

<<36种你应当心的常见食物>>

图书基本信息

书名：<<36种你应当心的常见食物>>

13位ISBN编号：9787562448372

10位ISBN编号：756244837X

出版时间：2009-4

出版时间：李元勤 重庆大学出版社 (2009-04出版)

作者：李元勤

页数：126

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>

## <<36种你应当心的常见食物>>

### 前言

“食色，性也”，这句出自于《孟子·告子上》的名言一直被好吃人士引为经典，其实，更早一点，孔子在《礼记》里坦白说出了“饮食男女，人之大欲存焉”这样的大实话。

一句话总结，好吃乃是人类的天性。

在丰衣足食的今天，好吃是很容易办到的，不过，在满足了自己的口腹之欲之后，现代人的富贵病也越来越多，痛风、冠心病、高血压之类的病越来越常见，而这些病，往往就是因为好吃而患上的。

正因为如此，现代人除了好吃之外，也越来越重视怎么才能吃好？

对于摆到餐桌上日益丰盛的各种食物，如何选择适合自己身体的食物？

对自己健康有益的食物？

医学谚语云：“是药九分毒”，其实，食物也是一样，就拿大蒜来说，也是“有百利而独害目”，任何食物不恰当食用都会产生一定害处。

在网络发达的今天，资讯的繁杂芜乱已让读者心力交瘁，而充斥于各种报刊和网络的林林种种关于食物的百般禁忌更让人疑窦丛生，不知道如何抉择。

面对这种情况，笔者力图以专业的知识和分析，揭示食物内在单纯的本质，分析了常见的36种食物在不同时候对不同人群的各种不利因素，不仅让读者能从中学到如何选择食物的智慧，更能学到关于食物的营养学知识，帮助人们更好的结合自身体质的需要或禁忌，选择对身体健康最有利的食材，回避对人体有潜在危害的食物。

此外，本书中还附了相关食物菜谱及有趣常识，让读者在懂得如何选择食物之后，还能动手制作一份适合自己的营养餐。

## <<36种你应当心的常见食物>>

### 内容概要

医学谚语云：“是药九分毒”，其实，食物也是一样，就拿大蒜来说，也是“有百利而独害目”，任何食物不恰当食用都会产生一定害处。

在网络发达的今天，资讯的繁杂芜乱已让读者心力交瘁，而充斥于各种报刊和网络的林林种种关于食物的百般禁忌更让人疑窦丛生，不知道如何抉择。

面对这种情况，笔者力图以专业的知识和分析，揭示食物内在单纯的本质，分析了常见的36种食物在不同时候对不同人群的各种不利因素，不仅让读者能从中学到如何选择食物的智慧，更能学到关于食物的营养学知识，帮助人们更好的结合自身体质的需要或禁忌，选择对身体健康最有利的食材，回避对人体有潜在危害的食物。

此外，《36种你应当心的常见食物》中还附了相关食物菜谱及有趣常识，让读者在懂得如何选择食物之后，还能动手制作一份适合自己的营养餐。

## <<36种你应当心的常见食物>>

### 作者简介

李元勤，1970年11月出生于四川，重庆医科大学预防医学学士、重庆行政学院法律系研究生。从事食品卫生管理相关工作多年。

<<36种你应当心的常见食物>>

书籍目录

豆腐鸡蛋鸭蛋牛奶酸奶豆奶豆浆花生鱼肉酸菜粗粮茶辣椒螃蟹蘑菇虾猕猴桃吞萑西瓜大蒜萝卜胡萝卜  
绿豆番茄芒果香肠腊肉柚子火锅粽子醋豆腐乳烧烤木耳黄豆芽绿豆芽

## <<36种你应当心的常见食物>>

### 章节摘录

插图：1．胃肠手术后（不宜吃）牛奶在存储过程中，易产生乳酸杆菌，乳酸杆菌发酵后，可产生气体。

由于胃肠手术时，手术操作对腹腔器官的影响，加之麻醉的暂时性抑制作用，使得肠蠕动减弱，术后肠腔内聚积的气体不易排出。

胃肠术后若饮用牛奶，可加重腹胀气，这对蠕动迟缓的肠道来说无疑是“雪上加霜”。

因此，胃肠术后的病人忌饮牛奶等产气食品，应给予米汤、藕粉等流质饮食。

2．乳糖不耐症患者（不宜吃）有些人的体内严重缺乏乳糖酶。

当这样的人喝入牛奶后，牛奶中的乳糖无法转化为葡萄糖和半乳糖以供小肠的吸收和利用，而是直接进入大肠，从而使肠腔的渗透压升高，导致大肠黏膜吸入大量的水分。

此外，乳糖在肠内经细菌发酵后可产生乳酸，从而使患者肠道的PH值小于6，进而刺激大肠，使患者出现腹胀、腹痛、排气以及腹泻等症状。

3．早晨不宜饮用牛奶牛奶中含有两种过去人们未知的催眠物质，其中一种是能够促进睡眠的以血清素合成的色氨酸，由于它的作用，往往只需要一杯牛奶就可以使人人睡；另外一种则是具有类似麻醉镇静作用的天然吗啡类的物质。

所以，如果在早晨饮奶，就必然会使人的大脑皮层受到抑制，影响白天的工作和学习。

此外，早晨饮奶也不利于消化和吸收，这是因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成氨基酸后才能被人体吸收，而早晨空腹状态下，胃、肠的排空是很快的，因此牛奶还来不及消化就被排到了大肠。

所以营养专家们认为，牛奶最好在傍晚或临睡之前半小时饮用。

## <<36种你应当心的常见食物>>

### 编辑推荐

《36种你应当心的常见食物》由重庆大学出版社出版。

<<36种你应当心的常见食物>>

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>