

<<合理饮食不排毒>>

图书基本信息

书名：<<合理饮食不排毒>>

13位ISBN编号：9787807065258

10位ISBN编号：7807065257

出版时间：2007-8

出版时间：上海远东出版社

作者：蔡东联 主编

页数：320

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>

<<合理饮食不排毒>>

内容概要

时下谈起养生保健，出现频率最高的词汇非“排毒”二字莫属，甚至到了以“毒”自危、人人有“毒”、无“毒”不在的状态。然而，各式排毒养生法的追随者可能并不知道，眼下流行的“排毒”存在着不小的误区，有些甚至只是求“财”若渴的商家们的生财之道。

人体绝大部分的毒素来自于体内自身的新陈代谢，产生出各种各样人体所不需要的废物，而排毒就是将这些废物排出体外。

人体本身就具有强大的“排毒”能力，排便、排尿和出汗就是“排毒”。

绝大多数情况下，只要人体自身机能运转正常，完全可以依赖自身的“排毒”机能，将毒素基本排出体外，无需以外力加以“排毒”。

本书进而从合理营养、平衡膳食、促进健康的角度出发，全面介绍了科学的饮食方法。

<<合理饮食不排毒>>

书籍目录

引子一 由《中国居民膳食指南》副标题想到的——合理营养，平衡膳食，促进健康引子二 食物本无毒，毒从何来第一章 鸡蛋可以吃关于鸡蛋的概述鸡蛋的结构按颜色选鸡蛋对吗？鸡蛋的营养价值鸡蛋是人类理想的营养库鸡蛋黄 胆固醇鸡蛋的保健作用土鸡蛋和洋鸡蛋哪个营养好吃蛋黄好还是吃蛋白好？鸡蛋，孕妇的营养佳品宝宝吃鸡蛋需注意鸡蛋与健脑鸡蛋保健新功能生鸡蛋的营养价值高吗？茶叶蛋有营养吗？怎样吃鸡蛋最营养？6种鸡蛋不能吃慎食功能性鸡蛋如何挑选优质鸡蛋？鸡蛋虽好，要适量食用鸡蛋的同类食物来源鸭蛋、咸蛋和松花蛋鸭蛋的营养价值咸鸭蛋的营养价值松花蛋的营养价值食用皮蛋注意事项如何选择质量好的松花蛋？鹅蛋的营养价值鸽蛋的营养价值鹌鹑蛋的营养价值吃鸡蛋的误区1.鸡蛋牛奶不是完美早餐2.豆浆与鸡蛋不宜同时食用3.鸡蛋不宜与白糖同煮4.吃完鸡蛋不要立即饮茶5.鸡蛋和兔肉不能一起吃鸡蛋的美妙食谱第二章 牛奶营养好牛奶史话世界不能没有牛奶我国牛奶消费现状营养功用1.营养素详解2.牛奶的功能3.牛奶宜忌人群4.如何正确喝牛奶5.牛奶营养误区面面观误区一：想得骨质疏松多喝牛奶误区二：牛奶只对牛有益误区三：牛奶致癌同类食物来源1.消毒鲜奶2.奶粉3.酸奶4.炼乳5.复合奶6.奶油食物配伍1.牛奶适宜搭配2.牛奶禁忌搭配食谱举例第三章 水果去皮吃带皮的水果怎么办？香蕉苹果梨葡萄芒果猕猴桃菠萝西瓜第四章 水要烧开喝水的重要性人体中水的分布水的负面影响水中矿物质由于饮用水引起的疾病1.1931年日本富士山发生的“痛痛病”2.病毒性肝炎3.“黑脚病”4.“水俣病”水质微生物及指示菌水的种类饮用水的分类1.纯净水2.富氧水3.矿泉水4.市政供水5.酸碱离子水6.人造矿溶水7.磁化水8.净化水水认识的误区1.水质清澈不代表无害2.浅层山泉水源易受污染3.非饮用水安全无保证饮水5大误区自来水水一定要烧开水烧开的目的饮开水须防止硝酸盐危害8种水别喝第五章 粮食粗细配粗粮营养丰富1.可提供细粮所缺乏的营养素2.粗细粮搭配使各种营养素比例平衡3.