第一图书网, tushu007.com

# <<家庭饮食健康必备手册>>

## 图书基本信息

书名：<<家庭饮食健康必备手册>>

13位ISBN编号：9787504459961

10位ISBN编号：7504459968

出版时间：2007-9

出版时间：中国商业出版社

作者：张秀江，张文莲　编著

页数：231

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

## 内容概要

为使大家能够掌握科学的健康知识，我们编写了《家庭饮食健康必备手册》一书。
在“平衡膳食”这一章里，你可以知道一个人在一天里，需要摄入各种食物的量应该是多少，才能满足人体需要及不同年龄段不同的营养需要。
在“营养素”一章里，介绍了人体所需的营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素、矿物质和水的作用及存在，并要根据自身的健康状况，注意偏蘑选择什么样的食物。
比如，贫血病患者，可选择含铁多的食物；骨质疏松症患者，应选择含钙丰富的食物。
本章还列表介绍了蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水的作用、存在及一个正常人每天的需求量；主要的动植物的营养；动物性食物的胆同醇含量；各种食物脂肪中不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值。
列表的好处在于： 1. 可以写更多的食物种类，以了解它们的营养成分。
2. 可以清楚地看出各种营养素的作用；方便大家参考每个人吸收各种食物的适宜的量；还可以看出哪种食物的营养价值高。
3. 可供中、老年人，尤其是肥胖症、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等患者选择低胆固醇的食物和含不饱和脂肪酸多的油脂食用。
4. 当你身体缺乏某种营养时，你可以从表中轻而易举地查出含这种营养素高的食物去食用。
“食物营养成分及作用”这一章里，具体讲述了每种食物所含的成分及其作用，例如能防治什么病等。
大家可以进一步清楚认识到各种食物在保健食疗方面各自具有极高的营养价值。
了解后，可根据自己的情况去选择食物，对自身的健康大有益处。
另外，还介绍了各种食物的正确食用方法及某些人不宜食用或少用的食品。
在“适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这一章里讲述了“适量运动的好处，吸烟饮酒的危害以及心理平衡的意义”。
在“非药物防治一些常见病”一章里，讲述了一些各种常见疾病的病因、危害性及通过何种食物去防治的办法。
研究表明，食物可以防止疾病，许多膳食成分可诱发细胞凋亡，某些食品中的抗氧化剂可抑制细胞自发突变，大约有三分之一的因癌症死亡的患者“丁通过膳食方法避免。
“与人体健康有关的一些问题”一章里介绍了名词解释，食物搭配不当有损健康等内容。
“食疗方剂”一章里，介绍了一些可以用食物治疗的疾病。
有的方剂花很少的钱却比到医院治疗效果还好。
“常用食品的制作”一章介绍了各种食品蒸、烤、烙、炸、煮的制作方法90多种。
掌握了这些制作方法，给家庭的主副食带来多样性，能够使人们生活更方便、经济、卫生，还能减少食品中铝的含量超标，有利于我们的身体健康。
本书内容广泛详细，贴近生活，实用性强，语言简练，阐述问题条理清楚，读者很容易掌握与运用。
每个人都希望自己有个健康的身体，愿本书能够为您带来健康幸福的生活，美好的未来!

# <<家庭饮食健康必备手册>>

## 书籍目录

第一章　平衡膳食　中国居民膳食指南　中国居民平衡膳食宝塔　呈酸性食物和呈碱性食物平衡　膳食保健“三、五、七”　不同年龄段的膳食　早餐吃出健康第二章　营养素　蛋白质　脂肪　碳水化合物　纤维素　维生素　复合维生素　矿物质　钙的作用及存在　磷的作用及存在　铁的作用及存在　硒的作用及存在　钾的作用及存在　锌的作用及存在 铬的作用及存在 镁的作用及存在 碘的作用及存在 食盐的作用 水的作用 自由基与抗氧化剂 附表 胆固醇的功与过 植物油和动物油的比较第三章　食物营养成分及作用 饮料食品的营养成分及作用（4种） 粮食类食物的营养成分及作用（10种） 蔬菜类食物的营养成分及作用（15种）　水果类食物的营养成分及作用（12种）　鱼、肉、蛋、油、蜂产品的营养成分及作用（11种） 最佳食品第四章　适量运动、戒烟限酒、心理平衡 适量运动 戒烟限酒 心理平衡第五章　非药物防治一些常见病　预防癌症　防治骨质疏松　防治胃病　防治肥胖病　防治高血压　防治高血脂 防治糖尿病 防治冠心病 防治脑血栓 食物能健脑益智 总结第六章　与人体健康有关的一些问题 什么是“亚健康”状态 什么是药膳 什么是转基因食品 什么是绿色食品 什么是保健食品 食物搭配不当有损健康 含毒素较高的部分食物 白糖不宜久存 哪些食物皮不宜食用　……第七章　食物治疗疾病方剂第八章　常用食品的制作

## 编辑推荐

《家庭饮食健康必备手册》提到适当运动、戒烟、限酒、心理平衡，食物可以防止疾病，许多膳食成份可以引发细胞的凋亡，食品中的抗氧化剂可抵制细胞自发突变，大约有三分之一的癌症者可以通过膳食方法避免。
每人都希望自己有个健康的身体，愿《家庭饮食健康必备手册》给你带来健康幸福的家庭生活和美好的未来。

第一图书网, tushu007.com


## 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