

<<饮食革命>>

图书基本信息

书名：<<饮食革命>>

13位ISBN编号：9787802229624

10位ISBN编号：7802229626

出版时间：2009-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：王霞，李丽 著

页数：262

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>

## <<饮食革命>>

### 内容概要

上部 打造适合中国人的营养方案： 中国人的饮食特点决定健康现状、 国人与营养素、 饮食的平衡促使健康平衡、 健康来自餐前餐后的好习惯、 边吃饭边排毒。

下部 特定人群的膳食指南： 怀孕妈妈的膳食营养、 哺乳期妈妈的膳食营养、 学生的膳食营养、 办公室一族的膳食营养、 体力劳动者的膳食营养、 老年人的膳食营养。

## <<饮食革命>>

### 作者简介

王霞，硕士学位，北京积水潭医院副主任医师。

长期从事临床、科研及教学工作，成绩斐然。

曾荣获中华中医药学会2006年度科学技术一等奖，中华中医药学会2006年度科普著作二等奖。

李丽，北京师范大学生命科学学院硕士研究生毕业，担任医学高校教师多年，编写了《药理学》等多部专业书籍及教材，参与出版百余部生物医学类科技图书。

现为生物医学科技图书编辑。

## &lt;&lt;饮食革命&gt;&gt;

## 书籍目录

上部 打造适合中国人的营养方案第一章 中国人的饮食特点决定健康现状中国人的膳食特点与健康高血压对国人健康的巨大威胁过早老化，是吃出来的肥胖是一种隐性饥饿免疫能力差，饮食问题在作祟第二章 国人与营养素认识人体必需的七类营养素中国人的健康与磷、铜、钙、锌、硒的关系错误烹饪习惯带来的营养损失食物存储不当造成营养流失不正确的加工方式造成营养的流失盛放食物的容器对健康的影响被火锅涮走的营养错误的食物搭配造成营养损失罐头的营养流失冷冻食品营养流失严重无汤不成席，喝出健康来第三章 饮食的平衡保证健康健康不吃早餐，谁受罪午饭质量不过关，谁来为国民健康埋单传统早餐与营养不良三餐平衡，营养才平衡学会饮水是健康大事少盐少油多放醋白肉为主，红肉为辅口味淡，活得久控制用油。

烹饪少煎炸水果蔬菜缺一不可饭桌上别动烟酒粗粮与细粮搭配的平衡第四章 健康来自餐前餐后的好习惯饭前洗手，健康久久早餐前喝水帮助清肠道空腹不要喝咖啡茶虽好，不宣起床后喝早饭后喝酸奶，身体更健康早起刷牙，饭后漱口电脑前面用午饭不卫生西红柿不宜餐前吃细嚼慢咽，别跟食物抢时间碳酸饮料，能不喝就不喝自备盒饭更要健康吃要活九十九，饭后不要走餐后不要趴在桌子上睡午觉边看电视边吃饭有损健康别用茶来解酒控制晚餐的热量晚饭后一个半小时再洗澡第五章 边吃馆边排毒我们为什么要排毒排毒食物大盘点饮食排毒的基本原则饮食清肠排宿便一周排毒食谱精选排毒菜谱下部特定人群的膳食指南第六章 怀孕妈妈的膳食营养怀孕早期要补充足够的叶酸正确饮食帮你减轻妊娠反应怀孕妈妈需摄入足够的碳水化合物注意肉、鱼、蛋、禽的合理搭配怀孕妈妈要增加奶制品的摄入含铁丰富的食物有益母子健康改变不良饮食习惯怀孕妈妈要忌口怀孕妈妈的维生素手册精选孕期食谱第七章 哺乳期妈妈的膳食营养哺乳期妈妈的营养需求哺乳期妈妈不能吃哪些食物合理安排哺乳期妈妈的膳食精选哺乳期食谱第八章 学生的膳食营养适宜青少年的健脑营养素高考学生考前营养三注意青少年易患的营养缺乏症青春期少女营养清单青少年营养与视力保证学生早餐营养中高考饮食禁忌哪些食物可以增强记忆力减缓孩子紧张的食物精选学生食谱第九章 办公室一族的膳食营养办公室人群的十大饮食危机带着你的饭盒去上班四大白领抗压营养素工作疲劳者吃“秋菊”办公室必备的防辐射食物电脑族的四杯营养茶适合白领的食物都市上班族饮食对策选择健康零食白领们的饮食保钙运动精选白领食谱第十章 体力劳动者的膳食营养体力劳动者的营养需求体力劳动者的饮食特点快速恢复体力的食物精选体力劳动者食谱第十一章 老年人的膳食营养老年人群对营养的特殊需求老年女性的饮食特点老年男性的饮食特点促进老年人食欲的方法老年人饮食误区精选老年人食谱

