

<<我最想要的健康饮食书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的健康饮食书>>

13位ISBN编号：9787506471510

10位ISBN编号：7506471515

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：久久素食机构

页数：240

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>

<<我最想要的健康饮食书>>

内容概要

生命之美始于健康。

然而现实中，吃得越“好”，营养越少；钱赚得越多，身体越差；科技越发达，得病越多。

有一位著名的营养学专家曾经这样说：“文明人痛快地吞进了文明病，我们正在用自己的牙齿制造坟墓”。

我们关心饭菜放了多少油、肉，有多香，却不知道“肥甘厚味，伤人脾胃”。

我们餐餐饱饮饱食，却不知道“隐性饥饿”正在吞噬着自己的生命。

我们常常大宴宾朋，却不知道怎样宴请才不会把健康“推”出门，把疾病“请”进来。

<<我最想要的健康饮食书>>

书籍目录

第1篇 食物赐予我们生命的能量 了解食物对生命的供给 人类生命必需的六大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 维生素 水 图解：从进食到消化吸收的过程 揭开常见的“饮食习惯” 疾病都是营养“过剩”或“不足”惹的祸 了解10大慢性饮食习惯病的成因 高血压 高血脂 心脏病 糖尿病 胃炎 骨质疏松 中风 动脉硬化 癌症 肥胖 食物自有神奇的疾病治愈力 是药三分毒，食疗胜于药疗 药食同源：卫生部公布的87种食物兼药物名单第2篇 民以食为天，食以安为先 我们容易吃下去的10大不健康食品 油炸食品 罐头食品 腌制食品 香肠等肉类加工食品 肥肉和动物内脏类食物 奶油制品 方便食品 烧烤类食品 冷冻甜点 果脯、话梅和蜜饯类食物 慎选米面油盐 以糙米和全麦粉代替精米白面 以天然盐代替精制盐 以红糖、黑糖代替白砂糖 以压榨油代替化学溶剂萃取油 少量或者杜绝食用味精 多食用时令蔬果，少食用反季节蔬果 一年四季时令蔬果上市时间表 选购蔬果，注重天然不注重“色相” 正确洗涤，放心入口第3篇 走进营养课堂，科学搭配，合理烹饪第4篇 恪守不生病的饮食法则第5篇 自己动手制作营养健康的美食

<<我最想要的健康饮食书>>

章节摘录

版权页：插图：了解食物对生命的供给没挨过饿的人，体会不到食物对于生命的重要性。

人类生命的源头不是有父母，而是有食物，地球上万物生命的源头也都是因为有食物。

下面，让我们从科学角度来解析食物对生命的供给，即食物向人体提供蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水六大营养素，它们各自在人体中发挥着不可取代的作用。

了解“怎么吃”的第一步，就是弄明白人体到底需要什么营养物质，然后有针对性地从食物中摄取它们。

人类生命必需的六大营养素蛋白质蛋白质是维持生命的重要物质，是人体必需的营养素之一，约占体重的17%~18%。

蛋白质的英文“protein”是从希腊词“proteus”演变来的，有“头等重要”的意思，指明蛋白质对于生命活动的重要性。

蛋白质对人体有着非凡的贡献，具体表现在以下六个方面：1.是人体最重要的建筑材料蛋白质是细胞的重要组成成分，没有蛋白质，细胞就无法建构、成长。

人体的肌肉、骨骼、皮肤、头发和指甲等都是由蛋白质构成的。

用一个形象的比喻来说，如果人体是一座房子，那么蛋白质就是修建这座房子的最重要的原材料。

2.为人体提供能量蛋白质是人的重要供能物质。

当人体缺乏能量时，体内的蛋白质就会自动分解来补充能量。

每克蛋白质能够提供16.75焦耳的热能。

3.是运输营养素的优秀员工维持人体的正常生命活动离不开载体蛋白，它们能在体内运载各种物质，如脂蛋白输送脂肪、血红蛋白输送氧等。

4.参与生理功能的调节人体中有数千种酶，它们分别促进?物的消化、吸收和利用等。

相应的酶充足，反应就能顺利、快捷地进行，人就会精力充沛，不容易生病。

否则，反应就变慢或被阻断。

要知道，大多数酶的主要组成成分就是蛋白质。

此外，蛋白质还是激素的主要原料，具有调节体内各器官生理活性的作用。

5.修复人体组织细胞是生命的最小单位，人体由百兆亿个细胞组成，它们一直在经历着新生、衰老、死亡的新陈代谢过程，永不停息。

如年轻人的表皮每28天就会更新一次，因此，一个蛋白质的摄人、吸收和利用都很好的人，皮肤就会有光泽且富有弹?。

反之，细胞组织受损后，如果没有得到及时和高质量地修补，便会加速机体衰退。

6.具有免疫作用免疫细胞和免疫蛋白有白细胞、巨噬细胞、淋巴细胞、干扰素、抗体(免疫球蛋白)和补体等，它们与生理调节物质一同组成了保护人体安全的体内“保安部队”，每7天更新一次。

当蛋白质充足时，这支“部队”就兵强马壮，而且一旦身体有需要，它们的数目在几小时内就能扩大100倍。

如何摄取蛋白质？

我们每个人每天都必须从饮食中摄取足够的蛋白质，如果摄入不足，小孩会生长发育缓慢，大人则会出现体重减轻、易疲劳、抵抗力下降，还会有贫血、肌肉萎缩、创伤不易愈合等症状，严重者还会出现营养不良性水肿。

不过，每个人的情况不同，每天要摄取的蛋白质也有所区别。

对大多数人而言，只要保证正常均衡的饮食，基本上都能满足人体对蛋白质的需求。

例如，一个体重为30千克的孩子，一天吃两片面包、两杯牛奶、25克酸奶和一个烤马铃薯就能得到所需的蛋白质；而一块100克的猪排、150克酸奶就能提供一个体重75千克的男子所需的蛋白质。

<<我最想要的健康饮食书>>

编辑推荐

《我最想要的健康饮食书》是一本让你轻松健康的素食书。

生命对每个人来说，只有一次。

选择健康、快乐过一生，就从选择好的饮食习惯开始。

饭菜本无病，关键在怎么吃，吃得健康，生命才有质量。

素食不但赐予我们健康，更带给我们心灵上的滋养，让我们更有爱心、更平和、更快乐

<<我最想要的健康饮食书>>

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>