

<<现代生活科学1000则>>

图书基本信息

书名：<<现代生活科学1000则>>

13位ISBN编号：9787801946447

10位ISBN编号：7801946448

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张秀清 编

页数：470

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>

<<现代生活科学1000则>>

内容概要

本书由医学专家和科普作家共同主编，运用医学、营养学、养生学等科学原理，对现代生活中的吃、喝、穿戴、日常保健等四个方面上千个细节进行了科学、通俗的阐述。包括食物合理搭配、恰当选用、正确烹调和科学进餐，水、奶、酒、茶、豆浆、汽水、果汁等饮料的科学饮用，服装穿着艺术和饰品佩戴的学问，日常健身方法与科学生活方式，以及性保健知识等。内容丰富，阐述简明，融知识性和实用性于一体，对读者如何生活得更科学、更合理、更健康、更长寿，具有很好的指导作用。适于城乡广大群众和基层卫生保健人员阅读参考。

书籍目录

吃的科学 一、食物的合理搭配 目前困扰国人的十大营养问题 合理膳食的六项原则 合理膳食的四个平衡 碱性饮食与健康长寿 酸性食物过量是百病之源 酸碱食物的合理搭配 保持营养平衡七忌 素食并非能长寿 纠正关于素食的三个误区 辩证地看待吃“荤” 辩证地看待脂肪 荤素搭配才相宜 “挑肥拣瘦”有道理 蛋白质摄入过多有害健康 净吃高营养食品不科学 主食太少有害健康 高纤维膳食好处多 吃得科学需食“五色”“五味” 食品影响健康 摆平食物的“四性” 每日饮食的“六平衡” 每日饮食的“一二三四五” 营养过剩有损健康 合理“偏食”有益健康 合理的饮食搭配 不同天气的饮食搭配 不同年龄者的饮食搭配 上班族的三餐搭配 运动时的饮食搭配 吸烟者的饮食搭配 保养皮肤时的饮食搭配 注意孩子的饮食搭配 炎夏饮食巧搭配 节日注意饮食搭配 少儿饮食的合理搭配 高考前的饮食搭配 考试期间的饮食搭配 饮食中的二十三种错误搭配 辩证地看待胆固醇 怎样通过饮食阻挡有害胆固醇 维生素并非多多益善 摄取维生素时的38项注意事项 “远亲”食物营养高 颜色越深的蔬菜营养越多 蔬菜营养价值比较 天然食品不等于绿色食品 补充营养的两大误区 脑力劳动者的饮食要点 都市上班族的饮食对策 工作午餐的聪明选择 白领女性饮食选择 现代男人饮食九要素 青春期如何调摄饮食 新婚蜜月的饮食保健 中年人应遵循的饮食原则 中年人适宜吃哪些动物肉 女性身体最急需哪些营养 女性不同时期的饮食搭配 孕妇的最佳营养菜单 防癌保健的科学膳食法 二、食物的恰当选用 十大最佳营养食品 十种对健康最有利的水果 世界卫生组织公布的“最佳食品榜” 含不同营养成分最多的食物 如何识别和选择保健食品 食物排毒十大方法 世界卫生组织公布的防癌食品名单 预防早衰应选用哪些食物 降低血脂应选用哪些食物 保护心脏应选用哪些食物 预防动脉硬化应选用哪些食物 软化血管应选用哪些食物 降低血压应选用哪些食物 降低血糖应选用哪些食物 防止脑卒中应选用哪些食物 消化不良时不可吃哪些食物 益智健脑应选用哪些食物 防止健忘应选用哪些食物 减缓记忆力衰退应选用哪些食物 滋阴润燥应选用哪些食物 减肥瘦身应选用哪些食物 使女性乳房健美应选用哪些食物 欲消除皱纹应选用哪些食物 使皮肤变白应选用哪些食物 延缓皮肤衰老应选用哪些食物 想催眠应选用哪些食物 想美容应选用哪些食物 想补血应选用哪些食物 想补钙应选用哪些食物 想御寒应选用哪些食物 想使牙齿洁白应选用哪些食物 预防感冒应选用哪些食物 预防龋齿应选用哪些食物 减轻心理压力应选用哪些食物 增强性功能应选用哪些食物 治疗性功能障碍应选用哪些食物 使眼睛明亮健康应选用哪些食物 使皮肤光洁细腻应选用哪些食物 想优生优育应选用哪些食物 想让孩子长高应选用哪些食物 想身健体强应选用哪些食物 想延年益寿应选用哪些食物 想开车不累应选用哪些食物 抗电磁辐射应选用哪些食物 外出旅游需补充哪些营养食品 防蝴蝶斑应选用哪些食物 防止便秘应选用哪些食物 提高药效应选用哪些食物 适合天天吃的五种食物 不可多吃的二十种食物 患病后不可再吃哪些食物 越是饥饿越不能吃哪些食物 容易使身材发胖走样的食物 男人、女人最需要摄入的五种食物 三、科学进餐 必须树立的科学进餐新概念 掌握合理科学的进餐法 应矫正孩子的十大不良饮食习惯 不良饮食习惯及其对健康的危害 饮食习惯应避免西化 应当克服的饮食中的一些误区 应当纠正的饮水养生的误区 科学饮食的基本原则 饮食中的“黄金分割律” 纠正九种错误的饮食观 怎样吃好吃一日三餐 安排家庭食谱的学问 预防疾病的饮食建议 防止食物中毒的饮食原则 节日健康饮食五妙招 当心“时髦”饮食会招惹疾病 远离肥胖的饮食方法 预防“富贵病”的膳食原则 怎样防止“癌从口入” 预防癌症的饮食方法 设家宴的科学 早餐需要讲究 不吃好早餐的五大危害 午餐过饱也有害 晚餐不当危害多 怎样科学地进晚餐 讲究餐桌上的心理卫生 保持餐桌上的心理平衡 饮食的最佳温度 夏天应该怎么吃 夏天吃什么蔬菜好 夏天进补的学问 秋季怎样饮食进补 冬令进补的讲究 冬令进补四忌 冬令进补莫入误区 冬食火锅的科学 暴饮暴食有害健康 对付贪婪食欲七招 吃微波食品益处多 自助餐的健康吃法 吃月饼的讲究 使日本人长寿的十一种进餐之道 怎样科学吃糖 怎样科学吃盐 四、食物的正确烹调 (一)主食的科学制作 怎样淘米更科学 花样做米饭五法 巧做保健米饭六招 焦饭去糊味五法 和面的学问 发面的学问 蒸馒头的科学 怎样做好饺子馅 包好饺子的窍门 水饺煮不破的三大因素 快速煮水饺的妙法 煮挂面的要领 煮元宵的学问 做刀削面的要诀 炸油条省油的妙招 (二)菜肴的科学烹调 炒菜时怎样掌握油温 食油不可加热温度过高 烹调方法影响食物营养 科学烹调保留食物营养价值五招 预防蔬菜中维生素损失的六项措施 如何消除油炸食物中的致癌物质 如何去除蔬菜中的残留农药 做菜靓招十则 烹调菜肴时加水的讲究 烹调菜肴时怎样巧用酒 烹调菜肴何时放盐好 烹调菜肴

