

<<健康饮食一本通>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食一本通>>

13位ISBN编号：9787530428795

10位ISBN编号：7530428799

出版时间：2004-4-1

出版单位：北京科学技术出版社

作者：解江

页数：483

字数：364000

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>

## <<健康饮食一本通>>

### 前言

随着人们生活水平的不断改善和提高，人们会“食不厌肥，饮不厌甘”来“保养身体”。为了公务或友谊，宴请宾朋自不可少，每逢此时，或“酒逢知己干杯少，烂醉如泥方尽意”，或一边碰杯高论，一边吞云驾雾。

在日常生活中，有的人不注意一日三餐的营养均衡，更有人因工作关系而饥一顿、饱一顿，饮食没有规律，这些不良习惯长期存在将影响人们的身体健康。

健康与饮食密不可分，人们为了生活美好，就要对自身的健康负责，掌握一些必要的饮食知识，并运用到日常生活中，以此提高自身的生活质量。

本书主要由有关专家撰写，并参阅了一些海外媒体的相关资料，内容以知识种类划分，主要有：营养食话、健康告白、养生之道、饮食杂谈等，有利于读者根据自己的需求选读。

## <<健康饮食一本通>>

### 内容概要

《生活中来——食话食说》是继《生活中来》之后我社推出的又一部贴近百姓生活的日常百宝书。作者为新华社资深编辑，了解海内外饮食健康领域的新趋势、新成果。

本书汇总作者收集的丰富的饮食知识和业界最新动态，结合日常生活中人们关注的饮食健康问题，内容包括饮食专家的中肯建议、传统饮食经验的科学解析、饮食健康领域的最新研究成果以及百姓日常经验总结等，共440篇文章。

并按知识种类划分为营养食话、健康告白、养生之道、饮食杂谈四个部分，方便读者根据自己的需求选读。

让您在茶余饭后的翻阅中，轻松掌握饮食健康的秘诀，与家人一起享受高质量的生活。

<<健康饮食一本通>>

书籍目录

营养食话 一 肉食进补 1 乌骨鸡的食用宜忌 2 常吃鸡蛋好营养 3 食用猪血好处多 4 蜗牛——美丽的速递员 5 鲜鸡肉的感官鉴别 6 吃蛋黄能增强记忆力 7 秋风起 食腊味 8 牛肉加药膳可补气强身 9 当心美味中的毒物 10 从日常肉类进补 11 富含微量元素的禽畜产品 12 吃什么可以减轻抑郁 13 肥肉也有益健康 14 食鹅肉的学问 15 吃鸭肉的宜忌 16 鹌鹑的食用宜忌 17 海里的健康食品 18 鱼头食不当危害健康 19 什么是山珍海味 20 蛤蜊加豆浆汤改善贫血 21 鱼虾类选择四要领 22 海洋中的抗癌食品 23 吃鱼的美容功效 24 吃海鲜的四忌 25 乌龟的治疗价值 26 海参可治糖尿病 27 深海鱼类脂肪有益 28 食药皆优话海蜇 29 鲤鱼鲫鱼的食用禁忌 30 多吃鱼——健康百分百 31 祛病健身话泥鳅 32 夏令黄鳝赛人参 二 蔬菜与健康 1 健康吃蔬菜有学问 2 蔬果怎样吃才健康 3 蔬菜鲜度的识别 4 山珍中的稀有菜类 5 菜篮子里的良药 6 菜根能治病 7 每日五蔬果 抗癌效果好 8 深色蔬菜营养好 9 蔬菜营养知识 10 久存蔬菜有毒 ..... 三 水果与生活 四 健康饮品健康告白 一 宝宝营养师 二 乐享天年 三 四季保健 四 药膳食疗养生之道 一 进食有道 二 健康烹调法 三 饮食是非误饮食杂谈

章节摘录

3 / 食用猪血好处多猪血，性平味咸，可疗补治病，民间用于食疗，“以血补血”，是防治缺铁与贫血的佳品。

而在《本草纲目》里，亦说猪血有“出血”之功。

用清酒和猪血炒食，可治突然下血不止。

用熟猪血煮粥食，也可达到补血的功效。

对经常接触各种粉尘、毛屑的职业工人，每天进食猪血，有清肠除污之益。

猪血中含有的微量元素对动脉硬化和冠心病有一定保护作用。

它还含有微量元素钴，对有机体的物质代谢有着重要的作用，能防止恶性肿瘤生长。

所以，医疗上还把食用血浆蛋白，应用于癌症患者手术后恢复期，以补充蛋白质，利于患者伤口愈合，加速体质的复原。

猪血还能制成补养、烧伤、肝硬化专用的水解蛋白及其注射液，还能提炼补血剂等。

根据分析，每500克猪血内含有100克左右的蛋白质，比瘦猪肉的含量还高，而且是一种全价蛋白质，并含有多种维生素以及人体需要的8种氨基酸等微量元素，其中氨基酸含量相当肉、蛋、奶的两倍，且脂肪少，铁质较多，还有一定的卵磷脂，这些均易为人体吸收和利用。

因此，常食猪血，对老年人、妇女和儿童，以及记忆力减退者非常有利，并且是高血压患者良好的蛋白质来源和理想的食品。

<<健康饮食一本通>>

编辑推荐

《健康饮食一本通》：生活中来·食话食说饮食健康新概念 科学养生必备全书解读营养保健知识，再现民间养生秘诀，倡导科学饮食观念，分享健康生活妙招。

<<健康饮食一本通>>

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>