

<<健康,会吃就行>>

图书基本信息

书名：<<健康,会吃就行>>

13位ISBN编号：9787802201897

10位ISBN编号：7802201896

出版时间：2007-11

出版时间：中国画报

作者：雷黑子

页数：227

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>

## 内容概要

“吃”是一个动词，意思是指将食物放到嘴里经过咀嚼后咽到肚里去。

然而就是这么简单的一“嚼”一“咽”，居然让聪明的中国人创造出了一种灿烂的东方文化：饮食文化。

近年来，在这种饮食文化的倡导下，东西南北的厨师八仙过海，烹煎熘炒的厨艺大显身手，山珍海味的佳肴百里飘香……把一顿顿诱人的美味大餐、时令小吃、爽口饮料，就像变魔术一样呈现在了人们面前。

于是，人们便放开肚皮开始大吃了！结果，有的人吃出了糖尿病、高血压、肾衰竭、不孕症，有的人吃出了心脏病、脂肪肝、肠胃病、脑血栓。

更令人不可思议的是，还有的人居然被这种美味可口的佳肴吃死了。

于是，人们开始大呼小叫：“从前，人们日子苦。

什么好东西都吃不上，只能眼睁睁地看着地主老财吃香的、喝辣的，馋得人们直流口水；现在，刚刚有条件吃点儿好东西了，却让人们吃出来了许多疾病！老天爷，请你告诉我，这到底是怎么回事？难道我们这些人一辈子就是吃糠咽菜的命吗？！”老天爷感到很委屈，鼓着眼睛问：“别光顾着责备我，请你们也问问自己：你会吃吗？”

书籍目录

第一章 健康需要的营养成分 1. 你会吃饭吗? 2. 你了解水吗? 3. 每天该喝多少水? 4. 你会喝水吗? 5. 喝饮料有哪些讲究? 6. 喝什么水最好? 7. 井水为什么要消毒? 8. 你了解蛋白质吗? 9. 人体每天需要多少蛋白质? 10. 病人不同摄入蛋白质也不同? 11. 怎样获得蛋白质? 12. 蛋白质可以互补吗? 13. 为何生肉不香? 14. 家常食物中的蛋白质含量有多少? 15. 你了解脂肪吗? 16. 你了解糖类吗? 17. 你了解维生素吗? 18. 维生素A有何用? 19. 维生素A摄入过量会不会中毒? 20. 维生素B1有何用? 21. 维生素B2有何用? 22. 维生素B3有何用? 23. 维生素B5有何用? 24. 维生素B6有何用? 25. 维生素B12有何用? 26. 维生素B13、B15、B17有何用? 27. 维生素c有何用? 28. 维生素E、F、H、P有何用? 29. 怎样从食物中获取最多的维生素? 30. 你了解矿物质吗? 31. 钙有何作用? 32. 补钙要从儿童开始? 33. 怎样预防幼儿缺铁性贫血? 34. 怎样提高铁的吸收率? 35. 如何判断和防治幼儿缺锌? 36. 怎样科学补碘? 37. 你了解膳食纤维吗? 38. 人每天需要摄入多少膳食纤维?第二章 饮食安全的先决条件 1. 你吃得安全吗?.....第三章 膳食结构的平衡原则第四章 饮食健康的注意事项第五章 各种食物的营养成份

#### 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>