

<<会吃不生病>>

图书基本信息

书名：<<会吃不生病>>

13位ISBN编号：9787533148515

10位ISBN编号：7533148517

出版时间：2009-11

出版时间：山东科学技术出版社

作者：慕翠华 等主编

页数：186

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>

## <<会吃不生病>>

### 前言

“民以食为天”，“吃”乃是人类的头等大事。

“吃”人人都会，但如何“吃好”未必人人都知道。

其实，如何“吃好”并不难，只要时时有健康、科学饮食的意识，再懂一些营养学的知识，在日常饮食中稍加注意，天长日久，就会收到意想不到的效果，且受益终生。

那么，到底如何“吃好”？

这就应该了解一些食物营养与养生的基本知识，知道每种食物中有哪些营养成分，它们都有什么样的作用，缺乏时会对人体产生什么危害，如何从食物中进行选择，不同食物的性味如何，如何根据自己的身体情况加以选择，等等。

有了这些基本知识，才能合理地选择食物和科学地饮食，使我们的身体更加健康。

本书旨在为您合理选择食物和科学地进行饮食，并为减少患病的危险提供一些指导和参考。

## <<会吃不生病>>

### 内容概要

健康，人生中的头等大事，食物，身体营养最重要的来源。

健康生活从食物开始——健康饮食新主张，专家帮你解读、认识食物；合理营养——行动起来更新观念，专家帮你“挑”对食物；远离疾病——轻松降低健康成本，平衡膳食，健身强体；拥有健康——提高生命质量，快乐生活！

<<会吃不生病>>

书籍目录

- 1 食物中的营养素
- 1.蛋白质——生命和健康之本      蛋白质主要来自哪些食物？  
 哪些食物含优质蛋白质？  
 专家提示：蛋白质的互补作用      2.脂肪——不能多不能少的营养素      哪些食物含脂肪比较多？  
 哪些人不宜食用？  
 哪些食物含脂肪比较低？  
 适宜哪些人食用？  
 什么是胆固醇？  
 胆固醇对人体有何作用？  
 哪些食物含胆固醇比较多？  
 哪些人不宜食用？  
 哪些食物含胆固醇比较低？  
 适宜哪些人食用？  
 专家提示：为什么要多吃植物油      3.糖类——生命活动的主要能源      哪些食物含糖类比较多？  
 专家提示：早餐一定要吃面食      4.膳食纤维——没有营养的营养素      哪些食物富含膳食纤维？  
 食用膳食纤维越多越好吗？  
 专家提示：什么是第七营养素      5.水——生命的第一营养素      一天喝多少水合适？  
 水该怎样喝？
- 6.矿物质——浇筑人体大厦的物质      钙——人体的钢筋混凝土      钙对人体有哪些作用？  
 缺钙有什么危害？  
 哪些人容易缺钙？  
 哪些食物含钙量比较高？  
 专家提示：如何选购补钙食品      钠和钾——身体中的“盐分”      钠和钾对人体有什么作用？  
 宅内和钾缺乏有什么危害？  
 什么情况下容易缺乏？  
 钠过多有什么危害？  
 什么情况下钠容易过多？  
 哪些食物含钠较多？  
 钾的食物来源主要有哪些？  
 专家提示：适当补钾可降低血压吗      铁——防止贫血的元素      铁对人体有什么作用？  
 缺铁有什么危害？  
 哪些人容易缺铁？  
 哪些食物含铁丰富？  
 专家提示：最好食用铁强化酱油      锌——生命之花      锌对人体有什么作用？  
 缺锌有什么危害？  
 哪些人容易缺锌？  
 哪些食物含锌量比较高？  
 碘——增长智慧的元素      碘对人体有什么作用？  
 缺碘有什么危害？  
 哪些人容易缺碘？  
 碘的主要食物来源有哪些？  
 专家提示：孕妇如何补碘      硒——生命的火种      硒对人体有什么作用？  
 硒缺乏有什么危害？  
 硒过量有什么危害？  
 哪些食物含硒较多？  
 缺硒时如何补充？

<<会吃不生病>>

氟——不能少也不能多的元素 氟对人体有什么作用？  
 氟缺乏有什么危害？  
 氟摄入过多有什么危害？  
 氟的食物来源有哪些？  
 7.维生素——新陈代谢的催化剂 维生素A——夜视力的保护神 维生素A对人体有什么作用？  
 维生素A缺乏有什么危害？  
 维生素A过量有什么危害？  
 哪些食物富含维生素A？  
 专家提示：胡萝卜该怎样吃 维生素D——强壮骨骼 维生素D对人体有什么作用？  
 维生素D缺乏有什么危害？  
 维生素D过量有什么危害？  
 哪些食物富含维生素D？  
 专家提示：多晒太阳获取维生素D 维生素E——延缓衰老 维生素E对人体有什么作用？  
 缺乏维生素E有什么危害？  
 哪些食物含维生素E比较丰富？  
 专家提示：植物油应如何保存 维生素B1——抵抗疲劳 维生素B1对人体有什么作用？  
 维生素B1缺乏时有什么危害？  
 哪些食物含维生素B1比较丰富？  
 专家提示：面食应如何吃才更有营养 维生素B2——口角炎的克星 维生素B2对人体有什么作用？  
 缺乏维生素B2对人体有什么危害？  
 哪些食物含维生素B2比较丰富？  
 专家提示：冬季要多补充维生素B2吗 烟酸——抗赖皮病的维生素 烟酸对人体有哪些作用？  
 缺乏烟酸对人体有什么危害？  
 哪些食物含烟酸比较丰富？  
 维生素B6功能多多 维生素B6对人体有什么作用？  
 缺乏维生素B6对人体有什么危害？  
 哪些食物含维生素B6比较丰富？  
 专家提示：女性要多补充维生素B6吗 叶酸——胎儿和神经系统的保护神.....2 食物的性欲味3 食物的季节与养生4 食物营养与养生5 滋补营养汤羹

## <<会吃不生病>>

### 编辑推荐

最浅显的营养养生知识——认识营养素的作用、了解食物的性味、饮食的时节。  
最丰富的食物营养解剖——全面了解五谷杂粮、新鲜果蔬、畜肉野味、鱼虾蟹贝、禽肉蛋。  
类、豆类奶类、滋补食品、琳琅饮品、油脂调料的营养成分和功效。  
最必要的饮食宜忌常识——各种食物的适宜与禁忌，不能忽视的专家提示。  
最简易的养生食物实例——营养滋补羹、汤、粥、汁、茶制作方法。  
不能不知道的饮食指导——宜与不宜的食物之最！

<<会吃不生病>>

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>