

研究性学习丛书 ⑨

YAN JIU XING XUE XI CONG SHU

饮食健康

秦逊玉 肖平◎编

远方出版社

研 究 性 学 习 丛 书

饮 食 健 康

秦逊玉 肖平 / 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食健康/肖平,秦逊玉编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,
2007.6

(研究性学习丛书)

ISBN 978-7-80595-983-2

I. 饮… II. ①肖…②秦… III. 饮食营养学—普及读物
IV. R151.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079516 号

研究性学习丛书 饮食健康

编 者	秦逊玉 肖平
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 次	2007 年 6 月第 2 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	120
字 数	1152 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-983-2
总 定 价	480.00 元(共 20 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《研究性学习丛书》是一套面向广大中小学生的丛书。该丛书自首次印刷以来就受到了社会各界的一致好评。

现在为了更符合中小学生的阅读需求和接受程度,根据广大读者的来信意见,我们对该丛书进行了第一次修订再版,对书中的一些陈旧的内容进行了修正,对书中的板块和图片进行了调整,并对全书进行了认真的勘误。使丛书得到大幅度的充实和提升。

《研究性学习丛书》的修订版首先是对内容的修订,使书的内容更适合读者的需要,其次是在体例的设计上进行了修改,使读者拿到书后能对书中的内容有直观上的认识。例如,《人类文明》配置了大量的图片以及更新了“小知识”等板块,使读者能在掌握知识的前提下轻松阅读。

除此之外,该丛书在装帧设计上也依照读者的阅读、审美习惯,进行了适当改进,希望能给读者更大的帮助。

由于编者水平有限,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

图书在版编目(CIP)数据

编者

丛书为用字小中大三套(每套三册)。
第一册为各分册之序言及前言,由本丛书编者编写。

第二、三册为各分册之正文,由本丛书编者编写。
第四、五册为各分册之附录,由本丛书编者编写。

第六、七册为各分册之参考文献,由本丛书编者编写。
第八、九册为各分册之索引,由本丛书编者编写。

前言

进入 21 世纪,随着科学技术的迅猛发展,人类社会生活也发生了深刻变化。信息化、全球化趋势不可挡,导致人们对知识、能力、竞争力等概念产生了新的认识。对于学校教育来说,重要的不是让学生掌握多少现成的知识,而是要让其学会获得新知识的方法,提高创造新知的能力。实践证明,如果当代教育继续沿用传统的教育模式,那么很难培养学生主动获取或学习知识的能力,更不要说培养学生的自主创新意识和能力了。当前,研究性学习——一种新的学习方法应运而生,适应了时代的需求,成了教育的“新宠儿”。

为此,我们根据研究性学习的课程改革模式编写了《研究性学习丛书》。该丛书分为文学艺术、社会生活和自然科普三大部分,涉及文化、历史、民俗、艺术、日常生活等诸多方面。本书融综合性、知识

性、教育性和趣味性于一炉，以达到让学生“学会求知，学会做事，学会共处，学会做人”的目的。

在阅读的过程中，学生可以根据丛书的“小知识”、“小研究”、“专家在线”等活动设计提出自己的想法并设计解决问题的方案，还可以动手操作实践探索。活动设计突破了原有课程学习的封闭状态，让学生处于一种动态、开放、生动、多元的学习环境中，给学生更多获取知识的方法和渠道，提供了一个活跃的展示平台，使他们自己在自主学习和探索中获得新的学习体验，从而促进学生的自主发展。

希望本套书能得到广大教师、学生及学生家长的支持和喜爱，并能成为指导学生成长的良师益友。

目 录

春天是吃鱼的最佳时间.....	1
不宜食用的几种果蔬皮.....	3
粉丝最好要少吃.....	6
儿童不宜多吃巧克力.....	8
对健脑有益的食品.....	10
青少年对饮食的要求.....	12
五味与健康的关系.....	15
吃水果有哪些讲究.....	18
饮茶中的学问.....	22
早餐最好别吃太“酸”的.....	29
晚餐不合理会导致疾病.....	31
酸奶晚上喝更有益.....	34
冬季要吃一些寒食.....	36
冬天多吃南瓜好处多.....	38
喝豆浆的忌讳.....	40

夏季吃蒜正当时	44
吃冷饮有时会闹病	46
夏季喝牛奶好处多	49
蔬菜的调节作用	51
冬天吃萝卜对身体好	53
苹果要慢慢吃	55
香蕉的作用	58
什么是良好的饮食习惯	62
草莓的作用多	64
橘子与健康的关系	66
西瓜全身是宝	69
葡萄有什么作用	72
猕猴桃有什么作用	74
食用仙人掌的营养价值	77
洋葱的特殊作用	80
常吃菠菜可以健脑明目	82
续根蔬菜对身体的好处	84
黑芝麻可以保健养颜	86
绿豆汤怎样熬才有营养	89
芹菜叶要比茎更有营养	91
苦瓜的妙用	93
黑木耳是血管的“清道夫”	95
芦笋有何奥妙与功用	97

食用革可以预防癌症	99
柠檬是一种保健的药剂	101
红薯叶是佳蔬良药	103
枇杷有什么功效	105
常吃大葱对身体有益	107
板栗有什么作用	109
海带是“长寿菜”	111
鲜菜榨汁使用最营养	114
鱼翅并不是好的营养品	116
西红柿越红营养价值越高	117
藕可以抗衰老	120
黄瓜具有减肥抗衰作用	123
山楂有什么作用	125
秋冬季节吃什么水果好	128
不宜多吃的水果	130
果汁饮料不宜天天喝	133
激素水果危害健康	135
樱桃有什么营养作用	137
椰子的营养作用	139
秋冬时节为什么要喝红茶	143
冬季饮食应温热养阴	145
怎样吃米饭才能吃出健康	147
不宜吃花生的四种人	150

