

<<图解食物搭配宜忌>>

图书基本信息

书名：<<图解食物搭配宜忌>>

13位ISBN编号：9787510113284

10位ISBN编号：7510113288

出版时间：2012-9

出版时间：中国人口出版社

作者：孙树侠

页数：212

字数：50000

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>

## &lt;&lt;图解食物搭配宜忌&gt;&gt;

## 前言

我们都知道饮食决定健康，习惯决定长寿，但如何饮食，仁者见仁，智者见智。

人因个体差异，体会不同，但万变不离其宗的是：从科学的角度来看是否更科学，是否能提高营养物质的利用率和营养之间的协同作用，从而对不同人群起到健身强体的作用。

本书在营养基础知识上还要重复，或许有一点点新知识，使您觉得“有唱陈词，弹老调之嫌”，但我觉得基础的知识只有不断重复才能普及大众，我们不求“翻新杨柳枝”，但要更新一些旧概念让大家知道食物众多，之所以存在，它就存在各有千秋的应用价值，它们没有绝对好坏之分，对每个人所言就是适宜或不适宜，对于众多食品的选择，也只有科学不科学，合理不合理的问题。

我们对食物的选择在掌握基础知识之外，不刻意去追求完全的科学，但要注意科学性，这样才不失科学饮食的大众性，我们没有追求“一曲新词酒一杯”创新效果，但加入了“营养在线”、“给食材加分”等提示，目的是加深读者对食材的全面了解，在规避不宜的同时，选择适合自己的食物，而且，每种食材都配有精美图片，赏心悦目，通俗易懂，重点突出，便于阅读，实用性强，是广大营养作者、烹饪工作者或热爱生活人的参考书。

科学的脚步总是伴随社会历史的进步，只会描摹出科学的脚步，不是好“画师”，因为科学的脚步，本来就应该附迹于社会历史的布景上，失去布景的对照，怎能显示出科学历史的纵深感呢？何况我们这个有5000年文明史的古国？有闻名世界的中国中医和饮食……我们不仅要继承昨天，更要开拓明天。如果我们不以祖国博大精深的传统医学、食疗、食补等方面的传世巨著，如《黄帝内经》、《神农本草经》等为立言，营养学的昨天一定会被菲薄，营养学的明天一定会遭冷遇。

传统的营养学的史料所及，真是视通千里，思接万千，但对人体健康的贡献却较为窄小，而且必须是一尺就是一尺，一寸就是一寸，不能随便逾越分毫，如果我们以这样的科学态度，就希望广大的营养学工作者、健康工作者、热爱生活的广大读者都能参与实践与总结，为我们的传统养生添砖加瓦。最后我还要叮嘱大家；健康是一口口吃出来的，长寿是一点点攒出来的，美丽是一年年养出来的，食补习惯只要坚持，就会有奇迹出现。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长 孙树侠

## <<图解食物搭配宜忌>>

### 内容概要

《图解食物搭配宜忌（彩图版）》其主体是食材搭配的宜忌，将各种食材分门别类，从营养功效、搭配效果等简要概述，还加入了“营养在线”、“给食材加分”等提示，目的是让读者对食材有更深入和全面的了解，选择适合自己的食材，走出饮食搭配的误区，使其健康生活。

