

<<0-100饮食智慧>>

图书基本信息

书名：<<0-100饮食智慧>>

13位ISBN编号：9787802315518

10位ISBN编号：7802315514

出版时间：2009-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：徐文杰，赵云 编著

页数：220

字数：216000

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>

<<0-100饮食智慧>>

内容概要

用“舌头”吃饭的中国人讲究美食与营养结合，但现代科学研究发现，中国居民的饮食习惯仍然存在很多不合理之处：谷类食物摄入量逐渐减少，油腻食品充斥餐桌，我们该如何面对？钙摄入量严重不足，畜禽肉消费偏多，鱼虾类摄取不足，体育锻炼时间少得可怜，我们该如何解决？快节奏的生活，没规律的一日三餐，营养吃进肚，有害物质也被请进来，我们该如何应对？

本书用通俗的语言，细致地为您解读不同年龄段人群的饮食知识，让上至百岁老人下到哇哇落地的婴儿吃得更好更健康。

作者简介

徐文杰，医学博士，主编《健康美食一点通丛书—肥胖症》、《防治肾脏病的饮食保健》，并参与《亚健康学》等多部医学著作的编写。

书籍目录

Part 1 不能不知道的学问 吃是一种文明，更是一种科学 用“舌头”吃饭的中国人无法回避的饮食问题 病是一口一口吃出来的 如何判定你的抗病力正在下降 饮食决定抗病力 与神秘物质的亲密接触 是谁毁掉了你的健康 没有不好的食物，只有不合理的搭配 为13亿人量身定做的饮食计划 五步走上健康之路 你是个好“煮”妇吗 平衡膳食自我测评part 2 饮食男女的健康饮食（一般人群饮食指南） 食物多样，谷类为主，粗细搭配 多吃蔬菜、水果和薯类 常吃奶类、豆类及其制品 经常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉 吃清淡少盐食物 每天饮足量的水，合理选择饮料 如饮酒，应限量 饮食适量，适当运动，保持健康体重 三餐分配要合理，零食要适量 吃新鲜卫生的食物Part 3 吃出来的幸福妈妈（孕产妇饮食指南） 孕前期饮食指南 孕早期饮食指南 孕中末期饮食指南 哺乳期饮食指南Part 4 吃出聪明乖宝宝（婴幼儿饮食指南） 婴儿期饮食指南 幼儿期饮食指南 学龄前期儿童饮食指南Part 5 阳光少年的健康饮食（儿童青少年饮食指南）Part 6 健康饮食让夕阳更灿烂（老年人饮食指南）Part 7 身边的食物

章节摘录

插图：一看色泽：未加增白剂的面粉及其制品为乳白色或微黄色，使用增白剂的面粉及制品则呈雪白色或惨白色，添加增白剂过多的面粉蒸出的面食异常白亮，而且失去面食应有的香味；二嗅气味：未增白面粉多有面粉固有的清香味，而使用增白剂后的面粉淡而无味，甚至有少许化学药品的气味；三其他：掺有滑石粉的面粉，和面时面团松懈、软塌，难以成形，食后胀肚。

部位一：体表发暗无光泽；部位二：鳞片不完整，易脱落；部位三：鱼鳃颜色暗红，有腥臭味，腮丝粘连；部位四：眼球浑浊或凹陷，角膜浑浊；部位五：肌肉松弛，弹性差。

米方法七：识别掺假食用油高品质的油颜色浅，透明度高，无沉淀和悬浮物，品质较低的油一般颜色深（香油除外）。

看是否有分层现象，如果有分层，可能是掺假的混杂油。

将油加热到150℃倒出，如是优质食用油应无沉淀。

米方法八：识别甲醛水发货经甲醛浸泡过的虾仁坚韧，有弹性，不易破碎，闻上去有淡淡的药水味，且表面晶莹透亮，吃上去像海蜇，缺少海鲜的特有香味。

此外，还有甲醛浸泡的蹄筋等，因此，为了安全起见，在不了解底细的水发产品尽量少吃。

米方法九：五种鸡蛋不能吃贴壳蛋：由于储存时间过长，蛋清变稀，蛋黄上浮，贴在蛋壳上，灯光透视时，在贴壳处可看到蛋黄呈红褐色或黑色。

散黄蛋：因运输等机械破坏或细菌等微生物污染导致的蛋液稀浊。

若散黄不严重，无异味，经煎煮等高温处理后仍可食用，但如细菌在蛋体内繁殖，蛋白质已变性，有臭味就不能吃了。

编辑推荐

《0-100饮食智慧:从零岁婴儿到百岁老人的饮食宝典》由中国中医药出版社出版。收载最寻常的百姓食物解答百姓最关注的饮食问题倡导最科学的饮食习惯引领最健康的生活方式最笨的人用金钱追求健康,聪明的人用智慧维护健康,这本书将教会你如何在一日三餐中做个捍卫健康的聪明人。

著名营养学专家中国中医药学会养生保健学会副会长 翁维健 特别推荐

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>