

<<一日三餐100问>>

图书基本信息

书名：<<一日三餐100问>>

13位ISBN编号：9787508278766

10位ISBN编号：7508278763

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

作者：李永海

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

《一日三餐100问:专家谈科学饮食新概念》是一本专门介绍科学饮食常识的大众通俗读物。全书依据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》，从食品营养专家的视角出发，采用问答的形式，告诉大家日常饮食一日三餐应当怎样吃，才能做到科学合理、健康长寿，深入浅出地解答了当今人们普遍关心的饮食与健康关系的100个问题，及一系列科学饮食新概念。

## 作者简介

李永海，1943年生于苏州。

资深食品专家、作家、中国食文化研究学者，中国粮油学会会员、浙江省民俗研究会成员、杭州市作协理事。

李老青年时期即酷爱文艺创作，作品获国家级创作奖。

20世纪60年代，与人合作撰写《糖与口腔病防治》一书，从此开始了大众健康图书的写作之路。

在悉心研究食品科学技术，发表专业论著的同时，他撰写了大量科学散文、小品、食文化随笔，为普及大众健康知识做出了积极的贡献。

现在，他虽已年近古稀，仍笔耕不辍，编著本书以飨读者。

## &lt;&lt;一日三餐100问&gt;&gt;

## 书籍目录

- 卷首语一日三餐科学饮食新亮点 一、我国居民膳食改革新视点——事关民族人口繁衍的百年大计 1.我国膳食结构有哪些优点与不足？
- 2.我国膳食结构存在哪些弊病？
  - 3.目前，膳食中出现哪些新问题？
  - 4.怎样认识“双重威胁”的危害？
  - 5.饮食中为什么会出现维生素与矿物质不足的新问题？
  - 6.当前，为什么居民会出现能量失衡的新问题？
  - 7.我国居民膳食中为什么会普遍缺钙？
  - 8.怎样认识营养素是膳食的主要基础？
  - 9.合理营养要具备哪四个基本条件？
- 二、膳食改革的饮食原则——营养改善是人口繁衍的首要任务 10.为什么说各种食物的营养素各不相同？
- 11.怎样理解食物多样化才能确保吃出健康？
  - 12.日常膳食该怎样科学调配？
  - 13.营养素配比为什么要符合生理特点？
  - 14.科学饮食营养调配的原则有哪几条？
- (1) 因人而异，针对性强 (2) 美味可口，增进食欲 (3) 易于咀嚼，易于消化 (4) 无病早防，有病早治 15.膳食的科学调控有哪些讲究？
- 三、三餐饮食的原则与安排——吃饭问题始终是影响人口素质的头等大事 16.怎样认识一日三餐模式的科学性？
- 17.怎样认识一日三餐安排的原则与要求？
- (1) 早餐天天吃，并确保营养充足 (2) 午餐要吃饱，荤素搭配适当 (3) 晚餐要适量，营养要丰富平衡 18.怎样看待三餐之外吃零食问题？
- 四、三餐主食该怎么吃——合理营养能滋养一个民族繁衍昌盛 19.怎样认识谷类食物对人类的贡献？
- 20.为什么说多吃薯类能健康长寿？
  - 21.为什么要提倡粗细粮混合吃？
  - 22.最新的粮食营养新概念你知道吗？
  - 23.怎样认识“五谷为养”是健康的首要问题？
- 五、三餐豆食该怎么吃——表明人口繁衍难点问题已受到关注与重视 24.为什么说大豆是降低胆固醇的健康食品？
- 25.为什么说大豆营养好是豆中之王？
  - 26.豆与谷混吃为什么能健身益寿？
  - 27.豆类营养虽好，但吃法有讲究你知道吗？
  - 28.我国食品史上的四大发明你知道吗？
  - 29.豆腐是中国的国菜你知道吗？
  - 30.豆腐为什么被誉为中国第一菜？
  - 31.豆制品的营养价值你知道吗？
- 六、三餐中的蔬菜该怎么吃——人口营养专家的温馨指导 32.怎样认识蔬菜颜色与营养价值？
- 33.胡萝卜为什么说是蔬菜中的佳品？
  - 34.为什么夏日吃薺菜味鲜且能健身？
  - 35.吃韭菜的食俗与食疗健身你知道吗？
  - 36.白菜为什么称菜中之王？
  - 37.吃南瓜为何能健身益寿？
  - 38.你知道苦瓜的营养健身功效吗？
- (1) 苦瓜的营养与药用健身 (2) 苦瓜的食用与菜谱 39.香菇为什么是山中佳肴奇妙天然药物？

