

<<农民健康饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<农民健康饮食指南>>

13位ISBN编号：9787810669542

10位ISBN编号：7810669540

出版时间：2005-10

出版时间：中国农业大学出版社

作者：黄蕾

页数：157

字数：93000

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>

<<农民健康饮食指南>>

前言

党的十六大提出了全面建设小康社会的宏伟目标。

全面建设小康社会，重点和难点都在农村，核心问题是农民问题。

当前，我国农村改革和发展仍然处在艰难的爬坡和攻坚阶段，保持农村发展好势头的任务非常艰巨。2004年和2005年，中央连续以“一号文件”的形式指导三农工作，表明了中央的决心和今后工作思路及政策的走向。

三农问题的核心是农民问题。

为农民写科普读物，普及农业科学技术，推动农村科普工作，发展农民教育事业，提高农民文化素质，是一件重要而有意义的事情，中国农业大学的学生责无旁贷而且一定能够有所作为！

今年是中国农业大学建校一百周年。

作为中国农业教育的最高学府，百年来始终以“解民生之多艰，育天下之英才”为己任，心怀社稷，教民稼穡，为实现中华民族千百年来富强之梦，奋斗不已！

为我国的农村经济社会发展和农业高等教育事业谱写了光辉的篇章！

在母校百年华诞这样一个特殊的历史时刻，我校34位学生用自己的实际行动感恩母校，学以致用，回报乡亲。

<<农民健康饮食指南>>

内容概要

一套表达当代大学生“情系乡土汇报乡亲”赤子情怀的图书；一套温家宝总理亲笔回信高度关注的图书；一套经众多专家学者精心指导的图书；一套中央及地方媒体纷纷报道的图书。

本书想和农民朋友谈一谈有关怎样才能吃得合理、吃得健康的问题，帮助朋友们吃出好身体，吃出好体格，让全家身体都强健，人人精力都充沛。

吃了发霉的饭菜，肯定会生病，这就是“食品卫生”的问题。

把有毒物质或者致病细菌吃进肚子了，当然会损伤身体。

总是吃不到某些重要的食物，或者食物搭配不合理，也对身体有坏作用，这就是“食品营养”的问题了。

在本书的第一部分当中，我们将和大家一起讨论有关食品卫生的问题，说一说食物当中有哪些有害的东西。

在第二部分和第三部分当中，将讨论有关食品营养的问题，说一说应当怎么搭配三餐，怎么让每个人都吃得合理。

<<农民健康饮食指南>>

书籍目录

第一章 安安全全 放心吃 一 可别马虎了你的“生命之源” (一) 保护水源很重要 (二) 水有软硬之分 (三) 一定要喝开水 二 食之毒不可大意 (一) 食物“天生”之毒 (二) 食物变质产生的毒 (三) 病死肉禽之毒 (四) 食物的化学污染之毒 (五) 厨房里自己做出来的毒 (六) 食物中毒的预防 三 安全饮酒健康一生 (一) 白酒 (二) 啤酒 四 细心购买 积极维权

第二章 科学营养 健康吃 一 看看日常食物里的各大营养素 (一) 食物对人体的意义 (二) 食物是营养的基础 (三) 食物营养素全揭秘 二 合理搭配更营养 搭配要点之一：粗细搭配 主食更营养 搭配要点之二：荤素配着吃 豆蛋花生能顶肉 搭配要点之三：干稀搭配 营养好滋味 搭配要点之四：“生熟”搭配 要兼顾 搭配要点之五：深浅蔬菜各有营养 相互搭配最好 三 别让好营养悄悄溜走 (一) 营养会从厨房里跑掉 (二) 营养素们的怪脾气：怕水，怕高温，怕空气 (三) 菜叶营养好，不要轻易丢 (四) 先洗后切，不让营养素流到洗菜水里 (五) 现做现切，“新鲜”下锅 (六) 粮食淘洗不当损失大 (七) 做饺子馅少挤水 (八) 高温加热时间莫长 (九) 油的使用有讲究 (十) 蔬菜不要反复加热 四 错误饮食观念要小心 (一) 农村常见的饮食误区 误区一：肉、蛋、奶最有营养了，吃得越多，身体就越好 误区二：城里流行吃的什么，肯定好，咱也跟着吃 误区三：东西越贵，营养越好 误区四：野菜不如种的蔬菜好 (二) 农村常见的饮食盲区 盲区一：不知道“营养”与“疾病”的关系 盲区二：不知道正常情况下各类食物的标准取食量 盲区三：不知道人与人之间的营养需求不同，因而需要特殊照顾的人群

第三章 特殊人群 特殊照顾 一 关注中年男人的健康和饮食 (一) 引子：一位中年农民的一天 (二) 中年人健康饮食须知 二 小宝宝的科学喂养 (一) 引子：一对农民夫妇的育儿故事 (二) 母乳喂养是首选 (三) 人工喂养讲科学 (四) 混合喂养 (五) 合理添加辅助食品 (六) 幼儿的饮食 三 孕产妇的营养饮食 (一) 怀孕妇女的饮食营养 (二) 产后妇女的饮食安排 四 中老年妇女的营养饮食 (一) 中老年妇女的更年期问题 (二) 发生贫血怎么办 (三) 心慌烦躁怎么办 (四) 怎么预防骨质疏松 (五) 减少陵性病的危险 结束语 一切都是为了健康 参考文献 后记——感恩的心

<<农民健康饮食指南>>

章节摘录

插图：（五）厨房里自己做出来的毒不知道您是否相信，自己的厨房里也能制造出很多“毒”！这就是不合理烹调带来的有害物质。

农民朋友千万要重视这个问题，因为日积月累，这些“毒”就可能带来致癌的后果。

油锅里面的隐患 不少朋友炒菜时喜欢把油炆得很热，甚至锅里冒火，其实这样很不健康。

高温加热的油里面会产生有毒成分，甚至致癌物质。

大家一定要记住，植物油本身很“怕热”——炸得时间长了，油会变黏变黑，这就是它发生化学变化的明证。

多次使用的油里往往含有较多的致癌物质，所以炸过东西剩下的油要尽快扔掉，不能放很长时间，更不能反复地用。

研究还发现，炒菜的油烟有致肺癌的作用，所以炒菜时油温不能太高，还要注意尽量减少油烟。

要尽量少用煎、炒、油炸、熏烤的烹调方法。

提倡多用蒸、煮、凉拌、水氽、汤菜等烹调方法。

油炸食品要少吃在过年过节的时候，朋友们可能都喜欢吃一些香喷喷的油炸食品，比如馓子、排叉、炸年糕、炸春卷等；平日也喜欢吃点油条、油饼、麻花之类的食物。

<<农民健康饮食指南>>

编辑推荐

《农民健康饮食指南》：“乡土·乡亲”三农科普丛书情系乡土，回报乡亲

<<农民健康饮食指南>>

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>