

<<食物营养排行榜>>

图书基本信息

书名：<<食物营养排行榜>>

13位ISBN编号：9787040347548

10位ISBN编号：7040347547

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：中国保健协会 编

页数：312

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>

## &lt;&lt;食物营养排行榜&gt;&gt;

## 前言

食物是人们赖以生存的物质基础。

自古以来，人类的饮食结构和饮食习惯就在不断地发生变化。

从原始社会的茹毛饮血，到清朝宫宴满汉全席、川鲁粤淮四大派系，再到当今遍布大街小巷的私房菜、风味小吃，人们对食物的要求已经不仅仅是填饱肚子，而是要美味、精致。

然而，面对众多的美食，你是否觉得眼花缭乱？

在选择吃哪种食物时，你是否总是随心所欲？

让我们先看看以下这组数据。

2008年，中国的医学专家公布了一份研究结果：我国每15秒钟就有1人死于心脑血管疾病，每22秒钟就有1人因为心脑血管疾病致残。

中国已经变成一个慢性疾病的多发国。

而2006年美国心脏病医学年会发表的研究报告指出，超重者易患心血管疾病，其患心脏病的概率比体重正常者要高。

究竟是什么夺走了我们的健康？

世界卫生组织调查发现，健康状况60%取决于生活方式，其中最为重要的就是饮食方式。

人体所需要的营养几乎全部从食物中获取，食物的质量足以在一定程度上左右人的健康。

早在2400多年前，“医学之父”希波克拉底就已提出：“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式

。”我国自古也有“药食同源”、“寓医于食”的理论，现代养生专家更是强调“食物是最好的医药”

