

<<110个最容易犯的饮食错误>>

图书基本信息

书名：<<110个最容易犯的饮食错误>>

13位ISBN编号：9787533151058

10位ISBN编号：7533151054

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：沈毅彦 主编

页数：220

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>

## <<110个最容易犯的饮食错误>>

### 前言

饮食决定健康。

这是我们所熟知的一句话，但是吃些什么，如何吃呢？

我们似乎考虑的并不多，甚至很多人觉得用不着考虑这些，并认为：只要吃好、喝好就够了。

吃好、喝好。

所指的到底是什么呢？

怎样才能称得上吃好喝好呢？

如果，我们是以一种科学的观点出发的话，确确实实对我们身体的健康有益而无害，可惜的是，对于这一“好”的定义，在许多人的心目中却另有一种评价标准。

我们很多人并不是以营养学的科学角度去划分的，而是以我们所固有的观念与常识。

以至于在很多时候，我们认为吃好、喝好，所要做到的就是选择营养丰富的食物，认为我们吃了这些营养丰富的食物之后，就一定能补充我们身体所需要的各种营养元素，利于我们身体的健康。

恰恰就是因为我们很多人有着这样的认识，以至于在很多时候，我们在选择食物的过程中，偏重于选择富有丰富营养的食物。

然而，令人遗憾的是，这些营养丰富的食物，并不一定能真正的确保我们身体健康。

这是我们在饮食中极易忽略的一个细节，一个会对我们的身体健康带来一定负面影响的细节。

因为，不管我们所选择的食物营养何其丰富，但是有一点我们是必须要清楚了解到的，那就是只有我们所进补的营养跟我们身体所需的营养平衡才会真正的健康。

我们却忽略了这一点，以至于在现实中，我们经常会看到这样的情况，那就是一些人很是注重饮食所富含的营养，可是他们却会出现营养不良或者是因此带来各种各样身体疾病的现象。

那么，我们怎样才能通过饮食确保自我拥有一个健康的身体呢？

这就需要对饮食有一个科学的认识，从一些我们所忽略的细节以及固有的饮食习惯和方式中走出来，做到科学的饮食，健康的饮食。

《110个最容易犯的饮食错误》所讲述的便是我们在饮食的过程所忽略的一些细节，一些表面上看起来对我们的健康并无什么损害，实际上却会为我们的健康埋种下诸多隐患的细节，本书不仅深入浅出的叙述了这些细节对我们的身体带来怎样的危害，并且还为我们提供了行之有效的规避方法。

本书所涉及的内容涵盖了我们在饮食过程中在食物的选择，烹饪的方法，进食的习惯与方式等方面的内容，详细地将我们所忽略的一些细节，一一列举出来，不仅讲述了所引发的危害，还叙述了正确的方法。

不仅如此，它在体裁形式上也打破了常规，做到了有事有议，在针对其中一个时，我们分别以现象传真、寻根问底、驳妄矫正、当头棒喝四个部分讲述，每个部分都有其侧重点，让我们能更清晰知道这些错误对我们身体所产生的危害，以及如何去规避。

身体是事业的本钱，是我们实现自我人生目标，创造财富的基础。

在今天这个竞争日益激烈的社会环境中，是否拥有一个健康的身体，从某一种程度上来说，直接决定了我们的竞争力。

本书的编者希望能借助本书，让人们从一些影响我们身体健康的错误习惯、方式中走出，建立科学与健康的习惯，让我们拥有健康的一身体，并在此基础上成就我们与众不同的一生。

## <<110个最容易犯的饮食错误>>

### 内容概要

本书所涉及的内容涵盖了我们在饮食过程中在食物的选择，烹饪的方法，进食的习惯与方式等方面的内容，详细地将我们所忽略的一些细节，一一列举出来，不仅讲述了所引发的危害，还叙述了正确的方法。

不仅如此，它在体裁形式上也打破了常规，做到了有事有议，在针对其中一个时，我们分别以现象传真、寻根问底、驳妄矫正、当头棒喝四个部分讲述，每个部分都有其侧重点，让我们能更清晰知道这些错误对我们身体所产生的危害，以及如何去规避。