## &lt;&lt;饮食革命&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 中国人的饮食特点决定健康现状 中国人的膳食特点与健康 中国人是很重视“吃”的，“民以食为天”这句谚语就说明我们把吃看得与天一样重要。

如果一种文化把吃看成首要的事，那么就会出现两种现象：一方面会把这种吃的功能发挥到极致，不仅维持生存，也利用它维持健康，这也就是“药补不如食补”的文化基础；另一方面，对吃的过分重视，会使人推崇对美味的追求。

在中国的烹调术中，对美味追求几乎达到极致，以致中国人到海外谋生。多以开餐馆为业，成了我们在全世界安身立命的根本！

遗憾的是，当我们把追求美味作为第一要求时，我们却忽略了食物最根本的营养价值，我们的很多传统食品都要经过热油炸和长时间的文火炖煮，使菜肴的营养成分受到破坏，许多营养成分都损失在加工过程中了。

因而一说到营养问题。

实际上就触及到了中国饮食文化的最大弱点。

与中国人相比，西方人认为菜肴是充饥的，所以专吃大块肉、整块鸡等“硬菜”。而中国的菜肴是“吃味”的，所以中国烹调在用料上也显出极大的随意性，许多西方人视为弃物的东西，在中国都是极好的原料，外国厨师无法处理的东西，一到中国厨师手里，就可以化腐朽为神奇。足见中国饮食在用料方面的随意性之广博。

西方人的饮食特点比中国人更重视营养的合理搭配，有较为发达的食品工业。如罐头、快餐等，虽口味千篇一律，但节省时间且营养良好，故他们国家的人身体普遍比中国人健壮：高个、长腿、宽大的肩、发达的肌肉；而中国人则显得身材瘦小、肩窄腿短、色黄质弱。有人根据中西方饮食对象的明显差异这一特点，把中国人称为植物性格，西方人称为动物性格。

通过以上的论述，大家应该对中西方饮食文化有一定的了解，因此，在面对这些来自异国他乡的饮食文化的时候，能够根据自身的情况有所取舍，不可一味追求味觉上的享受，从而摄入过多高热量的食品，对身体产生不良的影响，也不可对这些新鲜事物盲目排斥，西方的饮食的确值得一尝，绝对会有一种全新的感觉。

高血压对国人健康的巨大威胁 随着人民生活水平的提高，心脑血管疾病已经取代传染病成为危害人类健康的头号杀手。

而高血压是心脑血管疾病的罪魁祸首，它具有高发病率、低控制率的特点。近20年来，高血压的发病率在我国几乎增加了一倍，由高血压引发的心脑血管疾病的死亡率已排到所有疾病死亡率的第一位。

高血压病严重地危害人们的健康和生命。它不仅是一种独立疾病。

## <<饮食革命>>

### 编辑推荐

中国的烹调术对美味的追求几乎达到了极致，遗憾的是，我们把追求美味作为第一要求的同时，忽略了食物最根本的营养价值。

对美味的追求使我们忽略了吃饭的真正意义。

中国人的膳食结构存在着巨大的健康缺陷。

生活水平提高反而使许多疾病随着“吃”的问题接踵而至。

现代医学证明，高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病都与不合理的饮食有很大关系。

饮食健康书，符合中国人习惯的营养个案。

<<饮食革命>>

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>