

<<饮食不犯错>>

图书基本信息

书名：<<饮食不犯错>>

13位ISBN编号：9787501559220

10位ISBN编号：7501559228

出版时间：2010-2

出版时间：知识

作者：《传奇》栏目编译组

页数：223

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>

<<饮食不犯错>>

内容概要

《饮食不犯错》主要内容简介：《传奇》是北京大陆桥文化传媒机构推出的大型引进纪录片品牌栏目，以“自然”、“人文”、“科学”、“战争”几大板块在全国百余家电视台长年滚动热播。节目来自全球14个国家的112家制作发行公司，以其独特的构思、国际化的视野、引人入胜的故事征服了上亿观众，创造了纪录片的收视奇迹。

由《传奇》栏目编译组精心编写的《好“奇”就看》科普丛书选材于《传奇》纪录片，秉承其精良品质，在其基础上进行广度和深度开掘，讲述了与小读者密切相关的自我探索、日常生活以及未来发展等方面的必备知识，力求内容可读性和资源独特性，是为小读者量身打造的一套充实严谨而又新颖活泼的科普读物。

本册为丛书之《饮食不犯错》。
像故事书一样好看的科普书，为你讲述饮食的基本知识。

<<饮食不犯错>>

书籍目录

第一课 你会吃饭吗？

第1节 吃饱=吃好？

第2节 营养进行曲趣味链接 世界公认的十大健康水果考考你第二课 吃饭也会犯错吗？

第1节 吃饭考试第2节 日常饮食的误区第3节 食物的禁忌第4节 不惯这些臭毛病趣味链接 健康教育专家的精彩语录考考你第三课 饮食也能改变命运吗？

第1节 一日三餐有学问第2节 不生病的艺术第3节 吃出聪明第4节 考生吃什么？

趣味链接 信不信由你：饮食改变性格考考你第四课 仅有美味是不够的

第1节 美食离不开美器第2

节 食品也审美趣味链接 筷子的传说考考你第五课 世界饮食文化点滴第1节 美食地图第2节 中

餐vs西餐趣味链接 厨师白高帽的由来考考你第六课 你该知道的就餐礼仪第1节 中餐礼仪第2节

西餐礼仪趣味链接 喝酒碰杯仪式的由来考考你

<<饮食不犯错>>

章节摘录

你有没有这种感觉：一顿饭如果吃得“油水”大，就会饿得慢一些，干活也有劲；如果这顿饭吃得很素，没什么“油水”，没过多久五脏庙就会闹意见？

这是为什么呢？

原因很简单，关键就在于我们这顿饭中“脂肪”的摄入量。

说到脂肪，爱美的人总是退避三舍的。

这脂肪可不是老实巴交的角色，一不小心惹上身，想用都用不掉，简直就跟“狗皮膏药”差不多。但事实上，我们也不能对脂肪如此横加指责，因为它和蛋白质、碳水化合物一样都是人体必需的成分，也是人体供给和贮存能量的主要物质，可以说绝对不可或缺。

我们大概都听说过，1克脂肪可以燃烧释放出9千卡的能量，是糖类和蛋白质释放能量的两倍还多。而且，与糖类比较，脂肪在人体内的消耗速度要慢得多，所以有人把脂肪称作“浓缩的最耐用燃料”。

也正因为如此，在急需补充能量的时候，应该吃糖而不是吃炸猪排或者烤鸭这类高脂肪含量的食物。

营养学上有个形象的比喻：“脂肪是燃烧在糖的火焰里。”

如果我们身体里缺少糖类的配合，脂肪就无法彻底氧化，出现代谢异常，在血中出现酸性物质酮体，严重时可引起酸中毒、昏迷。

除了补充人体能量外，脂肪还有其他什么作用吗？

别着急，来听听营养专家是怎么说的。

脂肪在人体内不仅是最佳的能源储备，还对改善大脑的结构和功能具有重要意义，其中包括人体内不能自制的必需不饱和脂肪酸——亚油酸、亚麻酸等等。

这些结构脂肪是合成细胞的重要成分，也是合成磷脂和前列腺素的原料。

而我们都应该知道，磷脂可以促进青少年生长发育，增进微血管壁健全，减少血小板粘聚，防止血栓形成，并能防止放射线引起的皮肤损伤。

脂肪还是维生素A、D、E、K的携带者，有利于这些脂溶性维生素的吸收和利用。

体内一部分脂肪作为保护层和衬垫，就像汽车上的减震器，能够保护和固定一些身体重要部件免受摩擦和移位的困扰。

此外，脂肪还是热的不良导体，皮下储存的脂肪就像“毛毯”一样，能阻碍身体表面散热，在冬天起到保温作用，有助抵御寒冷。

但是到了炎热的夏季，胖人身上的脂肪层就相当于穿了一件“皮袄”，妨碍身体散热，所以体内脂肪既不宜过多，也不宜过少。

但是，特别需要注意的是，我们从食物中获得的脂肪有相当一部分来自于烹调用的油脂。

这不仅是指动物油脂，我们平常以为与脂肪沾不上边的植物油脂，比如菜子油、花生油、芝麻油等，也都充当着脂肪提供者的角色。

烹调用的油脂不仅是做成一道色香味美的好菜必不可少的道具，而且也是饮食中不可缺少的营养素。

相对来说，人们对植物性油脂的恐惧要大大小于动物性油脂，这一点非常明智。

为什么这么说呢？

动物性油脂含有的都是饱和脂肪酸，而植物性油脂含有的全部是不饱和脂肪酸（又称必需脂肪酸）。

这种“必需”的脂肪酸恰恰无法在人体内合成，而必须由日常的膳食来供给。

饱和脂肪酸确实更有杀伤力和破坏性，它会使胆固醇附着在血管壁上，引起血管性疾病和心脏病。

而不饱和脂肪酸却能减少胆固醇在血管壁上的附着，因此还能保护人类的血管和心脏。

所以说不饱和脂肪酸具有很高的营养价值和治疗价值，从某个角度来说，它甚至称得上是健康卫士。

说到胆固醇，但凡在体检单上看到胆固醇过高这个结果的人对此都没什么亲切感。

其实，你知道吗？

胆固醇是人体内必不可少的一分子。

可惜的是，它要是多了，也是有害无益。

<<饮食不犯错>>

营养专家建议：在每日的膳食中，脂肪的摄入量以不超过总热量的1 / 4为宜，胆固醇的摄入量以不超过300毫克为宜。
只要不超过这个限度，脂肪仍然是健康的好朋友。

<<饮食不犯错>>

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>