  8. 超市实战:如何选择面包和面食?
  9. 练就慧眼买美食附录一:范志红“原生态”答读者问 1. 食物成分篇 2. 烹调篇 3. 购物篇 4. 禁忌篇 5. 减肥篇 6. 慢性疾病篇附录二:范志红奥运饮食营养评点 1. 营养标注国际餐饮营养发展趋势 2. 饮食均衡每日餐不少于五大类食物 3. 热量控制汪着油的菜或煎炸菜热量高附录三:上班族的时尚厨房

<<健康从原生态开始>>

章节摘录

1 《健康从原生态开始》作品相关女人要成为食肉美人！  
适当食肉不仅有益女性健康，而且有益娇美容颜。

<<健康从原生态开始>>

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>