

<<营养在左,安全在右>>

图书基本信息

书名：<<营养在左,安全在右>>

13位ISBN编号：9787122096722

10位ISBN编号：7122096726

出版时间：2011-3

出版时间：化学工业出版社

作者：胡敏 主编

页数：247

字数：320000

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>

<<营养在左,安全在右>>

前言

前言 随着经济的飞速发展,生活水平的提高,人们在解决了温饱问题之后,自然也希望提高自己的生活品质。

而生活质量的高低,身体健康是很值得关注的重点。

大量的科学研究证实,一个人的健康和寿命既受先天遗传因素的影响,更与每个人的生活方式,尤其是饮食营养和饮食安全密切相关。

营养指的是人体在摄取、消化、吸收和利用食物中,营养物质满足机体生理需要的生物学过程。简单地说,就是吃食物以满足自身营养物质需要的过程。

其实,它早已在有文字记载之时就出现了。

在我国最古老的古籍《黄帝内经·素问篇》中就曾提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”等朴素的合理营养概念。

《千金食治》中也提出过“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以生存也”等营养观念。

但只知道饮食营养,而不知道饮食安全,还是不足以保障健康的。

众所周知,食物与食物之间存在着相互抵抗、相互制约的关系,如果搭配不当,不仅会降低营养物质的生物利用率,严重者还会引起中毒反应。

而有的食物,就是烹饪方法不正确也会引起中毒。

因此,我们在生活中既要掌握这些常见食物的饮食营养知识,也要掌握食物的饮食安全知识,才能在安排膳食时做到合理配餐、趋利避害、物物相益,让营养得到充分发挥,防止食物中毒。

然而从两次全国营养调查结果和卫生部有关疾病状况的统计中,我们看到的结果却很不乐观。

普通大众人群基本上都存在食物品种单调或某些食物食用不多,很大一部分人食物挑选不当或食用方法不科学,还有一部分人是膳食成分搭配不合理,以致营养成分不平衡,这些情况,无论哪种,都足以引发的营养缺乏病或者形成的营养失调性疾病。

可见,对膳食进行科学的指导已成为十分迫切的社会需求。

本书作为一本家庭健康书架必备的指导人们合理膳食的书籍,本着让广大读者“看得懂,用得上”的原则,以深入浅出、通俗易懂的表述,从食品营养和安全问题方面进行了详细的阐述与剖析,帮助读者了解各类食物中的营养成分,学会鉴别食物的好坏,走出饮食误区,从而选择安全的健康食品,涵括了蔬菜、谷类杂粮、肉蛋、水产、菌藻、果品、调味品、饮品等食物大类,极具实用性与可操作性。

另外,“搭配得宜能益体,搭配失宜则成疾”;本书编写时也兼顾了食物的“相生相克”属性。

在此,我们也希望本书能成为广大读者饮食健康的速查宝典,并通过本书把食物的营养基础知识和饮食安全措施融入日常饮食中,让全家吃得营养、吃得放心、吃得健康!

<<营养在左,安全在右>>

内容概要

本书分门别类对各种食物的营养价值、食物搭配、烹饪方法、安全食用等进行了生动活泼又深入浅出的介绍。

每种食物均设优势营养榜、非常营养1+X、安全烹饪全攻略、安全点对点和健康菜五个栏目,以指导读者合理安全食用各种食物,是居家百姓科学营养、安全饮食的实用性参考书。

<<营养在左,安全在右>>

书籍目录

绿色营养：蔬菜类 1 营养全面 安全排毒：大白菜 2 菜中人参 营养独特：胡萝卜 3 长寿佳品
利于消化：白萝卜 4 十全十美 营养齐全：土豆 5 去寿斑 治病佳蔬：茄子 6 汁多爽口 营
养极佳：番茄 7 味道甜美 营养均衡：地瓜 8 水中之宝 嫩脆甜爽：莲藕 9 兵小功大 天然健
康：黄豆芽 10 清热去火 减肥通便：绿豆芽 11 清暑去热 减肥纤体：冬瓜 12 健脑安神 清香
四溢：黄瓜 13 养颜润肤 苦口良药：苦瓜 14 保护视力 营养丰富：南瓜 生命之源：谷豆杂粮类
1 五谷之贵 抵抗忧郁：小麦 2 人间第一补：大米 3 稻中珍品 营养丰富：黑米 4 长寿美容金
不换：玉米 5 豆中之王 田中之肉：黄豆 6 解毒高手 济世良谷：绿豆 7 有它不怕肿：赤小豆
8 越吃越聪明：蚕豆 9 医药同食 润肤明目：扁豆 10 价廉物美 老幼皆宜：豆腐
……食物黄金：肉蛋类 营养之海：水产类 智慧结晶：菌藻类 鲜嫩维生：果品类 生活滋味
：调味品类 水乳交融：饮品类 参考文献

<<营养在左,安全在右>>

章节摘录

版权页：胡萝卜含有大量多种维生素、无机盐和钙质等成分，能增强抗氧化能力，加快大脑新陈代谢，提高记忆力。

胡萝卜素在体内酶的作用下，可转化为对视力有益的维生素A，预防眼干涩及夜盲症，还能保护内脏器官，对吸烟人士及胆囊炎、胆石症患者都非常有利。

肿瘤患者接受化疗时。

多吃些胡萝卜。

能减轻化疗时的毒性反应。

胡萝卜素还能调节钙、磷代谢，帮助宝宝对钙质的充分吸收，促进骨骼的健康。

胡萝卜所含的槲皮素、山柰酚还有降血脂、降血压、强心的作用是高血压病、糖尿病及冠心病患者的食疗佳品。

胡萝卜含有的多种维生素在美容养颜方面也很有效果，比如维生素A可延缓皮肤老化，B族维生素、维生素C和维生素E可以畅通毛细血管，让肌肤变柔嫩。

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>