

<<科学饮食>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食>>

13位ISBN编号：9787807092377

10位ISBN编号：7807092378

出版时间：2009-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：谭兴贵，廖泉清 编著

页数：315

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>

<<科学饮食>>

前言

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。

人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗病》4个分册。

全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。

真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。

明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。

人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。

本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该丛书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好？

<<科学饮食>>

内容概要

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何吃得好、吃得科学、吃得营养；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

<<科学饮食>>

书籍目录

营养配餐与科学补养 中医“食疗”中的“四性”与营养学的关系 吃讲科学 平衡膳食结构防治营
 养失衡 酸碱平衡与健康 向您推荐10大营养食品 食以“黑”为珍 健康要从正确的早餐开始做起
 一日三餐怎么吃？
 怎样分清健康食品和垃圾食品 值得推荐的几款营养配餐 食物配伍禁忌 家庭营养的常见误区
 别让“补品”窃取你的健康 四时“食补”有讲究 不同年龄段营养细考量 白领丽人科学饮食4大
 秘诀 上班族的10大饮食杀手 饮食排毒引领健康新时尚 科学补养需量力而行 从膳食中摄取微量
 元素 缺乏维生素病症多补充维生素须关注 哪些食物能治缺镁病 酵素：不可缺的天然养分食物功
 效 果蔬 怎样吃蔬菜水果最有营养 选水果又寸症宜忌有方 漂亮水果也惹“祸” 活肤
 养颜酪梨餐 美味梨肴 樱桃好吃美容颜 健美疗疾话香蕉 抗癌保健食荸荠 蔬菜抗癌
 之奥妙 怎样吃玉米才最有营养 美丽肌肤的生菜汁 芹菜食疗方集锦 蔬菜根的食疗方
 香菜治病验方 大蒜治病保健两相宜 葱治病验方 丝瓜食疗奇方 用土豆能开无尽处方
 菌类 防癌保健香菇好 推荐几款蘑菇食疗菜谱 康寿极品灵芝药膳 木耳食疗方 豆类/
 豆制品 多吃肉不如多吃豆 豆腐巧治高血压2款 巧用绿豆治病多 蚕豆 茶 因人制
 宜话饮茶 科学饮茶“10不宜” 水果保健食疗茶 蔬菜食疗茶12则 健身养生花草茶
 健身消暑自制药茶 电脑一族药茶方 绿茶抗癌方 日本的保健茶 酒 啤酒美食8法和9忌
 药酒疗法 自制养生酒 冬饮补酒益处多 健康长寿话药酒 粥 保健养生药粥19方
 祛暑利湿有药粥 抗癌粥谱6款 春来食菜粥 夏日保健药粥多 秋令药粥润肺御燥
 冬食保健粥补疗两兼得 养生御寒粥 羹汤为君增寿 滋补汤煲8款 滋补健身多喝汤
 家庭滋补靓汤8款 春日，给家人煲一锅滋补汤 老人春季蔬菜保健食疗汤 祛燥汤益健
 康 冬令滋补良方——三元汤

<<科学饮食>>

章节摘录

插图：美国癌症协会研究人员发现，癌症患者多数人以前吃得过饱，或者摄取的热量比他们需要消耗的热量多，膳食过量可引起消化道癌和乳腺癌。

每餐吃到七八分饱最好。

早餐不可少。

“早餐不可少”，千万记住这条金科玉律。

营养学者告诫人们：长期不吃早餐者，容易患贫血症。

保持饮食的酸碱平衡。

绝大多数含蛋白质少而矿物质丰富的蔬菜、水果等植物性食品都属于碱性食物；一般肉、禽、蛋等动物性食品和米、面及其制品均属于酸性食物。

一般情况下，酸性食物在饮食中容易超过所需要的数量。

这是因为人们的主食都属于酸性食物，就有可能导致体液偏酸性，这样容易使人患皮肤病、神经衰弱、胃酸过多、软骨病、神经痛、高血压、动脉硬化、胃溃疡等，所以在饮食中必须注意酸性食物和碱性食物的合理搭配，尤其应控制酸性食物的比例。

人由呱呱出世，以至衰老就木，每日皆需吃喝。

然而有许多人不晓得吃的科学，主张饥则吃，渴则饮。

随便在什么时候，随便什么东西，都可以随便地吃，只要心里想吃，口味好，就大吃大喝，结果“食”得其反。

营养学家认为，除了疾病和传染病之外，人间的疾病，十有八九是直接或间接由饮食的失当而来的。

由此看出，不规则的饮食，确是许多疾病的祸根。

<<科学饮食>>

编辑推荐

《科学饮食》是黄扬略编写的，由深圳报业集团出版社出版。

<<科学饮食>>

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>