

<<这样吃最健康 I>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康 I>>

13位ISBN编号：9787222045743

10位ISBN编号：7222045740

出版时间：2005-11

出版时间：云南人民出版社

作者：杨宗蓉

页数：83

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>

## <<这样吃最健康 I>>

### 内容概要

世界上没有一种食物，能含有人体需要的所有营养，为了使身体能够充分获得各种营养素，必须选择各种类的食物，不偏食也不过量，以达到身体所需要的营养素及热量。

依食物成分及所含的营养素不同，将食物分为六大类：五谷根茎类、奶类、蛋豆鱼类、水果类等每天由这六大类食物中选择各种食物，食用适当的分量，即可达到均衡的饮食原则。

本书是现代人预防体脂肪、血糖、血脂、尿酸偏高的美食指南。

新手入厨，担心搞不定食材怎么买？

种种食材，又有什么营养素与功效？

本书清楚的食材照片与详细解说，帮您认识食材、触类旁通，提供饮食以外的养生妙用.....享受美食，您也能越吃越健康！

轻松做料理，30元就能搞定三餐！

<<这样吃最健康 I>>

作者简介

杨宗蓉，现任台北市立阳明医院营养师；毕业台北医学大学保健营养研究所实践大学食品营养学系。  
1977年营养师特考及格，著作：过敏儿饮食指南（邦联文化出版）。

<<这样吃最健康 I>>

书籍目录

作者序 推荐序 健康四部曲 养生食材大观园——漫谈营养 PART 1 肥胖 降低体脂肪的纤体梦幻餐  
 Chapter 1 病症大扫描 吃出健康, 享“瘦”人生 STEP 1 谁该减肥?  
 STEP 2 快速减肥要不得!  
 STEP 3 体重控制心诀 STEP 4 我该怎么吃?  
 STEP 5 控制热量均衡饮食 Chapter 2 开胃菜 凉拌青木瓜 凉拌莲藕 开阳生菜 什锦蔬菜汤 西瓜白排骨汤 Chapter 3 主食区 沙嗲虾球 紫苏梅蒸鱼 麻辣章鱼 盐烤香鱼 苹果牛肉 高升排骨 水晶鸡 意大利海鲜面 海鲜火锅 Chapter 4 甜点 & 饮品 哈密瓜鲜奶冰沙 茉莉荷叶茶 葡萄柚皮冻 小黄瓜优酪乳 梅子绿茶冻 PART 2 高血脂 降低血脂的无油轻食餐 Chapter 1 病症大扫描 挥别“高血脂”教战秘笈大公开 STEPI 什么是高血脂症?  
 STEP2 6大饮食TIPS, 向高血脂说拜拜!  
 STEP3 体重管理, 要更加严谨 Chapter 2 开胃菜 迷迭香烤洋葱 烤香菇盒子 白果银耳 芥菜拌纳豆 黄豆卤海带 Chapter 3 主食区 燕麦胚芽米饭 香草秋刀鱼 照烧鲑鱼 蒜头鸡 芥菜鸡 芝麻药翡豆腐 蚕豆虾仁 黑豆炖排骨 红糟里肌 田乐烧 Chapter 4 甜点 & 饮品 美浓瓜巧克力牛奶 山药薏仁汤 番茄优酪乳 绞股蓝茶 洛神花茶