<<一日三餐100问>>

(1) 香菇的营养与食用价值 (2) 香菇的药用与祛病健身 40.常吃木耳菜为什么能祛病抗衰得长寿?  
41.你知道黄花菜的健身益寿功效吗?  
七、吃水果的误区与指导——饮食营养与人口繁衍的哲学思考 42.水果与蔬菜为什么相似却又不相同?  
43.为什么吃水果既幸福又会不幸呢?  
(1) 慎防“荔枝病” (2) 慎防“菠萝过敏症” (3) 慎防“柿石症” 44.怎样认识吃水果的多食与节制?  
八、三餐中荤食该怎么吃——让人口繁衍暴露的弊病改进有了支撑 45.基本吃素适当吃荤该怎么吃?  
..... 九、一日三餐科学饮食该怎么吃——公众期待营养改善的难点与重点 十、一日三餐的营养对健康影响新视点——科学饮食与健康研究最新报告 十一、各年龄段,一日三餐该怎么吃——科学饮食的最重要关注新概念 卷尾语一日三餐科学饮食歌诀

## 章节摘录

版权页：插图：据古籍《本草纲目》记载：它能“利大小肠”。

《陆川本草》记载：落葵“凉血解毒，消炎生肌，治热毒火疱，血瘙斑疹。”

木耳菜性寒，但肥厚软滑，含铁元素与有机酸十分丰富，一年四季可采摘食用，尤其在暑热多汗的季节食用，可补充大量矿物质和维生素，尤其是清热润肠作用更显著，能利二便，对久病体弱，便秘者有好处。

民间用木耳菜500克，水煮成汤，取其寒凉柔滑，清热滑肠之功，对于烦热而大便秘结干燥之病人有特效。

如今木耳菜进入大棚栽培，因此，严寒的冬季也可以吃到鲜嫩翠绿之佳蔬，尤其对钙质和维生素A、维生素C补充人体甚相宜。

既是佳肴爽口的蔬菜，又是补充营养之妙品，更是食疗与药用之天然食物。

专家研究：木耳菜中含有丰富的“超氧化物歧化药物酶”，简称SOD。

它能够清除人体中的氧自由基，从而有效地防止脂质过氧化物的形成，延缓人体衰老。

因此，木耳菜可多吃常吃，坚持日常多吃木耳菜对健身益寿有益无害。

可使皮肤润滋抗皱，增强皮肤弹性，白嫩，消除老年斑，促进新陈代谢，提神壮气，抗衰缓老，健身益寿。

难怪一种普通的绿叶蔬菜，近年来却身价倍增，使成千上万的人迷上了它，以至风靡欧美、日本等许多国家。

41.你知道黄花菜的健身益寿功效吗？

“莫道农家无宝玉，遍地黄花是真金。”

这两句古诗，既描绘了黄花菜的色泽之美，也赞美了它的经济价值。

蔬菜而能够比金喻玉，可见它不同凡品。

黄花菜为我国原产蔬菜之一。

历史上以山东、山西、河南、安徽、江苏出产居多。

至于说栽培历史悠久，则首推河南淮阳，距今已有两千多年的历史。

若论质量好，江苏宿迁、泗阳所出产的黄花菜较有名气。

黄花菜，又名“黄花”。

称它叫黄花，就是其花本色为黄者，金针，是就花形而言。

萱草古称作“谖”，据《本草注》说：“萱草味甘、令人好欢、乐而忘忧。”

《延寿书》说：“嫩苗为蔬，食之动风，令人昏然如醉，故名忘忧。”

这都是从它的性味上说的。

《本草纲目》则说“萱本作谖。”

谖，忘也”。

此“谖”来自《诗经》的“焉得谖草，言树之背”。

就是说忧思不能自遗，必须植萱草来玩味，以忘忧。

唐代白居易诗曰：“杜康能解闷，萱草能忘忧。”

宋代王十朋诗曰：“有客看萱草，终身悔远游，向人空自绿，无腹解忘忧。”

这些都离不开“忘忧”这个主题。

编辑推荐

《一日三餐100问:专家谈科学饮食新概念》内容新颖,通俗易懂,集知识性、实用性于一体,且具有很强的现实针对性,是广大百姓践行健康饮食的良师益友,非常值得一读。

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>