

<<明明白白话饮食>>

图书基本信息

书名：<<明明白白话饮食>>

13位ISBN编号：9787509145364

10位ISBN编号：7509145368

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王锐，张琳 主编

页数：161

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>

## <<明明白白话饮食>>

### 内容概要

《明明白白话饮食》(王锐、张琳主编)共分六章,主要介绍营养学基础知识,合理营养,食品安全与饮食宜忌,常见饮食误区,养成烹饪饮食的好习惯,饮食、运动和减肥等内容,《明明白白话饮食》根据不同人群、不同年龄、不同饮食,较为系统地阐述了合理营养饮食对人体健康的重要性,解答了人们所关心的实际问题,语言简练、通俗易懂,是每一位热爱生活、关心自身健康者必备的生活参考书。

## <<明明白白话饮食>>

### 书籍目录

#### 第一章营养学基础知识

##### 第一节营养、热量及营养素

###### 一、营养、营养学及营养素

###### 二、热量

##### 第二节三大营养素

###### 一、生命的“材料”——蛋白质

###### 二、生命的“能源”——糖类

###### 三、让人又“爱”又“恨”的“双刃剑”——脂肪

###### 四、三大营养素的相互关系

##### 第三节维持生命的要素——维生素

###### 一、维生素的作用及分类

###### 二、各种维生素的功能

##### 第四节小物质大功效——矿物质

###### 一、概述

###### 二、各种矿物质的功能

##### 第五节膳食纤维及水

###### 一、膳食纤维

###### 二、水

#### 第二章合理营养

##### 第一节合理营养的核心——平衡膳食结构

###### 一、平衡膳食的基础——饮食多样化

###### 二、平衡膳食的原则——食物的合理搭配

##### 第二节怎样吃才营养——各类食物的科学吃法

###### 一、谷薯类

###### 二、蔬菜

###### 三、水果

###### 四、豆类

###### 五、奶制品

###### 六、蛋类

###### 七、肉类

###### 八、食盐

###### 九、烹调用油

###### 十、水

###### 十一、调味品

###### 十二、酒

###### 十三、茶

###### 十四、咖啡

###### 十五、饮料

##### 第三节健康营养全家人——不同人群的营养需求

###### 一、婴幼儿

###### 二、中小學生

###### 三。

###### 孕妇

###### 四、产妇

###### 五、女性

## <<明明白白话饮食>>

六、中年人

七、老年人

第四节从饮食开始的治疗——生活方式病的饮食调养

一、饮食疗法对生活方式病的意义

二、冠心病的饮食调养

三、高脂血症的饮食调养

四、高血压的饮食调养

五、脑卒中的饮食调养

六、糖尿病的饮食调养

七、脂肪肝的饮食调养

八、其他疾病的饮食调养

第五节四季饮食

一、春季饮食安排

二、夏季饮食安排

三、秋季饮食安排

四、冬季饮食安排

第三章食品安全与饮食宜忌

第一节关注食品卫生与安全

一、关注食品安全的意义

二、食品安全标识

三、食品安全有关规定

四、家庭食品安全小贴士

第二节饮食宜忌

一、吃螃蟹的宜忌

二、食用生大蒜的注意事项

三、食用蚕蛹的禁忌

四、吃鱼应注意什么

五、食贝禁忌

六、鸡精的食用禁忌

七、蚝油的食用禁忌

八、蜂蜜的食用禁忌

九、骨头汤不宜久煮

十、饺子馅不宜挤水

十一、慎吃“碟边菜”

第四章常见饮食误区

一、饮酒的误区

二、喝牛奶的误区

三、吃鸡蛋的误区

四、关于蔬菜的饮食误区

五、吃主食的误区

六、肉类饮食误区

七、孕产妇饮食误区

八、产妇饮食误区

第五章养成烹饪、饮食好习惯

第一节饮食好习惯

一、安排好一日三餐

二、合理选择零食

## <<明明白白话饮食>>

### 第二节烹饪好习惯

- 一、合理选择厨房用具
- 二、食物的选购和储存
- 三、食物的烹饪

### 第六章饮食、运动和减肥

#### 第一节肥胖的危害

- 一、超重、肥胖及其流行趋势
- 二、肥胖的分类
- 三、中心型肥胖更危险
- 四、超重和肥胖有何危害
- 五、单纯性肥胖最重要的两大原因
- 六、单纯性肥胖者需要做哪些实验室检查

#### 第二节减肥

- 一、肥胖的治疗
- 二、如何少吃
- 三、如何多消耗能量

## &lt;&lt;明明白白话饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：4.豆芽生得长营养更丰富豆芽发得长，产量高，但是降低了营养成分。

这是因为，黄豆或绿豆在加工生豆芽过程中，豆中的一部分蛋白质会转化为天门冬素、维生素c等营养成分，如果豆芽长得过长，其所含蛋白质、淀粉及脂类物质就会消耗得太多。

据测定，当绿豆芽生长到10~15厘米时，绿豆的营养物质将损失20%左右，如果长得再长些则会损失更多。

豆发芽虽然增加了维生素c，但其他一些营养成分损失太多，则得不偿失。

5.用热水久泡香菇香菇营养价值很高，一般食用以干品为多，因此在制菜前要用水浸泡发好，但是水发香菇时不宜用热水浸泡，也不宜用冷水久泡，否则营养成分会损失很多。

香菇中含有一种抗酸分解酶的成分，用温度80℃水浸泡时，这种酶会催化香菇中的糖核酸，使营养成分受到损害。

用冷水浸泡香菇就不易发生破坏营养成分的问题，但泡的时间过久，也会使鲜味受损，口味大为降低，从而影响香菇的食用价值。

6.发昆布长时间浸泡一般人发昆布都喜欢长时间浸泡，以为浸泡时间长能洗干净，这是不对的。

昆布是含碘高的食品，它还含有一种贵重的药用物质，即甘露醇。

昆布中的碘和甘露醇多附着在表层，其中甘露醇是以白色粉状附在昆布表面的，在水中很容易溶解。

用水长时间泡昆布，或敲打、抖动、干切，都易造成营养的损失。

因此，在发昆布时时间不宜过长，500克咸昆布用水不应超过2500克，500克淡昆布用水不宜超过1500克。

浸泡时间不要超过5分钟。

为了让昆布变软，可以在泡昆布时往水中加点醋。

7.腌菜烹调前用冷水浸泡有的人烹调腌菜（腌雪里红、腌萝卜条等）前，先用冷水长时间浸泡，以求菜淡些。

用冷水长时间浸泡腌菜，腌菜会产生大量的亚硝酸盐，而亚硝酸盐对人体健康有害，它可使人体中的血红蛋白变为亚硝基血红蛋白，使之失去携带氧气的能力。

人食用这种浸泡后的腌菜，会出现亚硝酸盐中毒，引起心慌、气短、组织缺氧、头晕、头痛、血压下降等症状，所以烹调腌菜时，只要洗净即可，不要用冷水浸泡。

8.菠菜补铁又补血与其他蔬菜一样，菠菜中的铁属于非血红素铁，很难被吸收，且容易受到其他膳食因素，如草酸的影响。

因为菠菜本身即含有大量草酸，每100克菠菜含606毫克草酸，草酸抑制铁吸收，导致菠菜中铁的吸收率只有1.3%。

虽然菠菜焯水之后，草酸含量会有所降低（同时铁的含量也有所降低），但其草酸含量仍然较多。

## <<明明白白话饮食>>

### 编辑推荐

《明明白白话饮食》是由人民军医出版社出版的。

<<明明白白话饮食>>

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>