

<<家庭饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787800209703

10位ISBN编号：7800209709

出版时间：1998-01

出版时间：人民军医出版社

作者：彭德明

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>

<<家庭饮食与健康>>

内容概要

内 容 提 要

本书从家庭饮食的各个方面，各个环节介绍了饮食与健康的密切关系及饮食保健的具体方法，包括食品采购、食物烹饪、科学进餐、防止厨房污染、常见疾病饮食调养及不同季节的饮食养生等。

全 书 内

容丰富，资料翔实，实用性强，适于广大群众特别是家庭主妇及烹饪工作者阅读参考。

<<家庭饮食与健康>>

书籍目录

目录

第一章 食品的选购与人体健康

一、按个人嗜好购物 不利健康

以营养价值取物 有利健康

二、变质食品不可买 新鲜食品可防癌

三、少购污染食品 洗净农药残毒

四、购食药兼用食品 疗家庭成员痼疾

五、购抗癌抑癌食品 把住癌从口入关

(一) 动物性抗癌食品

(二) 植物性抗癌食品

六、罐头熟食品食用方便 购买切不可掉以轻心

七、购 粗细荤素搭配

吃 混合轮流食用

第二章 来自厨房的污染

一、改变烧菜习惯 减少厨房污染

“三宝”生熟分开 勤洗有益健康

二、食具种类繁多 各有所长

选用谨慎小心 重在健康

(一) 铁锅和不锈钢锅

(二) 铝制炊具

(三) 陶器和瓷器制品

(四) 搪瓷炊具和容具

(五) 塑料薄膜和食品袋

(六) 塑料桶和塑料壶

(七) 铜制火锅和锡制酒壶

三、冰箱冷藏有时限 过期存放不保险

四、洗碗寻常家务事 选料巧洗益健康

第三章 食物烹饪有讲究

一、食用油有荤和素 选择应用勿偏颇

(一) 荤油和素油

(二) 如何选购食用油

(三) 食用油不宜反复高温加热

(四) 长霉发酶的油不可食

(五) “杯中油”不能吃

(六) 心脏病病人不宜多食菜籽油

(七) 食用植物油不宜过量

(八) 粗制棉籽油不宜食用

(九) 毛油不宜食用

(十) 掺了桐油的食油不能吃

(十一) 动物油渣不宜吃

(十二) 肝脏病人不宜多吃油

二、食盐不可缺 应用有讲究

(一) 碘盐食用有讲究

(二) 食盐摄入不宜过多或过少

(三) 婴幼儿不宜多吃盐

<<家庭饮食与健康>>

(四) 妇女月经前期不宜多吃盐

(五) 某些病人不宜多吃盐

(六) 非食用盐不能食用

(七) 烹调放盐有学问

(八) 厨事巧用盐

三、酱油凉拌宜加热 科学食醋能健身

四、味精常用调味品 使用不当损健康

(一) 味精食用勿过量

(二) 使用味精温度要适宜

(三) 酸碱度近中性

(四) 咸度要适中

五、重视饮食卫生 改进煎炒烹炸

(一) 淘米、煮饭要讲究科学

(二) 烹调要注意饮食卫生

(三) 重视食物的烹饪方法

(四) 油炸食品与人体健康

(五) 烹调巧用水

第四章 科学进餐 身体康健

一、情绪影响食欲 食欲攸关健康

(一) 营养素对情绪的影响

(二) 食物对情绪的影响

(三) 利用食物调节情绪

(四) 餐桌气氛与健康

二、一日三餐巧安排 益智健脑功效快

三、用餐时间不宜短 细嚼慢咽增君寿

四、早餐胜似补药 省吃后果堪忧

五、晚餐宜少宜清淡 饱食即卧生百病

六、进食方法不当 有碍身体健康

(一) 吃饭说笑 有害健康

(二) 吃饭训斥孩子 后果堪忧

(三) 长期饱食 缩短寿命

(四) 蹲着吃饭 影响消化

(五) 吃后就睡 易患中风

(六) 进餐姿势不当 幼儿易患胃病

(七) 挑肥拣瘦 营养不足

