

<<吃对食物就健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物就健康>>

13位ISBN编号：9787534586019

10位ISBN编号：7534586011

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科技

作者：马方

页数：213

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>

<<吃对食物就健康>>

内容概要

如何才能吃得健康？

关键在于饮食结构的平衡，同时还要讲究食物的性味功能，了解自己的体质需求，掌握基础的食疗知识，这样才能更好地发挥食物的特性，为自己的健康打下良好的基础。

《吃对食物就健康》由北京协和医院营养科主任、主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员马方教授精心撰写。

马教授说，吃对比吃好更重要。

《吃对食物就健康》中详细介绍了食物的品性分类，精心解读了每种食物的招牌营养，给出了最适合健康的营养搭配方式，使您能根据自己的体质特性选择自己最适合的食物和最科学的搭配方式。

<<吃对食物就健康>>

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中国烹饪协会营养执委，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员，中国烹饪协会美食专业委员会理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员会。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业，毕业后进入北京协和医院营养科，致力于临床与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

从事临床营养工作近20年，在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，著有或参与编著《现代临床营养学》、《哮喘病学》、《欧米伽膳食》、《北京协和医院营养康复指导食谱》、《临床营养解决方案系列科普丛书》等多部专业及科普书籍。

并多次在全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委与顾问。

<<吃对食物就健康>>

书籍目录

Part 1 让食物做你的健康卫士

测试你的饮食是否健康

食物的健康密码

七大营养保健康

五色食物补五脏

食物的四性

食物的五味

会吃才健康

中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

不同人群怎样吃最健康

不同年龄不生病的吃法

四季饮食巧安排

Part 2 常见食材一网打尽

谷物篇

粳米

小米

糯米

薏米

玉米

糙米

黑米

荞麦

燕麦

小麦

豆类及豆制品篇

绿豆

红豆

蚕豆

芸豆

豌豆

黑豆

黄豆

豆腐

腐竹

豆浆

蔬菜及食用菌篇

大白菜

圆白菜

油菜

菠菜

空心菜

芹菜

韭菜

豆芽菜

菜花

<<吃对食物就健康>>

生菜

苋菜

白萝卜

胡萝卜

豇豆

山药

芋头

芥蓝

茼蒿

土豆

红薯

洋葱

青椒

南瓜

丝瓜

黄瓜

苦瓜

冬瓜

茄子

西红柿

莲藕

竹笋

芦笋

茭白

百合

香菇

平菇

草菇

猴头菇

金针菇

木耳

银耳

水果及干果篇

菠萝

苹果

橘子

橙子

草莓

柿子

香蕉

梨

柚子

芒果

猕猴桃

西瓜

木瓜

樱桃

<<吃对食物就健康>>

李子
香瓜
柠檬
枇杷
葡萄
荔枝
桃
哈密瓜
大枣
杨梅
杨桃
石榴
山楂
桑葚
杏仁
榛子
葵花子
开心果
松子
腰果
核桃
板栗
莲子
桂圆
花生

肉类及禽蛋篇

猪肉
猪蹄
香肠
火腿
牛肉
羊肉
狗肉
兔肉
牛蛙
乌鸡
鹌鹑
鸭肉
鹅肉
鸽肉
鸡肉
鸡蛋
鹌鹑蛋
皮蛋
咸蛋
动物肝脏
动物血

<<吃对食物就健康>>

水产篇

鲤鱼
鲫鱼
草鱼
鲈鱼
鲢鱼
桂鱼
黄鱼
平鱼
泥鳅
鳝鱼
带鱼
鱿鱼
墨鱼
鳕鱼
三文鱼
甲鱼
螃蟹
虾
蛤蜊
田螺
海带
紫菜
海蜇

调料篇

葱
姜
大蒜
辣椒
香菜
胡椒
桂皮
花椒
八角
盐
糖
酱油
醋
橄榄油
香油
花生油

饮品篇

牛奶
酸奶
茶叶
咖啡
白酒

<<吃对食物就健康>>

啤酒

可乐

附录 食物相宜相克速查

<<吃对食物就健康>>

章节摘录

版权页：插图：春天，来点绿的，吃点酸的春天来了，气温回升，万物复苏，我们体内的各项机能也会随之活跃起来，但春天又气候多变，身体的抵抗力会直接受到影响，这时候就需要在饮食上适当进补来调节由气候所带来的不适了。

饮食要点 中医认为，春天是阳气上升的季节，需要养阳气，要多吃温性食物，如葱、大蒜、韭菜、羊肉等。

同时，春天还是养肝护肝的好季节，应多吃些绿色蔬菜等富含叶绿素、叶酸、多种维生素和细菌抑制因子的食物，可以补阳杀菌，提高免疫力，有效帮助身体排毒，增强肝脏的解毒能力。

春困是春天的一个普遍现象，主要是由于天气变暖，人体毛孔开发、皮肤血流量增加，大脑血液供应相对减少，以致表现出精神不振和困倦。

多吃些黄绿色蔬菜可以缓解此类现象。

春天正是儿童生长发育的高峰季节，要注意多吃些含钙量高的食物。

另外，中老年人也要注意补钙，以维持人体的正常生理需要。

食物推荐 葱、蒜、韭菜、萝卜、竹笋、菠菜、油菜、茼蒿、春笋、香椿、芥菜、冬瓜、蘑菇、茄子、羊肉、猪肉、鸭肉、鲤鱼、鳊鱼、紫菜、海带、芝麻、松子等。

夏天，苦味的加点红 夏天是最炎热的季节，人往往容易心神不宁，没有食欲，这时就需要些清淡爽口的食物来诱惑我们的味觉了。

饮食要点 夏天由于人体散热需要，血液多集中在体表，导致胃肠道供血减少，而苦味食物中的生物碱可以促进血液循环、消暑清热，所以夏日吃苦瓜可以增进食欲、清心除烦。

而红色食物可以补养心脏，同时使人振奋精神，如红豆、西红柿、樱桃等，能有效减轻疲劳、舒缓心情，也是适合夏天的食物。

夏天人体出汗较多，体内丧失的盐分和钾就比较多，所以要注意多吃些咸味的食物及含钾多的新鲜蔬菜和水果，如草莓、杏、桃、荔枝、芹菜、葱、毛豆等。

夏天也可以多喝茶水，茶叶中含的钾比较多，喝茶既能消暑又能补充钾。

另外，夏天气温较高，食物不好保存，容易被细菌污染，所以在吃凉拌食物的时候，最好加点蒜和醋，既可增加食欲，也有杀菌的作用，可预防肠道感染。

食物推荐 苦瓜、苦菜、姜、西红柿、黄瓜、茄子、苋菜、西瓜、木瓜、香蕉、大枣、红豆、胡萝卜、紫甘蓝、猪肉、牛肉、豆腐、豆浆、海带、紫菜、绿豆、莲子等。

<<吃对食物就健康>>

编辑推荐

《吃对食物就健康》由北京协和医院营养科主任、主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员马方教授精心撰写。

马教授说，吃对比吃好更重要。

<<吃对食物就健康>>

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>