

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

图书基本信息

书名：<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

13位ISBN编号：9787506468169

10位ISBN编号：7506468166

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：百姓生活文库编委会

页数：419

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>

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

内容概要

《食物药物宜忌与搭配一本全(超值典藏版)》所说的**主食**，是指由五谷杂粮——米、面、玉米、高粱米、豆类、薯类所组成的粮食类食物。主食作为日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，是一个巨大的宝库。无论是碳水化合物、蛋白质、脂类，还是矿物质、维生素，都可以从主食中得到补充。然而，主食之间只有合理地搭配着吃，才能使人体得到最好的营养补充。

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

作者简介

耿潇男，感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、作者、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美生活书籍。

在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。

与您同行，前方的路一定会越来越精彩…… 生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。

毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参导过多部舞台剧、影视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

书籍目录

第一章 食物与食物的搭配宜忌
主食的宜忌与搭配
了解主食
粮谷类食物也是植物蛋白源
人为什么要吃主食
糖尿病患者主食吃得越少越好吗
选择主食的四个原则
宴席上如何吃主食
带馅食品是主食吗
替代粮食的其他主食
选择主食不“主”坏处多
多吃主食保护大肠
孕妇更应重视主食
记忆力不好与主食吃得少有关
主食摄入不足,工作无力
不吃主食不等于减肥
宜先吃主食后吃菜
健身既靠出汗又靠吃饭
一天吃多少主食
合适
主食粗细搭配
营养又健康
常食细粮的宜忌与搭配
精白大米
小麦面粉
常食粗粮的宜忌与搭配
糙米
黑米
糯米
小米
薏米
玉米
大麦
荞麦
燕麦
高粱
黄豆
黑豆
赤小豆
绿豆
蚕豆
红薯
南瓜
芋头
山药
土豆
蔬菜的宜忌与搭配
了解蔬菜
多吃菜,少生病
选蔬菜,要“好色”
下锅前如何处理蔬菜更好
每天吃多少蔬菜才够
讨厌某种蔬菜怎么办
避免长时间在冰箱内储藏蔬菜
烹调时如何减少营养素的损失
已经煮熟的蔬菜不可久存
水果不能代替蔬菜
维生素补充剂不能代替蔬菜
减肥者的食用蔬菜
秘诀
蔬菜生吃好还是熟吃好
按照三餐搭配
选择蔬菜
腌菜腌到什么程度吃最好
孩子不爱吃蔬菜怎么办
蔬菜汁和鲜蔬菜哪个好
怎样对付蔬菜中的农药
不同体质的人需要不同类型的蔬
为什么要正确搭配蔬菜
常食蔬菜的宜忌与搭配
菠菜
白萝卜
胡萝卜
大白菜
大蒜
大葱
辣椒
芹菜
韭菜
油菜
圆白菜
黄瓜
苦瓜
冬瓜
丝瓜
马齿苋
苋菜
茼蒿
芥菜
香椿
荠菜
莲藕
莴苣
竹笋
茄子
平菇
香菇
银耳
茭白
空心菜
豆芽
豆腐
西红柿
洋葱
黑木耳
口肉类的宜忌与搭配
了解肉类
肉类食物的分类与特点
肉类中的营养素
每人每天应该吃多少肉
畜、禽、鱼、蛋、奶的合理搭配
女性不能一味吃素食
老人也不应该忌讳肉食
应首选的是冷鲜肉
忌食复冻肉
莫用开水解冻肉
用水泡肉会损失营养
吃生肉好吗
动物身上不能食用的五个部分
烧焦了的肉不要食用
胖人适当吃点肉也无妨
夏天保存鲜肉的几种方法
在购买肉类食品时要注意什么
吃肉不要太“好色”
肉制品中为什么添加亚硝酸盐,利还是弊
怎样吃肉最健康
为什么要讲究肉食的宜忌与搭配
常食肉类的宜忌与搭配
猪肉
猪肝
猪肚
猪血
牛肉
牛肝
羊肉
羊肝
羊肚
驴肉
兔肉
马肉
鸡肉
鸡肝
鸭肉
鹅肉
鹌鹑肉
口水果的宜忌与搭配
了解水果
各色水果
吃水果的时间
食用水果禁忌
有些水果吃多了易得水果病
选购水果的一般原则
水果的贮藏
吃对水果才能补充维生素C
水果能否带皮吃
对症吃水果
效果大
吃水果的误区
为什么要讲究水果的宜忌与搭配
常食水果的宜忌与搭配
苹果
猕猴桃
葡萄
红枣
柿子
山楂
石榴
樱桃
草莓
杨梅
桂圆
梨
桃
橘子
橙子
柚子
柠檬
枇杷
芒果
菠萝
木瓜
甘蔗
香蕉
荔枝
李子
椰子
杏
乌梅
桑葚
橄榄
西瓜
甜瓜
南瓜子
葵花子
核桃仁
口水产品的宜忌与搭配
了解水产品
水产品的营养素
多吃水产品的好处
哪些水产品不宜吃
冰鲜与冷冻哪个好
养殖水产品与天然水产品
选哪种
孕妇应2~3天吃一次水产品
以免缺碘
生吃海鲜应先冷冻
杀菌
常食水产品的宜忌与搭配
鲤鱼
鲫鱼
泥鳅
鳖
螃蟹
虾
海蜇
田螺
蛤蜊
牡蛎
蛎
海参
海带
紫菜
带鱼
口饮品的宜忌与搭配
了解水并学会喝水
人身上70%是水
一天喝多少水
合适
水也会衰老
日常生活中不宜喝的水
不宜长期饮用纯净水
一天当中饮水的4个最佳时间
不要一味地多喝
矿泉水
白开水是最好的饮料
不宜长期喝碳酸饮料
早晨第一杯水该怎么喝
喝水别太快太急
不要渴了才想到喝水
睡前少喝、醒后多喝
喝水不当会“中毒”
餐前适量补水
最养胃
多喝看不见的水
其他喝水的误区
常见饮品的宜忌与搭配
牛奶
酸奶
茶
白酒
啤酒
咖啡
豆浆
口禽蛋的宜忌与搭配
了解禽蛋
禽蛋的营养素
禽蛋与肉类的营养对比
蛋的组成
吃鸡蛋的误区
常食禽蛋的宜忌与搭配
鸡蛋
鸭蛋
鹅蛋
鹌鹑蛋
鸽蛋
口油及调味品的宜忌与搭配
了解油及调味品
黄豆油
棕榈油
橄榄油
玉米胚芽油
葵花子油
沙棘油
米糠油
芝麻油
各种调味品
油及调味品的食用禁忌
第二章 保健食品的食用宜忌
第三章 中药与食物的搭配及禁忌
第四章 西药与食物的搭配及禁忌
第五章 药物与药物相克
第六章 家庭用药禁忌
第七章 不同质体的饮食宜忌
第八章 四季养生饮食宜忌
第九章 常见疾病的饮食宜忌
第十章 特定人群的饮食宜忌
第十一章 餐具的使用宜忌

