

<<白领午餐食谱>>

图书基本信息

书名：<<白领午餐食谱>>

13位ISBN编号：9787530864708

10位ISBN编号：753086470X

出版时间：2012-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：梁志伟

页数：246

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>

<<白领午餐食谱>>

内容概要

本书内容简介：在竞争日益激烈的今天，越来越多的白领为了生存而忙于工作，他们的生活也变得越来越没有规律。

他们总是认为：自己正处在人生中最好的阶段，身体强壮，精力充沛，可以更多地实现自己的价值。岂不知这正顺应了一句话：“40岁以前用命换钱，40岁以后用钱换命。”

白领们往往因为工作忙，而无暇顾及自己的一日三餐。

尤其是午餐，很多白领经常是在加班中解决，让午餐变成下午茶。

长时间的不规律饮食，使他们的身体健康也随之亮起了红灯。

本书针对这一问题，旨在教会白领们用最短的时间搭配出最合理的午餐，使他们每天都能充满活力地工作。

<<白领午餐食谱>>

作者简介

梁志伟，自由作家，出版过多本畅销书籍。

<<白领午餐食谱>>

书籍目录

第一章 白领们的午餐“素描”

常常“掉链子”的白领午餐
自带便当的喜与忧
团伙拼餐的好与坏
麦当劳+肯德基，午餐好去处？

省掉午餐为哪般

小吃摊上的“杀机”

单位食堂：让我欢喜让我忧、

第二章 午餐吃不好，后果很严重

为什么午餐很重要

早一顿晚一顿，小心胃病

吃东西太咸易致血压高

常吸油烟可致肺癌

营养过剩的后果

光吃不喝水，小心尿道长石头

你的肝脏很“油”吗

多食全麦食品有利身体健康

辣椒过量不利身体

要聪明，不要“绝顶”

蛋白过多，加重身体负担

“四条腿”的肉，少吃

维生素过量的后果

第三章 既对得起嘴，又对得起胃

春季气候多变，需要增强抵抗力

夏天高温炎热，去火保湿很重要

多事之秋，最该进补

天寒地冻时，御寒能力是关键

理想午餐六种食物

调整饮食结构补充生命动力

懒人食谱

运动时的饮食搭配

吸烟者的饮食搭配

.....

第四章 午餐前的准备工作需到位

第五章 午餐区的“金科玉律”

第六章 小小细节中的健康智慧

第七章 餐后小事，健康大事

第八章 人体最爱的午餐精灵

第九章 白领们不能不懂的午餐“杠杆”

第十章 女性白领，午餐吃出的美丽

第十一章 白领们的周末午餐构想

<<白领午餐食谱>>

章节摘录

版权页：插图：2.鱼肉含有大量的蛋白质，如黄鱼含17.6%、带鱼含18.1%、鲑鱼含21.4%、鲢鱼含18.6%、鲤鱼含17.3%、鲫鱼含13%。

鱼肉所含的蛋白质都是完全蛋白质，而且蛋白质（蛋白质食品）所含必需氨基酸（氨基酸食品）的量和比值最适合人体需要，容易被人体消化（消化食品）吸收。

鱼肉含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。

海水鱼和淡水鱼都含有丰富的磷，还含有磷、钙、铁等无机盐。

这些都是人体所必需的元素。

对于鱼肉的烹饪在这就不需我多说了，但是现在吃半生或生鱼片的习惯越来越盛行了，这是很危险的。

因为鱼类生活的环境污染越来越严重，所以寄生在鱼类身上的病菌也越来越多，尤其是海鱼，身上会寄生一种叫异尖线虫，人们要是不小心误食了就会出现剧烈腹痛和过敏症。

所以建议大家在吃鱼肉时一定要烹饪熟之后再食用。

3.洋葱新鲜洋葱中含有丰富的水分、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、脂肪、灰分、胡萝卜素、维生素B1、维生素B、维生素C、维生素E、钾、钠、钙及硒、锌、铜、铁、镁等多种微量元素。

洋葱除含一般营养素外，还含有杀菌利尿降脂降压抗癌等生物活性物质。

中西医临床证明：洋葱有平肝、润肠的功能，它所含挥发油中有降低胆固醇的物质——二烯丙基二硫化物，是目前唯一含前列腺素样物质及能激活血溶纤维蛋白活性成分，这些物质均有较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。

洋葱的最佳食用方法应该是生吃，因为这样其所含的营养成分更容易被人体吸收，但是如果你不喜欢洋葱的味道，在烹炒时可以不用炒得太熟。

4.豆腐豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成。

因此豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆还要高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养效价非常高。

豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等人体需要的元素。

豆腐可以做成各种小菜，配以各类作料，如山药豆腐糊，新式豆腐沙拉等，不仅起到开胃的作用，还能减肥及延缓衰老。

<<白领午餐食谱>>

编辑推荐

《白领午餐食谱》编辑推荐：不要为了工作而忽略自己的健康！

不要找借口，说没有时间关心自己的身体！

马上行动吧！

让你的健康与事业实现双赢！

专为都市白领量身打造最畅销的白领健康饮食指南！

让你摆脱身心疲劳，扔掉亚健康，轻松面对office time！

常常“掉链子”的白领午餐、麦当劳+肯德基，午餐好去处？

维生素过量的后果、八分饱的重要意义。

你了解常喝果汁的好处吗？

白领们不能不懂的午餐“杠杆”。

工作8小时，健康每分钟！

《白领午餐食谱》将教会白领们用最短的时间搭配出最合理的午餐，使他们每天都能充满活力地工作！

<<白领午餐食谱>>

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>