

<<走出饮食误区>>

图书基本信息

书名：<<走出饮食误区>>

13位ISBN编号：9787810865920

10位ISBN编号：7810865927

出版时间：2009-5

出版时间：第四军医大学出版社

作者：赵长海，孙丽娟 主编

页数：169

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>

## <<走出饮食误区>>

### 前言

历经三十年的改革开放。  
我国人民过上了衣食无忧的幸福生活。  
解决了温饱的亿万中国人民在物质生活方面已经不满足于吃饱吃好。  
而是正在追求更高的目标，那就是如何才能吃得卫生、吃得安全，吃出安全、吃出健康、吃出快乐。  
要真正达此目标，仅靠传统的饮食习惯和饮食行为是远远不够的，必须要用科学的理念、态度和方法来改造传统的不良饮食行为和习惯。

食物是人类赖以生存的基本条件，随着人类的进化和科学技术的发展，人类已经从远古单纯的食物采集者成为现代的食物改造者。  
现代人类的饮食，无论是食物种类还是食物的烹调方法，都是过去所无法比拟的。  
但是就像有太阳就有阴影一样。

食物种类的丰富和加工方法的进步带给人类的并不都是快乐。

我们生活中某些饮食行为的不正确反而影响了我们的健康。

饮食行为是指在食物原料的选择、加工、烹调方法、进食行为等过程中形成的一种习惯，它受进食环境、经济状况、行为能力、发育状况、教育和知识等各种因素的影响。

近年来在物质利益驱动下的商业炒作，加之社会上某些不负责任的误导宣传，致使不少民众在饮食行为方面莫衷一是，无可适从，甚至从一个误区陷入另一个误区，长此以往将对健康带来不利的影响。

摆在我面前的这本（走出饮食误区）是帮助读者树立科学的饮食行为理念、摒弃错误的饮食习惯和方法，走出饮食误区的好书。

作者是一位年轻但有长期临床营养工作经验的营养工作者，他细心收集了日常生活中正确和不正确的饮食习惯，并应用自己的专业知识对这些行为进行了分析、甄别，然后一一列出，呈献给大家。  
全书内容充实，叙述清楚，把正确和不正确的同时列出，把握饮食行为的整体性及其各个侧面，便于读者查阅、参考，具有非常强的可操作性。

把人们的饮食行为提升到大众健康的高度来认识，并将二者联系起来分析论述，引导人们理解、感悟科学的饮食行为对健康的极端重要性，不失为本书的一个亮点。

盛世养生。

目前，养生热在我国如火如荼，广大民众主动研究增强体质、预防疾病、延缓衰老、获得健康长寿以享天年的理论和方法。

我想朋友们不妨一读此书，相信读者通过阅读本书，可以清楚自己饮食习惯的正确与否，改变不正确的，坚持正确的，长此以往，养成习惯，就会对健康带来莫大的好处。

王枫 2009年2月于西安第四军医大学

## <<走出饮食误区>>

### 内容概要

饮食行为是指在食物原料的选择、加工、烹调方法、进食行为等过程中形成的一种习惯，它受进食环境、经济状况、行为能力、发育状况、教育和知识等各种因素的影响。

把人们的饮食行为提升到大众健康的高度来认识，并将二者联系起来分析论述，引导人们理解、感悟科学的饮食行为对健康的极端重要性，不失为本书的一个亮点。

<<走出饮食误区>>

作者简介

赵长海，男，38岁，毕业于天津医科大学公共卫生学院营养与食品卫生专业。  
现任第四军医大学西京医院临床营养科主任，从事临床营养工作15年，擅长器官移植和危重病患者的营养支持，参编专著4部，在信息化教学领域成绩突出。  
担任职务：中国医师协会营养医师专业委员会常委、

<<走出饮食误区>>

书籍目录

第一篇 饮食习惯正误辨 早起喝杯淡盐水有利于健康 晚餐晚点吃无甚大碍 新茶新鲜价值高 空腹展练利于减肥 素食长寿 果汁配餐无禁忌 海鲜+啤酒 零食——电视伴侣 饮酒可助睡眠 喝茶有助消化 热油炒菜香 牛奶能治疗胃溃疡 牛奶和豆类混食有毒 豆“芽”营养大于豆“瓣” 菜要小火慢炒 吃荤能补充体力 喝醋有益健康 不吃碳水化合物可减肥 酒足饭饱即是福 维生素有助于健康不妨多吃 蔬菜和维生素可相互替代 植物油最安全 虾米直接煮汤喝 豆制品多吃无害 天然调味品是安全的 用砂糖拌凉菜 只喝鸡汤不吃鸡肉 吃水果不削皮 喝“老”酒 营养早餐：牛奶+鸡蛋 服药期间一定不能喝茶 服药喝奶无大碍 饭后剔牙缝 吃芹菜扔掉菜叶 果汁代替水果 用洗涤剂洗水果 主食要趁热吃 橄榄油最贵，所以营养价值也最高 只吃炒菜可减肥 吃素食健康无忧 “无铅皮蛋”不含铅 儿童多吃甜食无大碍 .....第二篇 饮食器具使用正误辨第三篇 食材选购与存储正误辨第四篇 特殊人群饮食正误辨附录

## <<走出饮食误区>>

### 章节摘录

第一篇 饮食习惯正误辨 早起喝杯淡盐水有利于健康 有人认为早起喝淡盐水有益于身体健康，其实这种认识是错误的。

喝淡盐水对于夏天出汗后补充水分是必要的，可对于晨起补充水分来说非但无益，还是一个危害健康的错误做法。

生理学的研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中，这些生理活动要消耗许多水分。

早晨起床时，血液已成为浓缩状态，此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性缺水。

而喝盐水反而会加重高渗性缺水，令人倍加口干。

何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐开水会使血压更高，危害健康。

晚餐晚点吃无甚大碍 生活中有不少人因为工作关系很晚才吃晚餐，这对健康是有害的。

晚餐吃得太晚容易得尿道结石。

很多人晚餐吃得太晚，餐后不久就上床睡觉。

在睡眠状态下，血液流速变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除一部分被人体吸收外，余下的须经尿道排出。

据测定，人体排尿高峰一般在进食后4~5小时，如果晚餐过晚，比如晚上八九点钟才进食，排尿高峰便在凌晨零点后，此时人正处于睡眠状态，高浓度的钙盐和尿液滞留在尿道中，与尿酸结合成草酸钙，当其浓度较高时，在正常体温下可析出结晶并沉淀、积聚，形成尿道结石。

## <<走出饮食误区>>

### 编辑推荐

摆在我们面前的这本《走出饮食误区》是帮助读者树立科学的饮食行为理念，摒弃错误的饮食习惯和方法，走出饮食误区的好书。

作者是一位年轻但有长期临床营养工作经验的营养工作者，他细心收集了日常生活中正确和不正确的饮食习惯，并应用自己的专业知识对这些行为进行了分析、甄别，然后一一列出，呈献给大家。

全书内容充实，叙述清楚，把正确和不正确的同时列出，把握饮食行为的整体性及其各个侧面，便于读者查阅、参考，具有非常强的可操作性。

<<走出饮食误区>>

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>