## &lt;&lt;这样吃最健康 I&gt;&gt;

## 章节摘录

吃出健康，享“瘦”人生 其实，纵观整个瘦身减肥潮流，“少吃”和“多运动”是恒久不变的两大定律。

但是许多人从一开始就陷入这两大定律的迷思之中，遭遇挫折重重，原因是各人体质不同、效果自然就会有所不一。

## STEP 1 谁该减肥？

在减肥之前，您是否应该先问问自己，我需要减肥吗？

而我又要用什么方法去达成减肥目的呢？

有人连裤子都扣不上了，还都不认为自己胖；也有人已经瘦到风吹就倒了，还直直嚷着说要减肥。

其实，环肥燕瘦都很好，只要是浓纤合度就算健康美丽。

至于怎样才算胖呢？

我们可以用“身体质量指数”或“腰围数据”等标准来做判读哦！

· 身体质量指数 肥胖是指身体的脂肪囤积过多。

而肥胖的判定标准有很多，其中身体质量指数（BMI；body mass Index）是学者认为很准确、与体脂肪量有很好相关性，可作为判断肥胖度的一种指标。

世界各国对BMI值的标准不尽相同，但东亚、南亚亚洲人的BMI升高的危险性可能高于白人，因此卫生部门在2002年公布建议以身体质量指数24为普通人之“过重”切点，27为“肥胖”的切点，以18.5为“过瘦”的切点。

当您站在镜子前面，以目测的方式来检测自己需不需要减肥，最明显、最容易看出的地方就是腰围，正如俗话说：“皮带愈长，寿命愈短”，这话一点都没错。

有学者提出身体的脂肪分布分为中心或周边，且认为脂肪在体内分布的位置，比脂肪含量更重要。

依脂肪在体内分布的位置将肥胖身材分为两类：第一类称为“苹果型肥胖”：脂肪多集中在腹部周围，所以看起来有点像是苹果的外型，也就是“中广”型肥胖，这类肥胖多见于中年男性。

另一类称为“西洋梨型肥胖”：脂肪多分布在臀部、大腿，外观上看来像是个西洋梨，也就是“下半身肥胖”，常见于中年及产后的妇女。

苹果型身材者，因脂肪多分布在腹腔内脏上，因此易导致慢性疾病，所以对于有相同BMI者而言，苹果型身材绝对比西洋梨型身材有更大的健康威胁。

就算BMI仍在标准范围内，若任由腰围一直变大、变粗，对健康也是一项警讯。

因此卫生部门公布，男性腰围90厘米以上、女性腰围80厘米以上就算视为肥胖。

若以更精确的方式来看，就是用“Bw值来判断，也就是一般人耳熟能详的“体重÷身高平方”，其中体重以公斤计、身高以米计。

P17-18 莲藕是非常好的食物，瑜伽行者视它为不老长寿、保健及结核病的良药。

就中医理论而言，莲藕润肺宁神、化痰止咳，能促进消化，收敛止血，并有去除紧张疲劳及安神效用。

而就西方营养学观点，莲藕富含淀粉、钙、氨基酸、维生素C、纤维等。

孕妇及产后妇女，一般需忌生冷，但莲藕可以不用忌口，因为它能有效消除淤血。

凉拌莲藕 食材&调味料 作法HOW TO COOK 莲藕洗净、去皮、切薄片，用滚水氽烫约1~2分钟，直到呈半透明状，取出、沥干后放碗里备用；香菜、红辣椒均洗净、切细末。

锅中倒入香油烧热，加入调味料煮开后熄火，再倒入莲藕薄片并搅拌均匀。

待莲藕入味后装盘，并撒上香菜及红辣椒末即可。

TIPS 厨艺精进小秘诀 加点醋，可防莲藕变黑 莲藕的料理方式多种多样，不论用来凉拌、煮、炸、炒、炖，甚至做成甜点或榨汁，都十分好吃。

常吃莲藕，可补血护胃，不过因莲藕含有酚的成分，一旦切开之后与空气接触，容易变色。

此时，只要在水中滴几滴白醋或柠檬汁，就可以让莲藕白皙又美丽喔。

.....



## <<这样吃最健康 I>>

### 媒体关注与评论

现代人预防体脂肪、血糖、血脂、尿酸偏高的美食指南！

美味十足VS.健康养生，最有元气的餐点结合！

选对“食材”，上餐厅点最健康的菜，享受美食，您也能越吃越健康！

轻松做料理，30元就能搞定三餐！

新手入厨，担心搞不定食材怎么买？

各种食材，又有什么营养素与功效？

清楚的食材照片与详细解说，帮您认识食材、触类旁通，提供饮食以外的养生妙用...

<<这样吃最健康 I>>

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>