

<<保持心脏健康的食物>>

图书基本信息

书名：<<保持心脏健康的食物>>

13位ISBN编号：9787506279581

10位ISBN编号：7506279584

出版时间：2006-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：杰姬·林纳斯

页数：128

字数：100000

译者：WL翻译组

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>

<<保持心脏健康的食物>>

内容概要

最新医药资讯，帮助了解心血管知识！

帮助走出健康误区，养成饮食好习惯！

正确饮食是防治心血管疾病的最佳方式之一！

本书简单明了地讲解了药理专家和营养专家的最新的饮食建议，旨在帮助你“吃出”一个健康的心脏

。由英国营养学家和医师共同推荐，天然健康的饮食，轻松防治心血管疾病！

<<保持心脏健康的食物>>

书籍目录

引言 食谱 早餐 小吃 色拉和蔬菜 鱼 薯、面和米 黄豆、豆类和坚果 低脂肉类 甜点和烘制品 基本食谱索引 致谢

<<保持心脏健康的食物>>

章节摘录

为了帮你在买食品时做出正确的选择，你要经常检查一下标签。

今天人们吃的许多食品都是经过加工的，有时你很难确切地知道自己在吃些什么。

加工食品必须要有一个标签，上面列明主要的成分。

所列成分经常以重量为指标，所以主要成分是排在标签前面的。

由于你在购物时不会有时间详读所有的项目，这里列出了一些主要的细节，方便你快速地浏览。

营养资讯 检查每100克或者每一份食物中的热量、脂肪和饱和脂肪的含量。

比较相似的食品，然后选择这些数据最低的品牌。

脂肪含量可能是最有用的一项资讯。

了解脂肪含量 下一页的列表将会帮助你了解食品标签中脂肪的详细含量。

在所给的例子中，比萨饼含有将近20克的脂肪，因此，一天只要摄入 $1/5 \sim 1/3$ 的脂肪量即可。

检查份量大小 检查你所吃的大量正餐食物中每一份的大小。

检查你所吃的少量零食中 “每100克”中所含的资讯。

研究下一页中的“速算表”，看是否食物中每一份营养物质含量很少或者很多。

记住，需要检查的最重要的项目是卡路里、脂肪和钠（盐）。

计算盐的含量 如果你想知道食品中盐（氯化钠）的含量，只要用钠 $\times 2.5$ （1克钠/100克食品=2.5克盐/100克食品）。

尽量使你每日钠的摄入量低于215克（=2500毫克钠=6克盐）。

实际上很难这样做，因为我们每日摄入的绝大多数盐来自于加工食品。

一条基本规则：要摒弃一切每100克中脂肪含量超过5克的食物，尤其当绝大多数脂肪为饱和脂肪时。

要挑选富含单元不饱和脂肪的油和抹酱，记住要避免食用氢化植物油（转化脂肪）。

<<保持心脏健康的食物>>

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>