

《120个最容易犯的饮食错误》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10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：9787801797223

内容简介

从饮食错误中找到正确的饮食方法，本书收录了120个人们在饮食中最容易犯的错误，打破了社会上对于一些饮食习惯的争议，以他人所犯的错误为借鉴之镜，并且给出合理的忠告，目的就是为广大百姓提供健康的生活观念，永远与健康为伴。

目录

第一部分 20个饮食习惯的错误

- 错误001 懒得起床 不吃早餐伤身体
- 错误002 补充体力 午餐不可“对付吃”
- 错误003 晚饭丰盛 其实不是好习惯
- 错误004 值得重视 夜宵生活有讲究
- 错误005 剩菜剩饭 隔夜食用有危险
- 错误006 一吃惊人 暴饮暴食损健康
- 错误007 饥餐渴饮 易让身体增负担
- 错误008 “囫囵吞枣” 伤了胃口也害肠
- 错误009 蹲着吃饭 不利消化染疾病
- 错误010 看书之时 不要也来进进餐
- 错误011 边走边吃 省时不为健康想
- 错误012 多吃少动 岂能养生得长寿
- 错误013 长久吃素 膳食搭配不合理
- 错误014 饭后剔牙 牙齿定会受连累
- 错误015 大量吃糖 缩短寿命危害大
- 错误016 夜深难眠 饮酒助睡不可取
- 错误017 美酒咖啡 绝对不是好习惯
- 错误018 错误搭配 咖啡也来配牛奶
- 错误019 腹中无物 空腹饮茶危害大
- 错误020 不良习惯 喝茶之后不洗杯

第二部分 24个饮食方法的错误

- 错误021 缺乏营养 别拿油条当早餐
- 错误022 不吃主食 减肥不成反受害
- 错误023 挑肥拣瘦 只吃瘦肉也不对
- 错误024 食不厌精 不要病了才后悔
- 错误025 膨化食品 不能用来当正餐
- 错误026 腐烂水果 削去坏处也别吃
- 错误027 酸酸甜甜 水果混吃胃受罪
- 错误028 糖尿病患者 别视水果为“蛇蝎”
- 错误029 丢弃鱼鳞 无疑舍弃了良药

错误030 沸油下锅 长此以往肺癌找
错误031 小火炒菜 营养成分易流失
错误032 不用惧怕 防腐剂放心食用
错误033 味精调味 并不会产生毒素
错误034 不可偏信 色拉油也有益处
错误035 倒掉菜汤 丢失大部分营养
错误036 酷暑难当 不要拿冷饮解渴
错误037 避免口臭 口香糖不是根本
错误038 使用不当 彩瓷餐具惹麻烦
错误039 专物专用 料酒不能被替代
错误040 烧制开水 时间过长易致癌
错误041 别为尽兴 白酒啤酒共同饮
错误042 错误认识 浓茶利尿适醒酒
错误043 不讲方法 忽略饮奶的学问
错误044 牛奶送药 小心混合出问题
第三部分 42个日常饮食的错误
错误045 偏爱快餐 不知疾病悄然至
错误046 贪图省事 方便食品缺营养
错误047 鸡鸭鱼肉 小心“美味综合征”
错误048 油炸食品 少吃才能保健康
错误049 肠胃受损 罪魁祸首“羊肉串”
错误050 路边排档 “无拘无束”苦了胃
错误051 生吃海鲜 卫生状况没保证
错误052 羊肉涮锅 未熟之前不要急
错误053 美味火锅 不可同时喝冷饮
错误054 畸形蔬果 只可观赏不能食
错误055 蔬菜生吃 清洗不净易致病
错误056 新鲜木耳 美味但是却有毒
错误057 发芽土豆 不可无视乱食用
错误058 食用春笋 好处虽多也分人

.....

第四部分 20个饮食过度的错误

第五部分 14个饮食滋补的错误

主要参考书目

在线试读部分章节

第一部分 20个饮食习惯的错误

错误001 懒得起床 不吃早餐伤身体

【引以为戒】

方玲玲在美国哈佛大学毕业后回到了国内，在美国多年的求学生活让她特别讲究生活的效率。玲玲回国后在一家美资企业做程序设计，公司里的工作压力非常大，她经常是回家还要工作到晚上十一二点钟，玲玲坦言：我现在最缺的是休息。

公司每天早晨八点钟上班，玲玲住的地方到公司每天开车需要一个小时（正常不太堵车的情况下）。为了保证足够的休息，玲玲把自己的闹钟定到了六点四十，每天早晨给自己20分钟刷牙洗脸的时间。每一天，玲玲的时间都安排得非常紧凑。

这一天，玲玲来到公司以后，就一头扎进了最近一直在研究的一个项目里，到上午十点多的时候，她忽然觉得一股莫名的烦躁涌上心头，注意力分散，思路也变得杂乱而缓慢。玲玲没有在意，以为是自己睡眠不足，为了抵抗疲劳，她给自己冲了一杯咖啡。十一点多的时候，同事们忽然听见“砰”的一响——玲玲昏倒在地上，大家赶紧把她送进了医院。

经过一番检查，原来玲玲患了低血糖。医生还告诉玲玲，经过检查，她已经患上了胆结石，必须住院治疗一个月。在询问了玲玲的生活习惯以后，医生提醒她：这些都是因为你吃早餐的结果——因为工作的缘故，玲玲已经连续两个月没有吃过一顿早餐了。医生还告诉玲玲：经常不吃早餐，会导致大脑功能随之下降，从而影响工作效率。

想到自己近一段时间总是无故疲劳和烦躁，工作情绪难以稳定，玲玲不由感叹：早知会这样，我挤也要挤出点时间来吃早餐啊！

康复以后，玲玲回到了公司，每天早晨她碰见同事的第一句话就是：“吃早餐了吗？”

【走出误区】

像玲玲这样不吃早餐的人大有人在，但是，无论对体力劳动者还是脑力劳动者来说，吃好早餐都是十分重要的。人的脑细胞不能从蛋白质和脂肪中获得能量，只能从血糖中摄取，所以脑细胞对血糖水平波动最为敏感。人体所需要的能量主要来自于血糖，早晨起床时，离上次进餐已有十几个小时，胃处于空虚状态，血糖水平已降到了进食水平。开始活动后，大脑与肌肉消耗血糖的速度加快。这时如果还不进食，体内就没有足够的血糖可供消耗，大脑功能随之下降，注意力分散，思路迟缓而杂乱，人就会感到疲倦、疲劳、暴躁、易怒、反应迟钝，还会严重影响脑组织的机能，甚至出现惊厥和昏迷。

.....

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)