<<现代生活科学1000则>>

中调料投放何时最好 烹调菜肴时消除原料怪味的妙法 菜肴调味的加减乘除 巧做嫩肉七法 使肉丸鲜嫩的妙法 怎样炸丸子、氽丸子 炖肉成功三要诀 红烧狮子头的方法 怎样科学食用牛肉 怎样合理食用鸡肉 怎样预防“瘦肉精”的危害 切肉的学问 剁肉馅比较肉馅好 怎样科学食用鱼类 烧鱼的要领 煎鱼的学问 烹制甲鱼的窍门 煎炒鸡蛋的学问 煮鸡(鸭)蛋的科学 食用海鲜、龙虾的注意事项 烹调蔬菜的几个小窍门 如何识别蔬菜的新鲜度 哪些蔬菜农药少 怎样清除蔬菜残留农药 怎样识别和预防吃蔬菜中毒 应谨慎食用十种有毒蔬菜 食用蔬菜的九个误区 烹制土豆的窍门 红烧茄子的要领 炒青椒的学问 吃芹菜的科学 烹调菜花的学问 怎样合理食用大白菜 胡萝卜的科学吃法 怎样做拔丝菜 怎样做炸酱面 家常菜肴配色的科学 (三)汤粥的熬制与食用 熬好高汤的秘诀 八种不同高汤的不同保健作用 巧做靓汤的学问 煮粥的窍门 延年益寿粥食三则 养肝明目药粥四款 (四)调料的合理使用 食用味精的科学 糖精可用不可多 食用香料和香精的科学 食用色素应谨慎 食糖对健康的积极作用 糖在烹调中的妙用 食盐之利与过量之害 吃盐并非越少越好 食用酱油的科学 吃醋的好处多 哪些情况不宜食醋喝的科学 穿戴的科学 日常保健的科学

<<现代生活科学1000则>>

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>