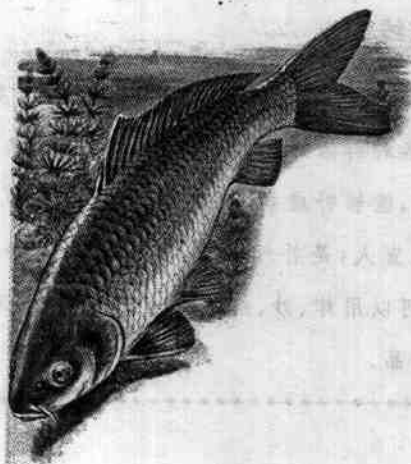
大杏仁可以强健心脏.....	152
绿花椰菜可保护关节.....	154
搭配有害食物的“解物”.....	156
吃维C 饮食禁忌多	161
别老盯着一种食用油吃.....	164
粗茶淡饭能使人长寿.....	169
夏天吃姜的四项注意.....	172
不宜喝牛奶的六种人.....	176
可以降脂的食物.....	179



春天是吃鱼的最佳时间

饮食健康

鱼儿经过一个冬天的潜伏，终于等到了春天，纷纷外出活动，大量进食，鱼儿成群游弋，活动范围广，此时的鱼不仅肥嫩，而且营养价值很高。因此，春天



鲤鱼

吃鱼可以说是最佳时机。

鱼的营养价值很高,蛋白质含量约为 15%~20%,而脂肪含量却很低,仅为 1%~10%,蛋白质易为人体消化吸收,可利用率高达 95%以上。

鱼肉中还含有多种人体必需的氨基酸,维生素 A、B₁、B₂、D 和矿物质。鱼肉中含有的不饱和脂肪酸和鱼鳞中含有的卵磷脂,可预防动脉硬化,降低血脂,促进血液循环,抑制血小板凝集,减少脑血栓的形成和心肌梗塞,降低胆固醇,具有健脑作用。

专家在线

春天鱼类的品种多,鱼的烹调方法也很多。首先是清蒸,各种鲜活的鱼都可以清蒸,清蒸鱼肉质细嫩,味道鲜香,能够补虚损,抗疲劳;其次是煲汤,用鱼煲的汤鲜美宜人,是补气养胃、健脑益智的好食谱;第三,鱼还可以用炸、炒、烩等方法烹饪,做出风味各异的鲜美食品。



不宜食用的几种果蔬皮

• 土豆皮

土豆皮中含有“配糖生物碱”。其一旦在体内积累到一定数量后就会引起中毒。由于其引起的中毒属慢性中毒，症状不明显，因此常常被人们所忽视。

• 红薯皮

红薯皮含碱多，食用过多会引起胃肠不适。呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮是因为受了“黑斑病菌”的感染，能够产生“番薯酮”和“番薯酮醇”，进入人体将损害肝脏，并引起中毒。中毒轻者，出现恶心、呕吐、腹泻，重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。

• 柿子皮

柿子未成熟时，鞣酸主要存在于柿肉中，而成熟后鞣酸则集中于柿皮中。鞣酸进入人体后在胃酸的作用下，会与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物——柿石，引起多种疾病。

• 银杏皮

果皮中含有有毒物质“白果酸”、“氢化白果酸”、“氢化白果亚酸”和“白果醇”等，进入人体后会损害中枢神经系统，引起中毒。另外，熟的银杏肉也不宜多食。

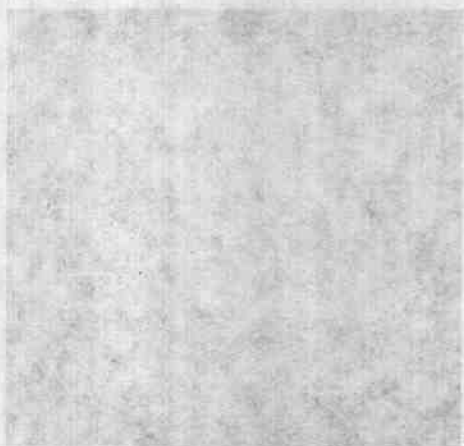
• 荸荠皮

荸荠一般都是生于水田中，其皮能聚集了大量的有害有毒的生物排泄物和化学物质。另外，荸荠皮中还含有寄生虫，如果吃下未洗净的荸荠皮，就会导致疾病。

专家在线

有的果蔬皮由于营养丰富,而被人们广为食用,但是以上几种果蔬皮是绝对不宜食用的。

饮食健康

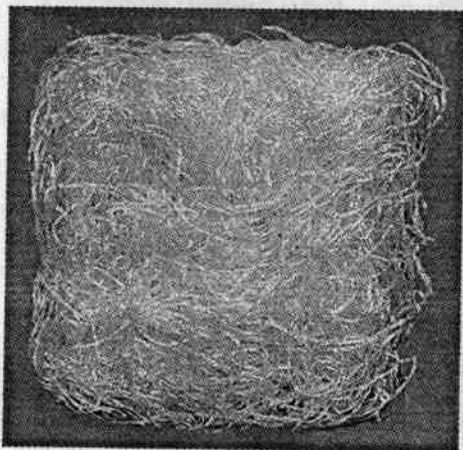


续前



粉丝最好要少吃

喜欢吃粉丝的人可真不少,有的一次能吃上一大碗,甚至把粉丝当主食而充饥。其实这种吃法是不科学的。因为粉丝在加工制作中,其粉浆中加入



粉丝

了0.5%左右的明矾。加入的明矾与粉浆凝聚在一