(八) 饥饱不均 伤胃伤神

(九) 边走边玩边看边吃 不利消化损害胃肠

(十) 抢吃赌吃 有损健康

(十一) 胡乱吃和对付吃 日久必伤胃和肠

(十二) 吃汤泡饭 影响消化

(十三) 喜食烫食 容易致癌

七、食物变质、生吃需谨慎 千万把好“病从口入”关

(一) 洗净果蔬 拦住病源

(二) 变质食物不可食 暴饮暴食伤脾胃

(三) 生吃食物要谨慎 操作不当易致病

(四) 生食鸡蛋 有害无益

(五) 发酶食品已酸败 失去营养易中毒

<<家庭饮食与健康>>

(六) 饭后吸烟 易伤胃肠

八、癌从口入非空话 饮食与癌紧相连

(一) 饮食中的致癌因素

(二) 与饮食有关的癌症

(二) 谨防“癌从口入”

九、职业不同 饮食有别

提供营养 排泄毒物

(一) 从事铅作业者的饮食

(二) 造漆、树脂、塑料、橡胶及某些医药工业中经常接触苯者的饮食

(三) 肥料、火柴等工业中经常接触磷者的饮食

(四) 经常接触放射线者的饮食

(五) 制冷工人或经常在低温下工作的人的饮食

(六) 从事冶金、铸造等行业者的饮食

(七) 电话接线员、金工、锻工者的饮食

(八) 登山运动员的饮食

(九) 各类矿工的饮食

十、人老机能衰退 饮食应有禁忌

(一) 老年人饮食中蛋白质不可少

(二) 老年人饮食忌厚味

(三) 老年人应以素食为主

(四) 老年人不宜吃的食物

第五章 疾病与饮食

一、疾病药物一对冤家 药物食物一双福星

(一) 药物与食物的相互作用

(二) 服药期间须“择食”

(三) 服用药物时间与饮食

二、宜吃不宜一字差 病好病坏各不同

(一) 不宜吃鱼的患者

(二) 不宜吃西瓜的患者

(三) 肾炎患者不宜吃香蕉

三、探病人献爱心 送水果视病情

四、患者饮食有学问 吃啥送啥要分清

(一) 癌症患者的饮食

(二) 冠心病患者的饮食

(三) 高血压患者的饮食

(四) 肝胆疾病患者的饮食调养

(五) 消化道疾病患者的饮食调养

(六) 咳嗽患者的饮食调养

(七) 手术患者的饮食调养

(八) 糖尿病患者饮食新概念及糖尿病外出用餐准则

第六章 酒与健康

一、通血脉 散风寒 酒为百药之长

二、酗酒醉酒 百害之首

(一) 贪杯嗜酒 祸及子女

(二) 酗酒对己 害多利少

(三) 酒后肇事 危害社会

<<家庭饮食与健康>>

(四) 大家干杯 后患无穷

(五) 把握酒量 切莫贪杯

三、饮酒有害也有益 不宜饮者要牢记

(一) 心脏病不宜饮酒

(二) 老年人不宜喝药酒

(三) 高血脂患者不宜饮酒

(四) 糖尿病患者不宜饮酒

(五) 高血压患者不宜饮酒

(六) 孕妇不宜饮酒

(七) 剧烈运动后不宜饮酒

(八) 服药的患者不宜饮酒

第七章 四季有别 饮食有异

一、春季气候多变 饮食扶脾养阳

(一) 春季减酸增甘, 扶脾养阳

(二) 春困宜多食蔬菜, 忌油腻寒凉之品

(三) 春季儿童饮食 补钙、补C、增糖, 食物多样化

二、炎炎盛夏阳气亢盛 饮食需要安全卫生

(一) 夏季饮食宜清淡、清凉、清补

(二) 夏季谨防病从口入

三、金秋气候燥又凉 调养进补防秋痢

(一) 饮食调养可防秋燥

(二) 秋凉进补宜先调理脾胃

(三) 秋季吃瓜果须防秋痢

四、冬令食物有讲究 辛热厚味宜增多

(一) 多补充热源物

(二) 多补充富含蛋氨酸的食物

(三) 适量补充无机盐

(四) 多吃富含维生素B₂、A、C的食物

(五) 饮食宜趁热而食 进补应因人而异

(六) 怕冷御寒的药物调养

<<家庭饮食与健康>>

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>