并且每种食材都配有精美图片，赏心悦目，通俗易懂，重点突出，便于阅读，实用性强，是广大营养作者，烹饪工作者或热爱生活人的参考书。

## <<图解食物搭配宜忌>>

### 作者简介

孙树侠，教授、研究员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

## <<图解食物搭配宜忌>>

### 书籍目录

#### PART 1 食物搭配有说道

人体所需的营养素

七种必需营养素及比例

各种营养素的作用

各种营养素之间的互补作用

维生素之间的互补

维生素与其他营养素之间的关系

搭配合理健身, 反之伤身

搭配合理健身

搭配不合理伤身

食物搭配不合理的后果

食物间的营养成分相互排斥

食物的营养成分发生了变化

食物间的属性相互对抗

饮食不当引发疾病

食物的毒性和污染

进食间隔时间

客观对待食物不宜

不必谨小慎微如临大敌

食物多样化

根据自身状况有选择地吃

#### PART 2 常见食物搭配

蔬菜类、菌类

大白菜

菠菜

韭菜

胡萝卜

番茄

黄瓜

土豆

芹菜

茄子

南瓜

冬瓜

洋葱

白萝卜

苦瓜

丝瓜

红薯

山药

油菜

小白菜

卷心菜

生菜

苋菜

<<图解食物搭配宜忌>>

空心菜

蕨菜

香菜

莼菜

菜花

西蓝花

西葫芦

茼蒿

香椿

芋头

莲藕

茭白

莴笋

芦笋

竹笋

青椒

蒜苗

芦荟

豌豆

扁豆

绿豆芽

平菇

香菇

口蘑

草菇

金针菇

木耳

银耳

百合

玉米笋

大葱

芥菜

肉蛋类、动物肝脏类

猪肉

牛肉

羊肉

狗肉

兔肉

鸡肉

鸭肉

鹅肉

鹌鹑肉

野鸡肉

鹿肉

驴肉

骆驼肉

猪蹄

<<图解食物搭配宜忌>>

猪心  
猪血  
猪肝  
羊肚  
猪肚  
鸭蛋  
鸡蛋  
水产类  
鲈鱼  
鲤鱼  
墨鱼  
带鱼  
海参  
泥鳅  
鱿鱼  
鳗鱼  
黄鳝  
甲鱼  
鲫鱼  
螃蟹  
虾  
田螺  
蛤  
黄鱼  
海带  
紫菜  
鲍鱼  
干贝  
鳀鱼  
蛭子  
果品类  
石榴  
柿子  
柑橘  
西瓜  
葡萄  
猕猴桃  
山楂  
李子  
杨梅  
香蕉  
杏  
芒果  
草莓  
桃子  
柚子  
荔枝

<<图解食物搭配宜忌>>

柠檬  
苹果  
木瓜  
橄榄  
榴莲  
桂圆  
桑葚  
樱桃  
栗子  
大枣  
莲子  
银杏果

梨  
香榧  
粮食类  
荞麦  
小麦  
大米  
高粱米  
黄豆  
黑豆  
红小豆

大麦  
燕麦  
小米  
糯米  
绿豆  
黄米  
玉米  
薏仁

饮品、甜食类

绿茶  
啤酒  
蜂蜜  
牛奶  
豆浆  
白酒  
葡萄酒  
咖啡  
酸奶  
羊奶  
巧克力

调味品、食用油类

食用碱  
食盐  
醋  
芝麻油



## <<图解食物搭配宜忌>>

### PART 3 吃对了才健康

走出饮食误区

食物加工太挑剔

煮饮不能用开水

果蔬皮营养更丰富

鸡蛋生吃营养价值高

营养鸡蛋营养高

中老年人要少吃蛋

素食可替代肉食

洋快餐营养丰富

膨化食品营养丰富

面粉越白越好

少吃饭、多吃菜可减肥

涮羊肉里的汤营养丰富

骨折后喝骨汤有利愈合

吃豆制品越多越好

吃生番茄更利健康

吃肉加蒜不营养

银耳越白越好

用冷水泡香菇

果蔬个头大好

纯净水当做日常饮用水

盐一切疾病的根源

“坏”食物的好搭档

高脂食物+葡萄

高盐饮食+黑巧克力

淀粉类食品+醋

西式快餐+樱桃

红肉+红酒

烤肉+圆白菜

油条+豆浆

酸菜鱼+猕猴桃

咸肉、腊肉、香肠等+绿茶、醋

火锅+柚子

烤羊肉串+烤白薯

皮蛋+豆腐

## &lt;&lt;图解食物搭配宜忌&gt;&gt;

## 章节摘录

**蛋白质——赖以生存的基础营养素** 蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。

蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。

缺乏必需氨基酸或者含量很少的蛋白质称不完全蛋白质，如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。

蛋白质的六大作用： 构成机体、修补组织。

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等，甚至包括头皮、指甲都含有蛋白质，这些组织细胞每天都在不断地更新。

因此，人体必须每天摄入一定量的蛋白质，作为构成和修复组织的材料。

构成人体内酶、激素、抗体等。

人体新陈代谢的过程中，离不开酶的催化作用，如果没有酶，生命活动就无法进行，这些各具特殊功能的酶，都是由蛋白质构成。

此外，一些调节生理功能的激素，如胰岛素，以及提高机体抵抗力而保护机体免受致病微生物侵害的抗体，也是以蛋白质为主要原料构成的。

维持机体酸碱平衡。

肌体维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统来实现的。

蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分，因此，蛋白质在维持机体酸碱平衡方面起着十分重要的作用。

运输氧气及营养物质。

体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合，将其作为载体才能运转。

血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分，供组织细胞代谢使用。

此外，还有维持正常的血浆渗透压和供给机体能量的作用。

如果膳食中长期缺乏蛋白质，血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低，血液内的水分便会过多地渗入周围组织，造成营养不良性水肿。

