

《走出饮食误区》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810865920

编辑推荐

摆在我们面前的这本《走出饮食误区》是帮助读者树立科学的饮食行为理念，摒弃错误的饮食习惯和方法，走出饮食误区的好书。作者是一位年轻但有长期临床营养工作经验的营养工作者，他细心收集了日常生活中正确和不正确的饮食习惯，并应用自己的专业知识对这些行为进行了分析、甄别，然后一一列出，呈献给大家。全书内容充实，叙述清楚，把正确和不正确的同时列出，把握饮食行为的整体性及其各个侧面，便于读者查阅、参考，具有非常强的可操作性。

内容简介

饮食行为是指在食物原料的选择、加工、烹调方法、进食行为等过程中形成的一种习惯，它受进食环境、经济状况、行为能力、发育状况、教育和知识等各种因素的影响。

把人们的饮食行为提升到大众健康的高度来认识，并将二者联系起来分析论述，引导人们理解、感悟科学的饮食行为对健康的重要性，不失为本书的一个亮点。

作者简介

赵长海，男，38岁，毕业于天津医科大学公共卫生学院营养与食品卫生专业。现任第四军医大学西京医院临床营养科主任，从事临床营养工作15年，擅长器官移植和危重病患者的营养支持，参编专著4部，在信息化教学领域成绩突出。担任职务：中国医师协会营养医师专业委员会常委、

目录

第一篇 饮食习惯正误辨

早起喝杯淡盐水有利于健康

晚餐晚点吃无甚大碍

新茶新鲜价值高

空腹展练利于减肥

素食长寿

果汁配餐无禁忌

海鲜+啤酒

零食——电视伴侣

饮酒可助睡眠

喝茶有助消化
热油炒菜香
牛奶能治疗胃溃疡
牛奶和豆类混食有毒
豆“芽”营养大于豆“瓣”
菜要小火慢炒
吃荤能补充体力
喝醋有益健康
不吃碳水化合物可减肥
酒足饭饱即是福
维生素有助于健康不妨多吃
蔬菜和维生素可相互替代
植物油最安全
虾米直接煮汤喝
豆制品多吃无害
天然调味品是安全的
用砂糖拌凉菜
只喝鸡汤不吃鸡肉
吃水果不削皮
喝“老”酒
营养早餐：牛奶+鸡蛋
服药期间一定不能喝茶
服药喝奶无大碍
饭后剔牙缝
吃芹菜扔掉菜叶
果汁代替水果
用洗涤剂洗水果
主食要趁热吃
橄榄油最贵，所以营养价值也最高
只吃炒菜可减肥
吃素食健康无忧
“无铅皮蛋”不含铅
儿童多吃甜食无大碍

.....

第二篇 饮食器具使用正误辨
第三篇 食材选购与存储正误辨
第四篇 特殊人群饮食正误辨
附录

在线试读部分章节

第一篇 饮食习惯正误辨

早起喝杯淡盐水有利于健康

有人认为早起喝淡盐水有益于身体健康，其实这种认识是错误的。喝淡盐水对于夏天出汗后补充水分是必要的，可对于晨起补充水分来说非但无益，还是一个危害健康的错误做法。生理学的研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中，这些生理活动要消耗许多水分。早晨起床时，血液已成为浓缩状态，此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性缺水。而喝盐水反而会加重高渗性缺水，令人倍加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐开水会使血压更高，危害健康。

晚餐晚点吃无甚大碍

生活中有不少人因为工作关系很晚才吃晚餐，这对健康是有害的。晚餐吃得太晚容易得尿道结石。

很多人晚餐吃得太晚，餐后不久就上床睡觉。在睡眠状态下，血液流速变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除一部分被人体吸收外，余下的须经尿道排出。据测定，人体排尿高峰一般在进食后4~5小时，如果晚餐过晚，比如晚上八九点钟才进食，排尿高峰便在凌晨零点后，此时人正处于睡眠状态，高浓度的钙盐和尿液滞留在尿道中，与尿酸结合成草酸钙，当其浓度较高时，在正常体温下可析出结晶并沉淀、积聚，形成尿道结石。……

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)