粗粮能健齿，促进儿童生长发育4.粗粮能防癌各类粗粮营养各不同1.黄金食品——玉米2.不可小视的糙米3.植物蛋白库——大豆4.肠管卫士——红薯粗粮有营养，吃法有讲究1.粗细搭配，不能以粗代精2.适当吃粗粮，提倡粗粮细作3.粗粮有益，不同人群区别对待粗粮食谱第六章 少吃油炸食品油炸食物含有的有害物质1.丙烯酰胺2.脂肪酸氧化产物3.多环芳烃化合物4.反式脂肪酸5.食品添加剂常吃油炸食物引起的疾病食用油炸食物注意事项1.选择保质期短的同类食物2.温炸方法3.吃油炸食物莫忘脂肪酸平衡4.合理搭配，更加营养第七章 可乐可以喝可乐史话制作工艺剖析咖啡因摄入量分级对机体行为的影响药代动力学对各系统功能的影响可乐与男性可乐与免疫不宜喝可乐的人群常用的可乐食谱第八章 红肉也能吃畜肉的营养价值1.蛋白质2.脂肪3.碳水化合物4.矿物质5.维生素畜肉的合理利用畜肉食疗作用1.猪肉2.牛肉3.羊肉4.狗肉5.马肉6.兔肉饮食、营养与结肠、直肠癌的关系1.非饮食性因素2.饮食性因素第九章 海鱼河鱼都能吃鱼类史话营养功用1.鱼类的营养素2.DHA和EPA及功用3.营养功效同类食物来源1.河鱼鲫鱼鲤鱼鲢鱼鳊鱼鲈鱼青鱼桂鱼鲢鱼黑鱼草鱼鲑鱼鳕鱼鳙鱼鳊鱼2.海鱼鳕鱼鲨鱼三文鱼鲱鱼黄鱼带鱼金枪鱼吃鱼小贴士1.如何选择鱼类2.如何食用鱼类3.鱼类烹调窍门食谱举例第十章 山珍蕈菇适量吃食用菌与人体健康食用菌保健作用食用菌营养功用浅析香菇平菇草菇蘑菇金针菇猴头菇口蘑黑木耳竹荪浅谈饮食宜忌食物禁忌常见菜谱举例第十一章 蔬菜应多吃品种和分类营养分类颜色与营养蔬菜保健作用多合理加工，保存营养营养功用常用的蔬菜白菜小白菜韭菜芦笋竹笋莴笋茼蒿菜木耳菜空心菜生菜芹菜菠菜芦荟黑木耳银耳芋头洋葱土豆山药藕萝卜胡萝卜红薯油菜茼蒿白香菜南瓜苦瓜丝瓜冬瓜黄瓜番茄青椒扁豆蒜苗食物配伍芹菜黄瓜葱与蒜萝卜韭菜菠菜南瓜番茄土豆常用食谱举例第十二章 不吸烟，少喝酒，多喝茶，喝好茶不吸烟少喝酒多喝茶，喝好茶茶叶的营养成分茶叶的药用成分1.生物碱2.茶多酚3.芳香类物质4.脂多糖类酒的分类茶叶的分类食物配伍食谱举例后记一 食物为何会不耐受一、天生缺乏不耐受二、后天获得会过敏后记二 新食品引起新问题一、转基因食品二、转基因食品的潜在“危险”三、反式脂肪酸四、替代食品：甜味剂后记三 添加辅助食品要当心一、营养补充剂二、儿童添加辅助食品

<<合理饮食不排毒>>

<<合理饮食不排毒>>

编辑推荐

时下谈起养生保健，出现频率最高的词汇非“排毒”二字莫属，甚至到了以“毒”自危、人人有“毒”、无“毒”不在的状态。

然而，各式排毒养生法的追随者可能并不知道，眼下流行的“排毒”存在着不小的误区，有些甚至只是求“财”若渴的商家们的生财之道。

人体绝大部分的毒素来自于体内自身的新陈代谢，产生出各种各样人体所不需要的废物，而排毒就是将这些废物排出体外。

人体本身就具有强大的“排毒”能力，排便、排尿和出汗就是“排毒”。

绝大多数情况下，只要人体自身机能运转正常，完全可以依赖自身的“排毒”机能，将毒素基本排出体外，无需以外力加以“排毒”。

本书进而从合理营养、平衡膳食、促进健康的角度出发，全面介绍了科学的饮食方法。

<<合理饮食不排毒>>

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>