。于是，如何通过管理饮食来保证健康就成了人们迫切需要了解的问题，自然也成了学术界关注的热点

。对于一个普通人来说，要逐一研究各种食物的营养价值，并加以总结归类，实在是件费时又费力的事

。而本书的排行榜是经过专家筛选后的信息，不仅一目了然，而且能对人们管理饮食起到推荐和指导作用。

因此，编者在综合了各方面数据的基础上，依据资深专家、医者的观点，以及食物营养成分的多少、保健功效的强弱，针对人群的特殊需要推出了“食物营养排行榜”。

目的是为您提供一个可供参考的、可以信赖的饮食指南，让您吃出营养、吃出健康。

本书立足于不同人群对食物的不同需求，从人们最关注的增强免疫力、排毒、抗衰老等健康话题入手，为您提供了16份健康食物排行榜。

本书遵循“从生活中来”的原则，以普通家庭日常生活的视角挑选食物，以便您能结合自身需求从中选择最适合自己的食物。

对每一种食物，编者都深入浅出地分析了其有效营养成分，使您吃得明白；同时增加了食用指南、饮食宜忌等多方面信息，让您吃得放心。

需要注意的是，本书所介绍的健康食物和提供的保健食谱，仅可作为健康与亚健康人群的日常养生调理之用。

如已患有疾病，应到医院诊治。

另外，由于每个人的体质不同，有些人可能会对本书中提到的某些食物过敏，加之所处的地域、气候不同，适宜选用的食物也不尽相同。

因此编者建议您选择健康食物时一定要综合考虑以上因素，务必以“对症”为首要原则。

希望本书成为您健康生活的手边书，带给您最贴心的关怀和指导！

## <<食物营养排行榜>>

### 内容概要

《食物营养排行榜》立足于不同人群对食物的不同需求，从人们最关注的增强免疫力、排毒、抗衰老等健康话题入手，为您提供了16份健康食物排行榜。

《食物营养排行榜》遵循“从生活中来”的原则，以普通家庭日常生活的视角挑选食物，以便您能结合自身需求从中选择最适合自己的食物。

对每一种食物，编者都深入浅出地分析了其有效营养成分，使您吃得明白；同时增加了食用指南、饮食宜忌等多方面信息，让您吃得放心。

人们如何通过管理饮食来保证健康？

《食物营养排行榜》编者在综合了各方面数据的基础上，依据资深专家、医者的观点，以及食物营养成分的多少、保健功效的强弱，针对人群的特殊需要推出了“食物营养排行榜”。

目的是为您提供一个可供参考的、可以信赖的饮食指南，让您吃出营养、吃出健康。

## <<食物营养排行榜>>

### 作者简介

中国保健协会是由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

## &lt;&lt;食物营养排行榜&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 食物，大自然赐给人类的“千金方” 1食物是维护健康的首席医师 2药食同源，药补不如食补 342  
 种营养素，各有“一技之长” 4营养排行榜，健康饮食指挥棒 第一篇 增强免疫力的最佳食物排行榜 1  
 洋葱 2胡萝卜 3猕猴桃 4牛肉 5香菇 6大蒜 7酸奶 8银耳 第二篇 延缓衰老的最佳食物排行榜 1西红柿 2葡  
 萄 3芝麻 4绿茶 5西兰花 6黄豆 7榛子 8草莓 9鲑鱼 第三篇 排除毒素的最佳食物排行榜 1红薯 2绿豆 3黄瓜  
 4黑木耳 5苹果 6樱桃 7魔芋 8猪血 第四篇 改善睡眠的最佳食物排行榜 1牛奶 2小米 3生菜 4莲子 5葵花子  
 6百合 7桂圆 第五篇 提高记忆力的最佳食物排行榜 1核桃 2金枪鱼 3黄豆 4芝麻 5鳗鱼 6花生 7菠菜 8金针  
 菇 第六篇 改善酸性体质的最佳食物排行榜 1海带 2豌豆 3豆腐 4柠檬 5空心菜 6橘子 7竹笋 第七篇 抗疲  
 劳的最佳食物排行榜 1醋 2绿豆芽 3猪里脊肉 4橙子 5芦笋 6甲鱼 7羊肉 第八篇 缓解压力的最佳食物排行  
 榜 1香蕉 2葡萄柚 3燕麦 4杏仁 5沙丁鱼 6鸡肉 7茼蒿 第九篇 保护眼睛的最佳食物排行榜 1猪肝 2胡萝卜 3  
 菠菜 4枸杞子 5玉米 6菊花 7鲤鱼 第十篇 增强食欲的最佳食物排行榜 1山楂 2辣椒 3韭菜 4菠萝 5香菜 6豇  
 豆 7杨梅 第十一篇 降低胆固醇的最佳食物排行榜 1燕麦 2绿茶 3茄子 4豆浆 5紫菜 6牡蛎 7姜 第十二篇 降  
 低血压的最佳食物排行榜 1芹菜 2土豆 3荞麦 4西瓜 5金橘 6糙米 7银杏 第十三篇 控制血糖的最佳食物排  
 行榜 1苦瓜 2南瓜 3鳝鱼 4山药 5番石榴 6芦荟 7香椿 第十四篇 防止骨质疏松的最佳食物排行榜 1虾皮 2  
 奶酪 3红茶 4牛奶 5豆腐 6螃蟹 7鲫鱼 8橄榄 第十五篇 保养皮肤的最佳食物排行榜 1红枣 2木瓜 3蜂蜜 4丝  
 瓜 5芒果 6荔枝 7松子 8薏米 9红酒 第十六篇 减肥瘦身的最佳食物排行榜 1冬瓜 2红豆 3大白菜 4黄瓜 5苦  
 瓜 6梨 7白萝卜 8火龙果 附录

## <<食物营养排行榜>>

### 章节摘录

版权页：插图：黑木耳，口感细嫩，味道鲜美，是一种营养丰富的食用菌，其营养价值可与动物性食物相媲美，被现代营养学家誉为“素中之荤”。

黑木耳的排毒功效鼎鼎有名，它能吸附人体消化系统内的杂质，对人们无意中吃下去的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等外源性异物有溶解作用，对胆结石、肾结石等内源性异物也有化解功效，堪称“人体清道夫”。

每100克黑木耳干品中的膳食纤维含量为29.9克。

其中包括一种有很强吸附力的胶质，它能吸附停留在人体消化道和呼吸道的灰尘及杂物，促使其排出体外，可以清肺、清洁血液。

另外，胶质吸水性很强，进入胃肠吸水膨胀后，会贴在绒毛细胞表面，像小毛刷一样将粪便清除干净，维持肠胃健康。

多糖：能提高人体对毒素的免疫能力，抑制衰老毒素脂褐素的沉积，使其逐渐分解，还能保护人体细胞不受各种毒素的伤害，尤其对解酒毒具有较好的功效。

卵磷脂：能够清除积存在血管壁上的胆固醇、脂肪等脂类毒物，预防因脂肪堆积而引发的动脉硬化、脂肪肝等疾病。

## <<食物营养排行榜>>

### 编辑推荐

《食物营养排行榜》辅以食用指南、饮食宜忌等多方面信息，使您吃得放心，意在给您最贴心的关怀和指导。

<<食物营养排行榜>>

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>