第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的宜与忌>>

13位ISBN编号：9787509118443

10位ISBN编号：7509118441

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：林青，徐帮学　主编

页数：201

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

<<餐桌上的宜与忌>>

内容概要

本书主要介绍了家庭餐桌上最常见的、不可忽视的宜与忌。
虽然各人饮食习惯各不相同，但是人们对健康的向往都是一样的，对食物的营养需求也大同小异。
男女老少饮食有哪些区别和不同？
对于患病和从事特殊工作的人什么能吃，什么不能吃？
哪些食物可以互相搭配，哪些食物会相克？
这些都是小餐桌上的大学问。
不懂得这些知识，就不能在营养美食中收获享受，收获健康，甚至会在不知不觉中给自已和家人的健康带来危害。
本书科学实用，活泼生动，通俗易懂，适合家庭主妇和餐饮工作人员参考使用。

<<餐桌上的宜与忌>>

书籍目录

第一章　小餐桌成大健康 三餐饮食有道道　健康来自餐桌，健康活力吃出来 饮食细节决定健康 一日三餐有学问 饮食之道每个人都应该知道 健康好身体，从好的饮食习惯开始 找出饮食问题，走出吃饭误区 让你年轻快乐的饮食秘笈第二章 婴幼年少长身体 科学饮食有道理 孩子健康吃 宜忌妈妈知 健康宝贝饮食好习惯 婴幼儿每天必选的食物 儿童饮食五不宜 为了孩子健康远离12种食物 多食碱性食物智商高 儿童膳食宜四少一多 婴幼儿饮食的七大误区 让儿童远离危害大脑的食物 小儿厌食症食疗有方 小儿多动症 妈妈有招 小儿感冒咳嗽宜吃啥 青少年饮食健康要关注 青少年饮食五大忌 青春期节食害处多 青春美少女 饮食要记起 青少年变声期的饮食保健 临考学生的膳食营养第三章 成年男女责任大 吃饭宜忌要提起 白领男人的健身营养 职业女性饮食“四不” 男人饮食九要 适合成年男女的最佳食物 男人到底该补什么 中年男性的营养保健有依据 巧食能留住“女人味” 学会关爱自己 吃出健康美丽 ……第四章 老年健康晚辈福 饮食宜忌记清楚第五章 平民菜饭好处多 看看你又知多少第六章 疾病靠吃能治愈 科学饮食省药费第七章 体质、环境各不同 吃啥、忌啥要清楚第八章 相宜、相克要体会 千万不可一勺烩附录 健康饮食靠数据 餐饮科学来当家

<<餐桌上的宜与忌>>

章节摘录

第一章　小餐桌成大健康　三餐饮食有道道　　健康来自餐桌，　健康活力吃出来　　健康饮食至关重要。
我国现有2亿人超重，1.6亿人患高血压，4千万人患糖尿病，每年的医药费高达GDP的5%。
当代中国人应该“吃什么？
怎么吃？
”的问题，已成为目前人人都应该关注的问题。
进入21世纪，为了避免我国人民走饮食不科学的老路，减少肥胖症、糖尿病、心脏病、高血压和癌症等“富贵病”，营养学家提出要采用科学的饮食方法。
大量实验证据表明，以肉食为主的膳食比较容易导致慢性疾病的发生（如肥胖、冠心病、肿瘤、骨质疏松等），以植物性食物为主的膳食最有利于身体健康，对预防和控制慢性疾病更有效。
各种癌、自身免疫病、骨科疾病、肾病，以及老年视力和老年痴呆等脑动功能减退，也可依靠植物性为主的膳食逆转和预防。
陈君石用通俗的话告诉大家，不是不能吃动物性食品，是要多吃粮食、蔬菜和水果，少吃鸡鸭鱼肉蛋奶，提倡以植物食物为主，动物性食物为辅的膳食结构。
1.健康饮食基本原则　　（1）营养取决于膳食，而不是取决于个别或几种食物。
因而要注重膳食的整体营养，而不是单一食物的营养。
（2）坚持平衡膳食才能维持最佳健康和预防疾病。
（3）少吃动物性食品，多吃植物性食品是身体健康的保证。
（4）每个人的基因并不会注定人一定会得哪些病，而调整食物却能防止有害基因的产生。
……

编辑推荐

健康饮食是一种科学，是一种享受！
健康饮食有学问，膳食搭配有道理，一位指点三餐饮食的营养大师，一个囊括饮食细节的智慧锦囊，一部洞悉饮食宜忌的健康宝典。

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