第一图书网, tushu007.com

<<健康饮食300问>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食300问>>

13位ISBN编号：9787807456858

10位ISBN编号：780745685X

出版时间：2010-7

出版时间：上海社会科学院出版社有限公司

作者：上海市执业药协会，上海理工大学食品学院　编著

页数：251

字数：250000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

饮食是人类维持生命的基本条件。
经过长期不懈的奋斗，地球上的众多人群逐步实现了从饥饿走向温饱的目标，饮食条件得到了明显改善。
然而，随着人们生活水平的提高，新的课题摆到了人们面前：如何正确认识健康饮食和如何做到健康饮食？
健康饮食是人类以科学态度看待饮食，调整饮食结构，均衡摄人的营养，促进和维护健康的一门学问。
许多调查研究数据表明，我国人口中，患肿瘤的人数每年递增，糖尿病的发病率已超过3%。
许多专家指出，在肿瘤的成因中，饮食因素占了约35%。
临床发现，不少胃癌病人有长期喜食咸货与腌制食品的嗜好，有的长期食用“垃圾食品”。
不少Ⅱ型糖尿病患者长期膳食不合理，摄人高脂肪、高蛋白、高热量的食物，引起了机体代谢功能紊乱。
因此，提倡健康饮食，促进健康饮食，是人们不应忽视的一项刻不容缓的任务。
上海市执业药师协会和上海理工大学食品学院组织编写的《健康饮食三百问》一书是一本普及健康饮食知识的书籍。

第一图书网, tushu007.com

<<健康饮食300问>>

内容概要

本书从饮食指南、饮食安全、饮食常识、粮食与健康、蔬菜与健康、水产品与健康、果品与健康、畜禽产品与健康、蛋类与健康、乳品与健康、饮品与健康、调味品与健康、营养素与健康、添加剂与健康、烹饪方法与健康、饮食宜忌和药膳与健康等十七个方面入手，以通俗易懂的语言和提问回答的方式，较全面地介绍了合理的食物搭配、饮食卫生的注意要点、各类食物所含的营养物以及一些营养料理和药膳的做法等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<健康饮食300问>>

书籍目录

一、饮食指南二、饮食安全三、饮食常识四、粮食与健康五、蔬菜与健康六、水产品与健康七、果品与健康八、畜禽产品与健康九、蛋类与健康十、乳品与健康十一、饮品与健康十二、调味品与健康十三、营养素与健康十四、添加剂与健康十五、烹饪方法与健康十六、饮食宜忌十七、药膳与健康

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：日本人的平均寿命已经达到82岁，蝉联世界第一。
日本人的长寿原因除了注重性格修养、讲究居住环境、酷爱运动外，还与合理饮食有关。
日本人健康长寿的三种饮食是：大豆、海藻、鱼。
日本的长寿村多在海边，日本人可以随时吃到大量新鲜的海产品。
海边的鱼类供应充足，是每餐不可缺少的高蛋白食物，鱼类含有丰富的多不饱和脂肪酸DHA和EPA，EPA可使血液不易形成血栓，具有预防中风及心肌梗塞的效果；DHA占大脑细胞的10%，与记忆力和学习能力有密切的关系，对防治大脑老化有很好的作用。
常吃海藻、海带的人，脑中风者少，长寿者多。
岩年、秋田、青森的绝大多数地区都是山区，脑中风者很多，是出名的短寿区。
可是秋田地区的男鹿半岛，岩年地区的宫古和釜石，由于靠海，居民们常吃海藻、海带，却成了出名的长寿区。
日本人日常生活中食用豆腐等豆类食品的频率非常高，即使近年来日本人的饮食内容已产生变化，但大豆及豆制品的食用量很稳定，每人每天约摄取70克。
另外，原来日本人是特别爱吃咸味菜的民族，为了防癌，日本厚生劳动省规定男性每天食盐不超过10克，女性不超过8克。
其次，每人每天至少吃350克蔬菜，外加约100克水果，同时少吃香肠、牛肉、猪肉和太烫太热的食物。
总之，每天的果蔬量至少要保持半斤。

第一图书网, tushu007.com

后记

本书在编写过程中引用了《神农本草经》、《名医别录》、《本草纲目》、《本草备要》等经典文献，参考了张迅捷主编的《食物密码》（中国纺织出版社）、李少林主编的《瓜果蔬菜妙用》（内蒙古出版社）、唐振清主编的《食疗养生药膳百科》（羊城出版社）、刘士军编著的《人体所需的蛋白质维生素矿物质全典》（哈尔滨出版社）、周建军编著的《常吃66种食物让你健康一辈子》（河北科学技术出版社）、李元秀主编的《食物药物相克与饮食搭配》（内蒙古人民出版社）、杨日东主编的《蔬菜的药用与忌口》（江西科学技术出版社）、（台湾）姜淑惠著的《这样吃最健康》（北方文艺出版社）等著作。
同时，还借鉴了近年来《新民晚报》、《健康时报》、《中国中医药报》、《卫生与生活报》等多家报纸的观点与内容。
在此，致以真诚的谢意。
限于笔者的水平，书中错漏之处难免，敬请读者提出宝贵意见，以便再版的时候作进一步改进。

第一图书网, tushu007.com

<<健康饮食300问>>

编辑推荐

《健康饮食300问》是由上海社会科学院出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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