

<<帮你正确选择食物>>

图书基本信息

书名：<<帮你正确选择食物>>

13位ISBN编号：9787560943688

10位ISBN编号：7560943683

出版时间：2008-1

出版时间：华中科技大

作者：李仁惠

页数：157

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>

<<帮你正确选择食物>>

前言

药品和食品是人民大众日常不可缺少的商品。

好药治病，坏药损命；好的食品给我们营养，坏的食品使我们生病甚至丧命。

因此，正确认识药品和正确选择食品，十分重要。

要让人民大众掌握这些知识，相关的政府部门有责，医药工作者有责，科学家特别是科普作家更有责！

湖北省科普作家李仁惠、华中科技大学同济医学院教授秦惠基与湖北省食品药品监督管理局安全监督处处长、湖北省执业药师协会理事长梅旭辉合作编撰的《帮你正确认识药物》和《帮你正确选择食物》两本书，内容丰富，信息新颖，而且满足了科普创作的三大要求：内容要科学性；文句要深入浅出；文词要趣味性。

这两本书是很值得一读的图书，作者用浅显易懂的文字，写出了许多药物和食物的科学道理、最新信息、最新认识，让人民大众走出误区，正确认识药物和正确选择食物，从而达到合理用药、合理饮食的目的。

这无疑对保障大众健康起到了极其重要的作用。

记得我们1948年在上海创办《大众医学》时，紧紧抓住一个宗旨就是“让医学归于大众”！

这两本书非常符合这个宗旨，因而我乐为作“序”，并推荐给广大读者。

<<帮你正确选择食物>>

内容概要

《帮你正确选择食物》是一本为食品安全与食物选择提供科学指导的图书。

饮食是人们日常生活最常接触的话题。

在饮食中保健、在饮食中养生是我们的心愿。

从牙牙学语的小儿，到步履蹒跚的老人，从挥汗如雨的工人，到工作繁忙的白领，每个人的饮食应有各自的特点。

哪些食物可以食用？

哪些食物不能食用？

哪些食物对你和家人的生活健康有改善？

哪些食物则是你的禁忌？

翻开《帮你正确选择食物》，将带你走入科学、健康的食物世界。

<<帮你正确选择食物>>

作者简介

李仁惠，湖北省科普作家协会理事，武汉市科普作家协会副主席，武汉作家协会会员。1973年开始从事儿童文学和科普创作，在全国性报刊杂志上发表各类作品千余篇，出版《大侦探狒狒破案记》、《猪八戒闹海》、《摇篮故事365》、《旋转的地球》、《历史王国历险记》等图书三十余种。

<<帮你正确选择食物>>

书籍目录

一 食物的基本知识 (一) 民以食为天 (二) 药补不如食补 (三) 病从口入
二 什么食物不能吃 (一) 变质食物不能吃 (二) 生肉类、生水产品不能吃 (三) 加工不当的食物不能吃 (四) 不安全的食物不能吃 (五) 被污染的食物不能吃 (六) 野生保护动物不能吃
三 怎样正确选择食物 (一) 选择食物的原则 (二) 不同年龄段的人群如何选择食物 (三) 不同职业的人群如何选择食物 (四) 不同季节如何选择食物 (五) 不同疾病患者如何选择食物 (六) 不同精神状态的人如何选择食物 (七) 怎样选择强身健美滋补的食物 (八) 如何选择安全放心的食物

<<帮你正确选择食物>>

章节摘录

一 食物的基本知识 (一) 民以食为天 “民以食为天”出自《汉书》：“王者以民为天，而民以食为天

。”这个朴素的道理，尽人皆知。

诚如孔夫子所言，人生大事不过“饮食男女”。

饮食是为了个体生存，男女之事则是为了种族繁衍。

男女之事，说来不免吞吞吐吐；可论及饮食，则机峰典籍比比皆是。

及至当代，关于美食的著作文章，更是洋洋大观，不一而足。

古人云：“食者生民之天，活人之本也。

”的确，在人类所面临的一切问题中，没有比食物更为重要、更令人关注的了。

1. 食物与生命食物，是一切生命活动的基础和前提。

唐代医学家孙思邈认为：“安谷则昌，绝谷则亡”，“安民之本，必资于食”。

只有足食，才能乐业。

按照现代汉语词典的解释，食物是“可以充饥的东西”。

人要生存，首先离不开果腹充饥的食物，然后才考虑着衣或其他方面的追求。

食物是人类得以生存、繁衍、发展、昌盛的物质条件。

良好的饮食能够供给人体种类齐全、数量适宜、比例恰当的各种营养素，维持人体的生长、发育以及正常生理功能和满足劳动的需要。

食物中所含的营养素被人体吸收后，不外乎发挥三种作用：一是为机体提供能量；二是促进机体生长发育以及组织的更新和修补；三是调节机体内各种代谢活动。

(1) 果腹充饥。

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。

”填饱肚子是人最基本、也是最迫切的需要。

有时为了充饥，野果、野菜，树叶、树皮，草根，甚至皮带都成了食物。

人体对饥饿的耐受力因人、因环境而异：在有水的情况下，有人只坚持了19天，但有人却坚持了30天；也有人在安静的状态下饿了50昼夜，体重减轻了30%，却仍存活下来；但在既无食物又缺水的环境中，人只能生存5~7天。

(2) 提供能量。

人类机体的生命活动，如体温、心跳和呼吸，细胞的生长、繁殖与自我更新，营养物质的运输和代谢以及废物的排出等都离不开能量；人类从事劳动、学习等，也需要能量。

为此，我们需要每天从膳食中获取热量。

食物中产生热能的主要成分是脂肪和碳水化合物，另外，蛋白质也能提供热能。

所以，我们把这三种营养素叫做“产热的营养素”。

其他的营养素，如无机盐和维生素等，在人体内是不会产生热量的。

每克脂肪产生42千焦（10千卡）的热能，它在人体内环境中所产生的热能要比蛋白质（每克产生16.8千焦（4千卡））和碳水化合物（每克产生16.8千焦（4千卡））高1倍多。

因此人们会有这样的体会：当食物中脂肪含量多时，饭量就会减少；当食物中脂肪含量少时，饭量就会增加，而且易饥饿。

<<帮你正确选择食物>>

编辑推荐

《帮你正确选择食物》适合大众阅读，亦可作为厨师、饮食管理人员的培训教材，帮助大家正确选择食物——吃得放心，吃出健康。

<<帮你正确选择食物>>

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>