第一图书网, tushu007.com

<<食物健康营养与食疗大全（全四册）>>

图书基本信息

书名：<<食物健康营养与食疗大全（全四册）>>

13位ISBN编号：9787511307118

10位ISBN编号：7511307116

出版时间：2010-11

出版时间：王浩 中国华侨出版社 (2010-11出版)

作者：王浩 编

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

《食物健康营养与食疗大全集(套装全4册)》综合中华传统食物养生理论与现代营养知识，引入最先进健康理念，结合中国人的日常饮食习惯，编写而成。
全面介绍了食物营养与健康的关系，针对人体常见疾病，提出了食物治疗的方案，让人们学会利用食物来保健养生。

《食物健康营养与食疗大全集(套装全4册)》共分五篇，第一篇“食物真相”，带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类，食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并指导读者学会充分发挥食物中的营养，为人体健康服务。
第二篇“食物营养全解”，将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为肉类、蔬菜、水果干果、菌类、水产、五谷杂粮、蛋奶等七大类，每种食物的介绍均包括食物解密、营养介绍、健康功效、饮食秘诀，说细介绍了它们的食物营养价值及如何利用食物来为健康服务。
第三篇“食物是最好的医药”，介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等各类常见疾病的病因及表现症状和日常饮食中的宜忌原则与注意事项。
第四篇“药补不如食补”，将药膳按照其治病功效进行分类，分别介绍r呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等各种疾病食疗药善的详细制作方法与治病功效。

书籍目录

第一篇 食物真桂第一章 认识我们的食物食物种类和营养价值分类食物的成分与我们的健康充分发挥食物中的营养烹饪方式对营养素的影响第二章 认识食物与营养食物中的营养素婴儿时期的食物与营养学龄前时期的食物与营养学龄儿童时期的食物与营养青少年时期的食物与营养成年时期的食物与营养孕期和哺乳期的食物与营养老年时期的食物与营养第三章 认识食物与健康吃出健康好身体如何保持苗条身材学会科学哺育孩子保证性健康保持最佳状态保持年轻美丽第四章 认识食疗什么是食疗食疗的历史食疗的分类食疗的优点食疗注意事项第二篇 食物营养全解第一章 肉类猪肉猪心猪肾猪肝猪肺猪肚猪肠猪胰猪脑猪骨猪髓猪蹄猪血猪皮野猪肉牛肉牛肾牛肝牛肚牛髓羊肉羊肾羊肝羊肚羊骨羊髓狗肉马肉驴肉驴钱兔肉鹿肉獐肉骆驼肉獭肝火腿香肠烤肉鸡肉鸡肝乌鸡火鸡肉野鸡肉鸭肉鸭血鹅肉鸽肉麻雀肉鹌鹑鹧鸪蝗虫蚕蛹知了肉蜗牛肉蚂蚁肉青蛙肉蛇肉蛤蚧第二章 蔬菜类萝卜萝卜叶胡萝卜莲藕荷叶牛蒡马铃薯山药红薯豆薯芋头魔芋荸荠慈姑姜蒜葱洋葱青蒜蒜薹韭菜薤白四棱豆海带紫菜江蓠石莼发菜羊栖菜裙带菜螺旋藻第三章 水果干果类苹果梨柑佛手柑橘子金橘橙子柚子葡萄柚柠檬草莓蓝莓葡萄葡萄干桑葚西瓜甜瓜香蕉甘蔗猕猴桃火龙果芒果椰子菠萝木瓜榴莲山竹莲雾西番莲桂圆荔枝番荔枝枇杷石榴无花果罗汉果黄皮果柿子杏李子桃子阳桃樱桃梅子乌梅杨梅山楂橄榄槟榔大枣沙果沙棘榆钱薜荔果金樱子果脯酸角花生核桃杏仁栗子葵花子西瓜子南瓜子莲子白果腰果开心果松子榛子榧子芡实第四章 菌类黑木耳银耳竹荪草菇香菇平菇红菇猴头菇金针菇牛肝菌羊肚菌鸡枞鸡腿蘑松蘑口蘑榛蘑地耳灵芝冬虫夏草第五章 水产类鲤鱼草鱼鲢鱼鳙鱼鲫鱼青鱼鲂鱼白鱼鲦鱼鳟鱼鲈鱼鲚鱼鳜鱼鲇鱼黄颡鱼鳝鱼泥鳅鳓鱼带鱼平鱼鲑鱼鲷鱼银鱼鲻鱼旗鱼鳕鱼黄鱼白鲞鱼鳔第三篇 食物是最好的药第四篇 药补不如食补

章节摘录

插图：首先，最令人惊奇的是，钙在肠道内与脂肪结合。
同时，钙与脂肪形成的物质与肥皂相似，不能在肠道被吸收，因而会排出体外。
饮食中含钙量越多，就会排出越多的脂肪。
排出体外的脂肪并不是皮下的脂肪细胞，这就是为什么高钙饮食中一些热量不计算在内的原因。
虽然排出的脂肪量很少，但累积起来作用却很大。
一项为期一年的对加钙饮食的调查显示，此过程流失的钙量，简单地说与减去3.5千克的脂肪相当，即在不减少热量摄入的情况下，体重减少量超过3.5千克。
饮食中钙对体重的第二项作用更复杂，钙在代谢中起的重要作用是：控制脂肪燃烧机制。
减少饮食中的热量摄入，人体相应的代谢率降低。
换句话说，如果减少热量的摄入，人体会减缓消耗热量的速度以保持能量平衡。
这也许是在早期人类度过食物稀缺期时就已进化好的，但是现在，这个机制却困扰着一些节食者，他们减少食物摄入量，但体重没有下降。
科学家认为钙能抵消此效应，在人节食时保持能量平衡，增加机体燃烧脂肪时的代谢率。
更重要的是，钙在脂肪细胞之间出现，能减缓新细胞形成的速度。

编辑推荐

《食物健康营养与食疗大全集(套装全4册)》一部食物健康营养知识全解的百科全书，综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，结合中国人日常生活的饮食习惯，系统介绍了食物营养与健康的关系，贴近生活的食物养生指导，各种常见食物的营养价值与健康功效，人体常见疾病的病症介绍与饮食宜忌，针对各种常见疾病的食疗药膳，居家养生必备的食疗百科大全。
全面：一部食物健康营养与食疗的百科全书，内容涵盖食物营养上健康的基础理论，常见食物的性味与营养介绍，人体常见病的病症介绍与饮食宜忌，以及针对不同疾病的养生药膳和美容塑身膳食等。
便捷。
《食物健康营养与食疗大全集(套装全4册)》分门别类介绍我们日常所见的食物的营养价值，分系统介绍人们的各种常见病，按照药用功效分类介绍食补药膳，使读者可以快捷地r解食物的营养功效、各种疾病的症状和食补方案。
科学：集合中华传统养牛智慧与现代健康营养理论，让人们了解食物营养，健康密不可分的关系，指导人们认识食物的营养成分与健康功效，学会科学利用食物，达到强身健体和治疗疾病的目的。
实用.针对不同体质、不同需求、不同病症的人群，分别提出食疗方案，详细的制作过程，明确的治疗功效，使读者可以运用各种药膳来满足自己的需求。
一部中国家庭必备的食疗保健百科全书，内容全面、方法实用、理念科学的食物营养。

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