第一图书网, tushu007.com

<<食品安全与食品选购知识>>

图书基本信息

书名：<<食品安全与食品选购知识>>

13位ISBN编号：9787560842141

10位ISBN编号：7560842143

出版时间：1970-1

出版时间：蔡鸣 同济大学出版社 (2010-01出版)

作者：蔡鸣 编

页数：335

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

第一图书网, tushu007.com

前言

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，宜清淡少盐，食量与体力活动要平衡，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物。
根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食宝塔，可以指导我们的饮食，达到健康、长寿的目的。
人们每天最佳的饮食结构是：谷类300～500克，蔬菜类400～500克，水果类100～200克，畜、禽肉类50～100克，鱼、虾类50克，蛋类25～50克，奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克，油脂类25克。
在宝塔中的每个部分都可以为我们提供一定的营养素，但要从全部食物中获得平衡的营养才最关键、最理想的。
由于人们的生活环境、饮食习惯、健康状况不同，对营养的需求也就不相同。
在实际生活中，只有根据每个人的自身健康状况来合理安排好每天的膳食，才能真正达到家庭食品营养与健康的目的。
21世纪的中国社会物质日渐丰富，中国人从满足吃饱到如今要吃好，主食要精细，副食要鲜活多样，人们开始注重食品的营养和健康了。
要均衡摄取营养，到底应该吃些什么、怎样吃才能保证我们的健康呢？
这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。
本丛书包括：《营养平衡与科学配餐方法》、《因人因时按食物的寒热温凉选食补》、《食品安全与食品选购知识》、《常人饮食习惯中的饮食误区》、《对病对症选食疗的原则和方法》和《教你选择适合自己体质食品的智慧》六本。

第一图书网, tushu007.com

<<食品安全与食品选购知识>>

内容概要

食品安全问题是关系到人民群众健康的大事。
《食品安全与食品选购知识》从食品安全角度考虑，对饮食养生、食品选购、食品加工、美食烹调、食品贮藏、食品搭配、食物配伍禁忌，以及儿童、老年人、女性、男性和各类患者的饮食安全问题进行了多方位探讨。
《食品安全与食品选购知识》供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<食品安全与食品选购知识>>

书籍目录

前言一、饮食养生误区口渴才补水对不对为什么说纯净水不等于健康水不可盲目信赖矿物质水平时很少喝水会带来疾病吗清晨喝淡盐水是健康的误区吃冷饮的三个误区喝豆浆的五个误区喝果汁能代替吃水果吗喝茶能醒酒吗喝茶的八个误区只吃菜不吃饭行吗吃水果最容易犯的致癌误区“粗茶淡饭”就是粗粮素食吗野菜就是绿色食品吗运动健身者的饮食误区没熟的李子、杏子吃不得吃海产品的误区大口喝酒、大碗吃肉对身体的害处经常过多吃肉会使智商下降吗不要轻信保健食品的所谓保健功能坚果好吃不宜多水果都是败火的吗吃辣椒的禁忌是什么吃菠菜能补铁吗运动后要多吃鸡鸭鱼肉吗蔬菜烤着吃好不好价格贵的食物就等于有营养吗无糖月饼对健康的影响只喝矿泉水有益健康吗吃菜“漂”油能带来健康吗臭豆腐好吃但不宜多吃补钙的七个误区吃鸡蛋的六个误区鸡蛋黄等于胆固醇吗清淡饮食不等于不吃肉鹌鹑蛋营养比鸡蛋高吗骨头汤的补钙效果最好吗食蟹舭个误区豆腐虽好不要天天吃饮食无序有害健康肾结石的病人不能补钙吗没有鳞的鱼胆固醇高吗糖尿病患者吃碳水化合物越少越好吗晚上只吃菜不吃饭可以减肥吗把吃水果当正餐的误区吃豆制品越多越好吗水果并不比蔬菜更有营养多吃植物油就利于长寿吗没有咸味的食品不含钠吗拒绝吃一切含有胆固醇的食物对不对纤维素是万能的吗天然食物一定就是最好的食物吗吃素就一定可以长寿吗动脉粥样硬化患者不能吃蛋吗如何走出吃“油”的误区多吃人造奶油好吗饮食西化的后果不要盲目补充蛋白粉冬季晚餐有四大误区多食粉丝好不好喝水减肥对不对为什么尽量不要吃剩饭饮酒的六大误区夏季莫为“清淡”误九种人不宜吃豆制品人人都可以喝花草茶吗运动后切忌吃大量的冷饮七种人不宜畅饮啤酒早餐长期吃油条好不好不同年龄段的人吃粗粮的学问选择喝酒御寒的失误为什么鲜橘皮不宜泡水喝瓶装牛奶更新鲜吗空腹喝牛奶不科学牛奶并非越浓越好牛奶加糖过多反有害吃土豆容易发胖吗红糖比白糖更有益吗萝卜人参是冤家吗碱性食品吃得越多越好吗空腹吃水果对身体的危害不要长期只吃一种油喝汤的五大误区五种人不宜吃西瓜水果也不可过量吃二、儿童饮食误区三、老年人饮食误区四、女性饮食误区五、男性饮食误区六、病人饮食误区七、进补误区八、食品选购误区九、食品加工误区十、食品空调误区十一、食品贮藏误区十二、食物搭配误区

