

<<吃好每天3顿饭>>

图书基本信息

书名：<<吃好每天3顿饭>>

13位ISBN编号：9787530876848

10位ISBN编号：7530876848

出版时间：2013-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张明海

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>

<<吃好每天3顿饭>>

内容概要

《吃好每天3顿饭大全集(超值白金版)》融合现代科学饮食理念和中华传统饮食养生智慧，指导读者科学、合理地安排一日三餐。

从我国居民的膳食特点出发，详尽介绍了早、中、晚3顿饭应该怎么吃：从婴幼儿到老年人不同年龄段的人应该吃什么、怎么吃；不同体质的人应该怎么吃；各种常见疾病患者的饮食有哪些宜忌；一年四季如何根据季节特点选择饮食；各种食物如何搭配最合理等，科学指导读者吃好每天的3顿饭，摒弃常见但不健康的饮食习惯，做到健康饮食。

<<吃好每天3顿饭>>

书籍目录

第一章 吃好每天3顿饭 吃得不好会生病 病从口入，80%以上的病都是吃出来的 治癌？
致癌？

1 / 3的癌症都与膳食有关 吃得激素失调，带来无尽烦恼 导致衰老的神秘物质——过氧脂质 吃得不对，免疫力就下降 吃得合理，健康自来 一日三餐要合理 少食多餐，有利健康 适当多吃粗粮有利健康 主食的地位不可取代 多吃豆类与奶制品 完全素食不利于健康 多吃蔬菜和水果 适当吃点苦味食品 3顿饭怎么吃 健康的一天从早餐开始 你的“早餐组合”合理吗 “黄金早餐”到底怎么吃 午餐不能凑合 午餐的“八不主义” 晚餐不科学，体弱又多病 晚饭少一口，活到九十九 不宜空腹饮食的食物 吃水果应在两餐之间 饭后喝粥才是硬道理 进餐后的禁忌 第二章 3顿饭中的营养素 食物中的7大营养素 健康从饮食开始 中国居民主要的食物 人体最需要的营养素 蛋白质的生理功能 保证蛋白质的摄入 脂肪在人体内的作用 摄取健康脂肪 碳水化合物 碳水化合物的选择 中国人最容易缺少的矿物质 人体必需的其他矿物质 注意补充维生素 从饮食中获取维生素 及时补充身体所需的水分 正确选择饮料 膳食纤维不可或缺 膳食纤维食物来源 营养平衡，身体才会好 什么是膳食平衡 膳食平衡的基本内容 怎样才能维持膳食平衡 八条重要的平衡膳食方式 中国居民平衡膳食宝塔 平衡膳食宝塔的应用 主食与副食的平衡 杂与精的平衡 膳食中的五味平衡 饮食中的酸碱平衡 膳食中的冷热平衡 第三章 3餐要吃好，必须懂搭配 食物的特性 “药食同源”之说 食物的“四气”、“五味” 食物归经和升降沉浮 “以脏补脏”说 饮食宜忌理论 “发物” “忌口” 食物的科学配伍 饮食养生要顺应季节 不适宜搭配的食物 蔬菜与蔬菜相克 蔬菜与肉禽蛋相克 蔬菜与水产相克 蔬菜与水果相克 蔬菜与饮品相克 肉禽蛋与肉禽蛋相克 肉禽蛋与粮食相克 肉禽蛋与水产相克 肉禽蛋与果品相克 水产与果品相克 调料与其他食物相克 食物与药物相克 适宜搭配的食物 蔬菜与蔬菜相宜 蔬菜与肉禽蛋相宜 蔬菜与水产相宜 饮品与果蔬相宜 谷物豆制品与其他食物相宜 菌类与其他食物相宜 调料与其他食物相宜 食物与药物相宜 第四章 什么可以吃 新鲜蔬菜 黄瓜，餐桌上的“平民” 蔬菜 菠菜，传说中的“蔬中之王” 白菜，便宜又实惠 胡萝卜，不只是让眼睛更明亮 南瓜，德高望重的功臣 芹菜，对抗高血压的勇士 海带，大海中的蔬菜 韭菜，青青绿绿惹人爱 果色天香 苹果，每天来一个 香蕉，制造快乐的水果 草莓，火红的诱惑 樱桃，好看又好吃 大枣，养生健身之佳果 猕猴桃，桃之天天 橘子，像爱情一样红 菠萝，美容又减肥 吃葡萄不吐葡萄皮 核桃，会使你更聪明 吃水果的八大禁忌 美味肉食 猪肉，汉族人最常吃的肉类 牛肉，营养的巨大源泉 要想长寿，常吃羊肉 美味禽肉，一生不能放弃 海鲜，桃花流水鱼儿肥 螃蟹，吃好蟹合理忌口 鱿鱼，一口鱿鱼一四十口肥肉 动物内脏要炖不要炒 营养主食 你为什么不吃主食 吃主食的四个基本原则 馒头，北方人吃不厌 好吃不过饺子 小小一碗面，学问真不少 这样淘米最科学 热水煮饭香喷喷 常吃黑米抗衰老 主食之汤弃之可惜 大众饮品 喝好早晨第一杯水 五种水最好不喝 第五章 什么不能吃 第五章 什么不能吃 第六章 小细节，大健康 第七章 了解食物，选对食物 第八章 食物分阴阳，吃对才健康 第九章 跟着时令去进补 第十章 五脏吃得好，身体就会好 第十一章 不同的体质，吃不同的食物 第十二章 不同人群饮食 第十三章 吃对食物抵抗衰老 第十四章 常见病食疗方