## &lt;&lt;110个最容易犯的饮食错误&gt;&gt;

## 书籍目录

错误001 只要吃得好 身体自然会很棒错误002 拒绝荤腥 素食主义才健康错误003 拒不食糖 食多会得糖尿病错误004 服用维生素 保证营养的平衡错误005 服用钙片 弥补身体钙不足错误006 钙片加奶 同时服用效果好错误007 直接补铁 快速增加铁元素错误008 体内缺锌 服用药剂解烦恼错误009 开水久烧 毒素彻底会清除错误010 要想减肥 节食方法最直接错误011 饮食精细 确保营养的吸收错误012 弃肉取汤 熬汤的肉无营养错误013 偏爱水果 果肉营养元素多错误014 喜碱厌酸 营养平衡身体壮错误015 空腹喝奶 利于吸收效果好错误016 饮料代水 爽口解渴不伤身错误017 零食常食 营养全面利健康错误018 酸菜好吃 多食不会损身体错误019 午餐凑合 只要吃饱就可以错误020 腐烂水果 削去即可除毒素错误021 牛奶脱脂 脂肪量少营养好错误022 保健酸奶 饮用越多才健康错误023 冲泡饮品 滚水冲泡才营养错误024 食品打包 还能吃就不浪费错误025 孕妇进补 越多越好最重要错误026 顿顿饱食 体能量才充足错误027 吃点夜宵 减缓饥饿增营养错误028 晚饭多吃 空腹睡觉不健康错误029 保健药品 越补身体越健康错误030 多食维E 减缓衰老葆青春错误031 拒绝脂肪 身材苗条才是美错误032 边吃边聊 增加食欲气氛好错误033 边吃边走 节省时间效率高错误034 边吃边看 学习吃饭两不误错误035 吃饱乘车 旅途不饿精神好错误036 裤带饭后 松缓解压力好轻松错误037 煤气烧烤 方便实用味道好错误038 常吃砂锅 蒸煮食物营养好错误039 柿子多食用 价值可不少错误040 常吃豆腐 补充人体蛋白质错误041 糖拌西红柿 酸甜可口营养多错误042 西瓜冷藏 味道鲜美能消暑错误043 水果替菜 防止肥胖保健康错误044 多吃水果 补充营养又治病错误045 忌食水果 害怕糖分损健康错误046 芹菜扔叶 口味苦涩没营养错误047 畸形蔬果 外形奇特味道好错误048 植物奶油 增添口感味道鲜错误049 绿色大米 自然环保保健康错误050 鸡蛋豆浆 营养合一价值高错误051 豆浆红糖 营养同补身体好错误052 新鲜豆浆 保温瓶内保营养错误053 火锅冷饮 爽口解渴味道美错误054 不洗茶杯 留有茶垢泡茶香错误055 谨防防腐剂 疑有毒素损身体错误056 鲜虾水果 同食营养不流失错误057 白啤相掺 混合喝法利解酒错误058 浓茶解酒 迅速消除酒伤害错误059 蹲着吃饭 只是习惯无弊端错误060 螃蟹柿子 同吃味美营养全错误061 生食金菇 营养便于全吸收错误062 生食魔芋 味美营养价值高错误063 咸盐提味 多食口味夏加香错误064 小火炒菜 不会流失维生素错误065 生吃蔬菜 原汁原味有营养错误066 小葱豆腐 美味可口营养好错误067 喝水解渴 不用讲究量多少错误068 害怕味精 虽然味美毒素藏错误069 常食鱼肝油 孩子才能更聪明错误070 身体虚弱 滋补人参就养身错误071 为求方便 常常食用方便面错误072 要想健康 就得多吃植物油错误073 多食色拉油 有害身体损健康错误074 火锅涮羊肉 羊肉不熟味道鲜错误075 吃西瓜弃皮 没有营养不可惜错误076 白薯虽好吃 产生废气麻烦多错误077 鱼头鱼子 同时食用营养高错误078 甲鱼大补 身体较弱应多吃错误079 母鸡炖汤 增多产妇出乳量错误080 吃鱼刮鳞 丢弃废物保健康错误081 蜂蜜起 泡疑似变质丢弃掉错误082 夜晚难眠 安眠药物来助眠错误083 中秋月饼 过量食用无大碍错误084 油条味好 多吃多食也无害错误085 山楂泡水 降脂减肥不伤身错误086 桑葚补血 多吃就不会贫血错误087 牛奶煮沸 消毒杀菌才彻底错误088 酒替料酒 照样能够提菜味错误089 探望病人 礼物最好是水果错误090 荤菜下酒 分解酒精好酒肴错误091 喝醋饮料 有益健康不伤身错误092 热茶祛热 出汗之后就降温错误093 饭后乏困 一杯浓茶全解决错误094 饭后吸烟 舒坦赛过活神仙错误095 喝酒过急 不会轻易被喝醉错误096 醉酒喝茶 轻轻松松把酒解错误097 煮粥放碱 不失营养\_口感好错误098 蛋糕点蜡 增加情调气氛好错误099 饮用咖啡 只求提神解乏困错误100 冷饮解暑 去热去燥不中暑错误101 不吃葡萄皮 卫生又健康错误102 身患癌症 不忘口有利康复错误103 孕妇喝茶 不影响胎儿健康错误104 饮茶成瘾 常饮常喝不伤身错误105 嚼且香糖 清洁口腔不得蛀牙错误106 吃菜厌汤 不会流失维生素错误107 常嗑瓜子 消磨时间不伤身错误108 腹泻吃蛋 营养滋补病情减错误109 鸡蛋生吃 营养元素才完全错误110 银杏益智 多吃提高记忆力

## <<110个最容易犯的饮食错误>>

### 编辑推荐

《110个最容易犯的饮食错误》不仅深入浅出的叙述了这些细节对我们的身体带来怎样的危害，并且还为我们提供了行之有效的规避方法。

了解别人的错误，我们就会少犯错误；把别人的错误当成我们成功的铺路石；关注饮食，我们就要从每一个细节做起；规避每一个可能引起麻烦的小错误。

<<110个最容易犯的饮食错误>>

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>