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：很多人认为不渴就不用补水。
其实当感觉到口渴时，表示身体已经是缺水的状态了，所以正确的喝水时机，就是平常要多补充水分，等口渴才喝，就来不及了。
人在剧烈运动时，身体会大量流汗，同时电解质也会随之流失。
水分进入人体后可由胃肠黏膜吸收，进入血液循环，将废物与毒素带走。
所以如果水喝得不够，血液会浓稠，毒素无法顺利排出，造成疾病，甚至结石。
运动过程中，水分流失达到体重的1%时，体温和心率就会明显上升；如果脱水达到体重的6%，人就会有严重热痉挛、热衰竭、昏迷甚至死亡的可能。
因此，为防止身体缺水，应特别注意补充水分。
一般来讲，建议每个人每天喝2000～3000毫升的水，如果从事健身运动者，还要额外补充水分。
补充水分要遵循的四个原则。
（1）早上起床喝杯水：清晨是一天中喝水的最佳时机，可增加胃肠蠕动、预防便秘，早上起床一定要喝1大杯水，约500毫升。
（2）饭前饭后常喝水：吃完早餐2小时后和中午用餐前30分钟，各要喝下约500毫升的水，不要一口气喝掉，要慢慢喝、一口一口喝。
吃完午饭后和晚上吃晚餐前30分钟，一样要各喝500毫升的水。
（3）运动饮料汗后喝：运动饮料应该是流汗流得很多时再喝，而不是一口渴就喝，因为运动饮料含有钠离子，只适合大量流汗后补充，否则可能给肾月库带来负担。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《食品安全与食品选购知识》一书从食品安全角度考虑，对饮食养生、食品选购、食品加工、美食烹调、食品贮藏、食物科学搭配、食物搭配禁忌，以及儿童、老年人、女性、男性和各类病人的饮食安全问题进行了多方位探讨。
当前，中国公众营养的状况是营养不良与营养过剩同在；营养结构失衡导致糖尿病等慢性病高发……这些状况既是《食品安全与食品选购知识》要关心的问题，也是公众急需要得到正确引导的热点焦点问题。
愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在。
祝各位读者开卷有益！
《中国居民膳食指南》中指出：食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，食量与体力活动要平衡，清淡少盐的膳食，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物……根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食方案，用于指导我们的饮食，可以达到健康、长寿的目的。
要均衡摄取营养，到底应该吃些什么，又怎样吃才能保证我们的健康呢？
这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。

第一图书网, tushu007.com

<<食品安全与食品选购知识>>

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