

<<张晔一日三餐怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<张晔一日三餐怎么吃>>

13位ISBN编号：9787121194955

10位ISBN编号：7121194953

出版时间：2013-5

出版时间：电子工业出版社

作者：张晔 编

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>

## <<张晔一日三餐怎么吃>>

### 内容概要

《张晔一日三餐怎么吃》凝聚了作者30多年的营养搭配秘诀和烹饪心得，详细解析营养准则，教您如何搭配一日三餐，介绍不同病症的调理方法、推荐食谱及一周推荐菜单。让您明白怎样吃一日三餐才最营养、最健康。

## <<张晔一日三餐怎么吃>>

### 作者简介

张晔，解放军309医院前营养科主任、中国营养学会会员。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

她在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上发表文章一百余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。

她编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市·城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

## <<张晔一日三餐怎么吃>>

### 书籍目录

PART1营养师告诉您的营养准则 《中国居民膳食指南》要记牢 谨遵“膳食宝塔”平衡膳食 懂一点饮食搭配法 了解食物的五色 PART2保持健康不可或缺的营养素 蛋白质生命的载体 脂类必需的能量 碳水化合物机体的主要成分 维生素生命的营养素 矿物质不可或缺的营养素 水生命的润滑剂 膳食纤维抗癌卫士 植物营养素抗氧化者 PART3从选购到烹饪，让食材好营养 营养师教您精明选购 食材的洗、切等加工讲究 了解各种食材的烹调法 常用调味品的调味秘密 PART4一日三餐要吃好 不能省略的早餐 承上启下的午餐 不宜太丰盛的晚餐 健康小零食不妨来一点 PART5营养师不外传的私房调理菜 高血压营养饮食，有效降压 糖尿病选对食材，有效降糖 高脂血症降血脂，从饮食开始 动脉硬化合理膳食，保护血管 冠心病营养好，心脏更健康 脂肪肝合理膳食，还肝脏健康 感冒吃得营养，远离感冒 失眠好睡眠，吃出来 便秘有粗有细，防止便秘 腹泻吃对食物，远离腹泻 贫血吃得营养，气血充足 PART6营养师不外传的私房保健菜 保肝均衡营养，保肝护肝 护胃吃对饭，养好胃 养心吃对美食，护心养心 润肺水果蔬菜，养肺润肺 补肾黑色食物，养肾固肾 去火不上火的吃法 排毒吃对食物，排出毒素 护眼明亮双眼吃出来 健脑合理搭配，健脑益智 美容美丽容颜吃出来 抗衰延缓衰老，从吃开始 减肥吃对食物塑完美身材

## <<张晔一日三餐怎么吃>>

### 章节摘录

版权页：插图：不宜太丰盛的晚餐 很多上班族通常晚餐要大吃特吃一顿，其实，晚餐吃得过饱过好是不健康的。

吃得过饱，会反复刺激胰岛素大量分泌，加重胰岛素 细胞的负担，容易使胰腺功能衰竭，诱发糖尿病。

并且，晚餐以后人通常没有什么活动量，会有一部分蛋白质不能消化吸收，在肠道细菌的作用下会产生有毒物质，睡眠后肠蠕动减慢，会延长这些有毒物质在肠道内的停留时间，容易诱发大肠癌。

而同样的，晚餐吃得太好，容易导致能量过剩，会造成脂肪堆积，引发肥胖和高脂血症等。

晚餐应该怎么吃 时间要早 进食晚餐的最佳时间是18点左右，最晚也不要超过20点。

如果晚餐吃得太晚，比如到晚上八九点钟才进食，排尿高峰便在凌晨零点以后，此时人睡得正香，高浓度的钙盐与尿液在尿道中滞留，与尿酸结合生成草酸钙，当其浓度较高时，在正常体温下可析出结晶并沉淀、积聚，形成结石。

因此，除多喝水外，应尽早进晚餐，使进食后的排泄高峰提前，睡觉前最好再排一次尿。

热量要低 因为晚餐后活动量较小，饭后3~5小时，人会进入睡眠状态，如果晚餐热量高，这些热量消耗不掉就会储存在体内，时间长了易造成肥胖、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等慢性疾病，危害身体健康。

清淡为主，多吃素食 晚餐可以蔬菜为主，主食要适量减少，适当吃些粗粮，可以少吃一些健康的肉类。

甜点、油炸食物尽量不要吃。

蛋白质、脂肪类吃得越少越好，如果晚餐吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，导致体内的钙储存量减少，对骨骼健康不利，还容易罹患尿路结石。

少饮酒或不饮酒 晚餐尽量不要喝酒。

过多的酒精在夜间会阻碍新陈代谢，因酒精的刺激，胃得不到休息，会导致睡眠不好。

八分饱为宜 吃得过饱，鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等负担增大会产生信息传给大脑，使大脑相应部位的细胞活跃起来，导致睡觉时多梦，经常做梦会使人在第二天感到疲劳，时间长了会引起神经衰弱等疾病。

## <<张晔一日三餐怎么吃>>

### 媒体关注与评论

张晔老师是国内一线的营养学家，从事营养工作近30年，长期活跃在临床营养工作第一线。2011年在医院的病区、社区、学校、企事业单位等做了近百场饮食健康讲座；录制科普电视节目百余期；在报纸、杂志上发表多篇健康饮食科普文章。她经常面带微笑，但谈到营养问题却无比认真，她认为让人们生活得健康是自己莫大的幸福。  
——健康时报网

<<张晔一日三餐怎么吃>>

编辑推荐

《张晔一日三餐怎么吃》由电子工业出版社出版。

<<张晔一日三餐怎么吃>>

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>