

<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

图书基本信息

书名：<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

13位ISBN编号：9787542748393

10位ISBN编号：7542748394

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：曹广泉

页数：255

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>

<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

内容概要

本书依据中华民族的饮食习惯，用科学的态度和对饮食养生的理论与实践进行总结归纳。力求用通俗的语言，把健康的饮食理念，养生延年的饮食养生方法传递给大家。

<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

作者简介

曹广泉

高级营养师

国家级餐饮业高级评委

曾任中央国家机关烹饪协会常务理事，1999～2008年担任中央电视台“天天饮食”栏目烹饪总顾问，中央电视台《天天饮食》丛书编委。

先后在中央电视台“生活”栏目、“天天饮食”栏目、“少儿成长在线”栏目，北京电视台

<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

书籍目录

上篇 做自己最好的营养师	第一章 健康饮食ABC	饮食与健康	你的身体健康吗
影响健康的3大因素	你的健康掌控在自己手中	健康饮食精髓——膳食平衡	怎样吃
才能膳食平衡	饮食养生必知的五色、五味和五数	饮食中的黄金分割率	“吃啥补啥”可信吗
认清体质，科学食	快速了解营养素	什么构成了我们的身体	食物中的
的营养素在哪里被吸收	水是生命之源，健康补水一点通	人体必需的其他6大营养素	
蛋白质也有优劣之分，补充前应认清	胶原蛋白并不神奇	高胆固醇食物对人体只有害处吗	
植物固醇可以降低人体内部的胆固醇	不吃脂肪就不会长脂肪吗	你会利用糖类减肥吗	
什么人需要补充维生素和矿物质	如何服用维生素和矿物质补充剂	药者应补充的维生素和矿物质	
良好的饮食习惯会让你受益终身	进餐的顺序有讲究	早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少	
7:00~8:00吃早餐	早餐的错误吃法	冷早餐会降低免疫力	
不吃早餐!小心5大危机	健康早餐的5大标准	大忙人如何打理效率午餐	
养成下午三点加餐的习惯	晚餐尽量别吃这些东西	饭后“七戒”	饮食也有昼夜之分
哪些人应该睡前补充膳食纤维	“趁热吃”科学吗	七种不健康的饮食习惯	
甜食爱好者的健康隐患	素食者的5大营养原则	第二章 家常食物中的营养密码	主
食——不可替代的营养基座	主食为何不可被替代	主食应该遵循“五高一低”的原则	
少吃含油脂太多的主食	要健康，吃粗粮	粗粮应该怎么吃	避免吃粗粮的误区
强化米面对健康更有益吗	副食——不可缺少的营养补充	让副食多带些营养给你	
午餐的副食怎样安排下篇 慢性高发疾病饮食调理		

<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

章节摘录

版权页：有很多家庭主妇不太爱用洋葱做菜，因为处理时会让人泪流不止，也有很多人因为惧怕它那种特有的辛辣香味而不太爱吃洋葱，但洋葱营养丰富，被誉为“菜中皇后”。

1.洋葱具有发散风寒的作用，因为洋葱鳞茎和叶子含有一种称为硫化丙烯的油脂性挥发物，虽然具有辛辣味，但是这种物质能够抗寒，抵御流感病毒，有较强的杀菌作用，是我们冬季蔬菜里最好的选择。

2.洋葱气味辛辣，能刺激胃、肠及消化腺分泌消化液，增进食欲，促进消化，且洋葱不含脂肪，其精油中含有可降低胆固醇的含硫化合物的混合物，可用于改善消化不良、食欲不振、食积内停等症，尤其适合一些肥胖人士食用。

3.洋葱是目前所知唯一含前列腺素A的食物，前列腺素A具有扩张血管、降低血液黏度、减少外周血管和增加冠状动脉的血流量、预防血栓形成的作用。

同时还能对抗人体内儿茶酚胺等升压物质，促进钠盐的排泄，使血压下降，是高血压、高脂血症和心脑血管病人良好的选择。

4.洋葱有一定的提神作用，它能帮助人体细胞更好地利用葡萄糖，同时降低血糖，供给脑细胞热能，是糖尿病、精神萎靡患者的食疗佳蔬。

5.洋葱中含有一种名叫“栎皮黄素”的物质，这是目前所知最有效的天然抗癌物质之一，它能阻止人体内的生物化学机制出现变异，抑制癌细胞的生长，具有防癌抗癌的作用。

6.洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能消除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有抗衰老的功效，是爱美女性的美容佳品。

7.洋葱中还含有一定的钙质，近年来，瑞士科学家发现常吃洋葱能提高骨密度，有助于人体防治骨质疏松症。

8.洋葱中含有植物杀菌素如大蒜素等，因而有很强的杀菌能力，嚼生洋葱可以预防感冒，对复发性口腔溃疡也有一定的改善效果。

既然洋葱有这么多的功效，为了我们的健康，应不放过任何吃洋葱的机会，其实生、熟食均可，有很多洋葱料理还是非常美味的，像洋葱炒鸡蛋、洋葱焖猪排、洋葱炒牛肉，都是美味无比的健康菜；洋葱还是西餐的主要蔬菜之一，可以做汤、做配料、调料和冷菜，但一般都不会加热过久，保留其原有的微辣味；而洋葱还可以用来生吃或榨汁，只要我们在做洋葱的时候，多花一点心思，就可以将洋葱做得符合我们的口味。

<<现代人吃什么怎么吃养生全集>>

编辑推荐

《现代人吃什么怎么吃养生全集(最新权威版)》：不要一味迷信所谓的保健食品，平衡膳食才是获得健康的真谛!病从口入，健康也从口入，爱吃更要会吃，才能让健康永驻!中国居民平衡膳食宝塔科学饮食收获健康满分油脂类每天不超过25克油脂类每天不超过25克鱼、禽、肉、蛋类每天125-200克、奶类及豆类每天100克蔬菜类每天400-500克谷类、薯类及杂豆每天300-500克水果类每天100-200克谷类、薯类及杂豆每天300-500克

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>