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

章节摘录

《食物药物宜忌与搭配一本全》所说的主食，是指由五谷杂粮——米、面、玉米、高粱米、豆类、薯类所组成的粮食类食物。

主食作为日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，是一个巨大的宝库。无论是碳水化合物、蛋白质、脂类，还是矿物质、维生素，都可以从主食中得到补充。

然而，主食之间只有合理地搭配着吃，才能使人体得到最好的营养补充。

粮谷类食物也是植物蛋白源。一提起富含蛋白质的食物时，人们眼前总是浮现出牛肉、牛奶、鸡蛋、鱼、虾等动物性食物和豆浆、豆腐等豆制品，粮谷类食物却被忽略了。

其实，粮谷类食物也是非常重要的植物蛋白源。

如果人一天进食500克小麦，就可摄入约50克蛋白质。

例如，

一个从事轻体力劳动的成年男子每天的蛋白质需求量为75克，那么从小麦中获得的蛋白质就占了总需求量的66%。

如果他摄入的是500克大米，则可获得蛋白质约38克，占一日总需要量的51%。

可见，粮谷类食物应当算作膳食中蛋白质的重要来源之一。

正因为如此，许多家境贫寒的人尽管很少吃鸡鸭鱼肉，却很少出现蛋白质缺乏的问题，就是因为他们已经从素食中获得了足够的必需营养。

但是，粮谷类蛋白质与鱼、肉、乳、蛋等的蛋白质相比，吸收利用率比较低，所以，粮谷类蛋白质最好与动物性的蛋白质互相搭配，来提高蛋白质的质量。

另外，粮谷类蛋白质还可以与豆类蛋白质搭配，比如说，粮食里缺乏赖氨酸，可是黄豆里赖氨酸正好特别多，那么只要把粮食和豆制品一起吃，就可以解决赖氨酸不足的问题，使粮食中的蛋白质发挥更大的作用，既经济又有效。

.....

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

编辑推荐

《食物药物宜忌与搭配一本全(超值典藏版)》：感谢读者选择了中国最具有品质的生活图书，由国内顶级医学专家和专业资深的书业策划团队精诚为您打造，静候第一个中国家庭的翻阅温柔贴近您的生活。

海纳百川的百姓生活智慧，尽在——超值典藏版的百姓生活文库
入口关 懂疗效：掌握药食之性，让防病，改善各种不适有的放矢
营养互补，功效升级

知禁忌：药食有宜忌，把好
巧搭配：药食巧搭配，达到

<<食物药物宜忌与搭配一本全>>

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>