<<吃好每天3顿饭>>

章节摘录

版权页：晚饭少一口，活到九十九 随着生活节奏加快，对于上班族来说，早餐要看“表”，午餐要看“活”，晚餐几乎成了一天的正餐，忙碌了一天的亏空就等晚餐补了，但是这样的膳食结构却是非常不合理的。

夏天天气越来越热，不少餐馆开始在街边摆出桌椅，很多人晚上在户外吃夜宵，大快朵颐。

不过，营养学家提醒，城市人随着夜生活的兴起正在被“夜餐综合征”悄然威胁，由于吃饭过晚，进餐量较大，不但很多人开始逐渐发胖，有的人消化系统、心血管系统也开始出现问题。

因此，民谚说“晚饭少一口，活到九十九”，是有一定道理的。

1.健康晚餐是荤菜每样夹一筷 现在很多人晚上的应酬是推也推不掉，这种情况下就需要自我约束和管理，防止在不知不觉中吃得太多。

首先要限制鸡、鸭、猪、牛等动物性菜品的摄入量，否则人体会呈现出酸性体质，容易疲劳。

而通过饮食摄入的过多蛋白质身体无法消化，只能通过肾脏排泄出体外，无形中也增加肾脏负担，让原本就脆弱的肾脏功能受到不同程度的损害。

其次，在进食量一定的情况下应该适当增加豆制品和鱼类的摄入量。

豆制品和鱼类中含有的不饱和脂肪酸对脂肪摄入过多的高脂血症都具有降脂作用。

在晚餐时也要做到不挑食、不偏食、不暴饮暴食。

餐前就给自己定下规矩：荤菜每样只吃一筷子，最多不超过三筷子。

一定要细嚼慢咽，其余的食物要尽可能以蔬菜为主，这样即使脂肪吃多了，也能随蔬菜中的膳食纤维排出体外。

同时，酒要限量，不能狂喝滥饮。

少量的酒可以促进胃液分泌，有助消化，其中红葡萄酒对身体的有益作用最大。

另外，晚餐最好吃一点米饭。

饭后半小时可以吃点水果，但不要在饭后马上喝茶和吸烟，防止食物中钙、铁的吸收受到阻碍。

2.晚餐宜多吃些素食 由于大多数家庭晚餐准备时间充裕，大鱼大肉的食物因而也较为丰富，其实这些食物对健康极为不利。

因为晚餐后的活动量明显减少，再加上进食时间较晚，如果摄入过多的热量，易引起肌体胆固醇增高，而过多的胆固醇会堆积在血管壁上，时间久了就会诱发动脉硬化和冠心病。

因此，晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。

而且，晚餐偏素可以防结石。

晚餐时若吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症，另一方面尿中钙浓度高，罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。

<<吃好每天3顿饭>>

编辑推荐

《吃好每天3顿饭大全集(超值白金版)》向读者推荐了100多种最有利于身体健康的食物，包括蔬菜类、水果干果类、谷物豆类、鱼肉蛋类等，详细分析了它们的营养功效以及食用宜忌。

同时，详细介绍了几十种常见疾病的食疗方。

内容贴近百姓生活，细至一茶一饭、一汤一羹，以各种食材为基础，全面指导读者合理安排每日三餐，让你吃得科学，吃出健康。

《吃好每天3顿饭大全集(超值白金版)》信息丰富，体例简明。

可即杏即用。

<<吃好每天3顿饭>>

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>