**脂肪——贮存能量的重要营养素** 食物中脂肪来源于植物性脂肪和动物性脂肪。

脂肪酸是脂肪的基本结构，脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

一般来讲，猪油、牛油等动物性脂肪以饱和脂肪酸为主，植物性油脂则主要以不饱和脂肪酸为主。

有的不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

必需脂肪酸广泛存在于植物油和坚果中，如花生油、黄豆油、棉子油、芝麻油、玉米油等。

脂肪的四大作用： 供给人体热量。

脂肪在人体内氧化后变成二氧化碳和水，释放热量，由此可见脂肪是身体内热量的重要来源。

构成身体组织和生物活性物质。

脂肪是构成身体细胞的重要成分之一，尤其是脑神经，肝脏、肾脏等重要器官中含有很多脂肪。

调节生理机能。

脂肪可以保持体温，为身体储存备用的“燃料”。

吃进脂肪后，一时消耗不完可以存在体内，等身体需要热量时再利用。

此外，还有保护内脏器官、滋润皮肤和防震作用。

溶解营养素。

有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

**碳水化合物——获取能量的主要营养素** 碳水化合物，即糖类物质，又分为单糖、双糖、多糖等三类。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物，有葡萄糖、果糖、半乳糖和甘露糖，可以直接被机体吸收利用。

人体中的血糖就是单糖中的葡萄糖。

双糖常见的有蔗糖、麦芽糖和乳糖，由两分子单糖组合而成，易溶于水，需经分解为单糖后才能被

## &lt;&lt;图解食物搭配宜忌&gt;&gt;

机体吸收利用。

多糖主要有淀粉、糊精和糖原，其中淀粉是膳食中的主要成分，不易溶于水，经过消化酶的作用才能分解成单糖而被机体吸收。

碳水化合物三大作用：供给热能。

糖类易于氧化，能迅速供给人体热能，是机体热能的主要来源。

特别是人体的大脑，不能利用其他物质供能，血中的葡萄糖是其唯一的热能来源，血糖过低时，可出现休克、昏迷甚至死亡。

构成机体和参与细胞多种代谢活动。

在所有的神经组织和细胞核中都含有糖类物质。

糖类物质还是抗体、某些酶和激素的组成成分，参加机体代谢，维持正常的生命活动。

保肝解毒。

当肝脏贮备了足够的糖原时，可以免受一些有害物质的损害。

矿物质——影响生理功能的营养素 矿物质也叫无机盐，是指构成人体的重要化学元素。

已发现的矿物质有60余种，其中含量小于体重0.01%的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒14种称为人体必需的微量元素。

尽管矿物质在体内的量很少，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质的四大作用：构成机体组织。

如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。

肌肉中含有硫，神经组织中含有磷等。

维持水电解质和机体酸碱平衡。

钠和钾是维持机体电解质和体液平衡的重要阳离子。

体内钠正常含量的维持，对于渗透平衡、酸碱平衡以及水、盐平衡有非常重要的作用。

构成体内生物活性物质。

如铁是血红蛋白、肌红蛋白及细胞色素系统中的成分，胰岛素含有锌等。

参与人体代谢。

如磷是能量代谢不可缺少的物质，它参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分；甲状腺素有促进新陈代谢，维持组织细胞渗透压等作用；镁、钾、钙和一些微量元素（如硒）对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。

此外，矿物质还有维持神经、肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性的作用。

维生素——维持机体健康的营养素 维生素种类很多，通常分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，水溶性维生素有B族维生素（包括维生素B1、维生素B2、维生素B12、维生素PP、生物素、叶酸）和维生素C。

维生素的八大作用：维持正常视力和维持上皮组织健全，如维生素A；促进机体生长发育，如维生素B1和维生素E等；调节钙、磷代谢并促进吸收，如维生素D；维持红细胞的发育与成熟，如维生素B12；生产胶原蛋白，增强皮肤弹性，增强免疫力，如维生素C；保持神经、肌肉和心脏正常功能，如维生素B1；提供能量、保护血管、预防动脉硬化，如维生素B2；促进脂肪代谢，促进皮肤毛发生长，预防白发、脱发，如生物素。

P2-6

## <<图解食物搭配宜忌>>

### 编辑推荐

我们都知道饮食决定健康，习惯决定长寿，但如何饮食，仁者见仁，智者见智。人因个体差异，体会不同，但万变不离其宗的是：从科学的角度来看是否更科学，是否能提高营养物质的利用率和营养之间的协同作用，从而对不同人群起到健身强体的作用。

《图解食物搭配宜忌》在营养基础知识上还要重复，或许有一点点新知识，使您觉得“有唱陈词，弹老调之嫌”，但我觉得基础的知识只有不断重复才能普及大众，我们不求“翻新杨柳枝”，但要更新一些旧概念让大家知道食物众多，之所以存在，它就存在各有千秋的应用价值，它们没有绝对好坏之分，对每个人所言就是适宜或不适宜，对于众多食品的选择，也只有科学不科学，合理不合理的问题。

本书由孙树侠编著。

<<图解食物搭配宜忌>>

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>