

《吃对才健康：向食物讨要生命力的均衡饮食真法



书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538439823

编辑推荐

随意的吃不如不吃，只有吃对你需要的食物生命力才旺盛，对别人有好处的食物可能会害了你。

本书竭诚为您提供：

81种人体必需元素的合理吸收方法

37种常见病的元素平衡处方

6大人群的补益保健配餐方案

5大营养素均衡摄取法则

吃对才健康，向食物讨要生命力的均衡饮食真法

微量元素“先天不足”及“后天失调”，都是人类健康的大敌。因此，我们现在非常强调补充元素从小做起，以降低缺锌、缺铁、缺硒的发生率，同时合理膳食，均衡营养，这是每一个人都要重视的。

要多吃富含铁、锌、硒等生命元素的食物，只有元素平衡，体内的酸碱才能保持平衡，这样就减缓了人体衰老的速度。

骨质疏松是一种常见病，应该多吃奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻等食物，其中富含钙元素。

儿童、青少年、孕妇、女性、男性、老年人6大人群，人体中的微量元素，少了不行，多了不行，没有更不行，关键是要保持平衡，只要元素能平衡，健康长寿自然属于您。

水能确保我们身体里的营养元素摄入平衡。膳食纤维是“生命机能的扫帚”，减少有害物质在体内停留。碳水化合物通俗的说就是糖，它可是构成人体必不可少的原料。脂肪提供我们身体所需要的能量。蛋白质能维持身体正常代谢，生成抗体，抵抗感染，有病也易恢复。膳食中必须保持五者平衡，才能使我们身体能量供给处于**状态。

内容简介

是不是觉得自己身体越来越脆弱，越来越容易得病？确实，我们的身体没有想象的健康，身体变得越来越脆弱。我们的健康正在受到元素摄取不均衡的影响，到底是什么让我们体内的元素不平衡呢？我们要如何才能让其平衡呢？本书将为您详细解答。本书为您奉上：

补硒宜“食药合一”

调节饮食，减少“铝”从口入

骨质疏松症的食疗推荐

平衡食谱，为健康的心脏干杯

健康膳食，健康血压

食物补锌何必用药

在食物中寻找元素平衡

选择适合你的元素平衡处方

作者简介

马志英：上海市食品研究所副所长、总工程师长期从事食品营养、食品生化、食品加工和食品安全方面的科研工作，完成“生鲜肉物流冷链系统产业化关键技术研究”、“厨房工程食品产业化关键技术研究及示范应用”、“胶原多肽和胶原蛋白的开发及其在食品等领域中的应用研究

目录

出版说明

序 如何更好地使用本书

PART 1 健康长寿的奥秘在于人体元素的平衡

元素危机——2.5亿人面临“隐形饥饿”

“隐形饥饿”就在你身边

元素也会“先天不足，后天失调”

8大因素，揭密元素为何不平衡

国人最缺乏的元素排行榜

不可小视的元素：四两有着千斤重

元素：协作身体细胞的健康旋律

小小元素一个也不能少

元素不可过量，否则也将危及健康

把身体从元素失衡中拯救出来

生病等于元素平衡失调

找对元素治好病并不难

合理饮食才是健康长寿的正途

做自己的元素保健营养师

元素缺不缺，身体告诉你

到底缺什么，“看”病就知道

进补有道：平衡元素还应“协同作战”

PART 2 小元素决定大健康：不知则乱大谋

五大营养，为生命供热

蛋白质：少了它就是丢健康

脂肪：身体里的“燃料仓库”

碳水化合物：不可或缺的主要能源

膳食纤维：清除身体垃圾的“扫帚”

水：百药之王

维生素，补要补得有道理

探秘维生素：你了解多少

是谁偷走了你的维生素
别让维生素变成“危身素”
健康大厦“钙”起来
现代人不再闹饥荒而是闹“钙荒”：中国99%以上的人都缺钙
健康需要多少钙：每天膳食摄钙量
科学补钙，饮食优先
补钙瓶颈：当钙遇上“磷”
补铁是我们一生的必修课
你不可忽视的小小“螺丝钉”
补铁：从改变饮食习惯开始
“吃”铁有度，摄取勿过量
锌，开启生命的百宝箱
健康，从“锌”开始
食物补锌何必用药
补锌：拿准你的平衡点
吃好“镁”食不生病
都市人，病在低镁饮食
别将“镁食”拒之口外：打好你的小算盘
补钙不补镁，吃完会后悔
PART 3 揭开慢性病的面纱：微量元素失衡是一切慢性病之源
铬—治疗糖尿病的“启明星”
铬：神奇的血糖调配师
四小偷，顺“手”牵铬
糖尿病患者的补铬金字塔

.....
PART 4 向食物要长寿：食物里的元素密码
PART 5 抓住衰老的尾巴——元素平衡的养生法
PART 6 瘦身也养生，人体元素能量守恒法则
PART 7 元素巧搭配：选择适合你的元素平衡处方
附录1 常见元素及食物摄入量一览
附录2 37种致病元素的饮食解药
附录3 食物互换表
附录4 人体常见病与元素平衡失调关系一览表

在线试读部分章节

PART 1 健康长寿的奥秘在于人体元素的平衡
元素危机——2.5亿人面临“隐形饥饿”

卫生部和联合国儿童基金会近日公布营养元素缺乏危害中国评估报告，报告表明，中国

约有2.5亿人面临着缺铁性贫血、维生素A缺乏等各种形式的“隐形饥饿”。

“隐形饥饿”就在你身边

我们都知道，饭没吃饱肚子就会感到饥饿，如今吃饱饭已经不再是难事，可另一种“隐形饥饿”却神不知鬼不觉地潜入到我们身体中。

中国营养学会近日公布的一次调查表明，尽管人们膳食结构及生活方式发生了明显变化，但营养元素摄入不足和不平衡的现象却普遍存在。儿童缺碘、缺锌，女性缺铁，中老年人缺乏维生素C的现象日益严重。

我国每年约有200万新生儿受到碘缺乏的危害。碘是婴幼儿大脑发育不可缺少的微量元素，碘缺乏的婴儿平均智力损伤将达到15%-20%，而且终身不能弥补。此外，5岁儿童体重不足率为10%-20%左右，生长迟缓率为35%，缺锌婴幼儿比例达到了39%。铁、维生素A、维生素D缺乏造成的营养性缺乏疾病也越来越多。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)