

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

科学饮食 很简单



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 孟羽贤



科学记录 **健康** 的饮食方式。



枚举多种常见食材的 **营养** 价值、食用方式、选购方法。



各年龄段的饮食 **宜忌**，不同人群的饮食方法，教您通过饮食调理身体。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学饮食很简单 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0472-9

I. ①科… II. ①孟… III. ①合理营养 - 基本知识
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012983 号

书 名: 科学饮食很简单

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹

责任编辑: 李毅男 李金秋

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 淄博汇文商务印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0472-9

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



科学饮食 很简单

主编 孟羽贤



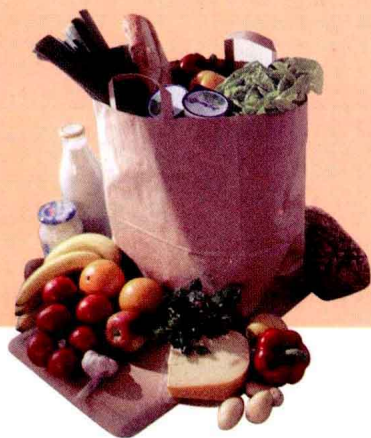


健康是最流行的话题之一。人们对健康的追求,是追求高质量生活的一种表现。现代人保持健康需要从亚健康状态摆脱出来,全面均衡地摄入各种营养元素。

我们编写的《大忙人生活枕边书》和《科学饮食很简单》两本书,希望能够给追求健康的朋友提供一个科学的参考。《大忙人生活枕边书》从生活中容易被忽视的细节着手,提醒读者朋友们远离亚健康的生活习惯,列举了调节缓解各种职业病的方法,按照社会工作的分类介绍各个人群的养生方法,更加入了时下流行的美容修身的方法,方便读者查阅。《科学饮食很简单》结合中医理论和现代营养知识,介绍了人体对各种营养素的需求量,健康的烹饪方法,饮食同养生的关系,以及各种食物的营养含量、药用功效和选购方法。帮助读者朋友们从饮食上改善自己的健康状态,防治各种常见疾病。

健康是最宝贵的一笔财富。希望我们编写的《大忙人生活枕边书》和《科学饮食很简单》能够帮助读者朋友在快节奏的现代生活中保持良好的身心健康状态,帮助读者朋友合理科学地搭配出有利于健康的饮食方案,帮助读者朋友积攒健康的财富。





目录

Contents

第一章	科学饮食最健康	15
第二章	常见食材食用法则	89
第三章	不同人群的科学饮食原则	285
第四章	常见病的科学饮食保健	297



目录 Contents



第一章 科学饮食最健康



带来健康的重要营养素

生命的物质基础——蛋白质	16
热量的来源——脂肪	17
能量的提供者——糖类	19
营养集团——矿物质	19

维持生命的元素——维生素	25
消化道卫士——膳食纤维	32
生命之源——水	34

简简单单科学饮食

健康生活自测表	36
食物是最好的医生	37
完美的饮食方式	38
正确烹调,发挥食物最大的 营养价值	39
吃出花样来	42
食物帮助你远离亚健康	43





食物的四性	49
食物的五色	51
酸甜苦辣咸	54
选择适合自己的食物	55
食物正确的食用顺序	58
免疫力大作战	59
无毒一身轻	64
缓解衰老抗氧化	67

每日饮食养生

早餐养生	71
午餐养生	73
晚餐养生	75
夜宵养生	77

四季饮食养生

春季	78
夏季	79
秋季	80
冬季	81

不可忽视的饮食安全问题

让人困惑的食品添加剂	82
看不透的转基因食品	83
闻之变色的禽流感	85
小心“疯牛病”食品	85
小心畜肉带来的口蹄疫	86
小心食物中毒	87

目录 Contents

第二章 常见食材食用法则



五谷杂粮

解读误区 科学饮食 90

大米 91

糯米 93

小米 94

玉米 96

黑米 98

薏米 99

小麦 100

燕麦 102

黑豆 103

黄豆 104

绿豆 107





红小豆	108	辣椒	132
扁豆	110	土豆	134
蚕豆	111	莴笋	136

健康蔬菜

蔬菜的科学饮食方式	112	萝卜	137
白菜	116	胡萝卜	140
香菜	118	洋葱	142
油菜	119	花椰菜	143
芹菜	121	山药	145
菠菜	123	竹笋	147
生菜	124	藕	148
卷心菜	126	韭菜	150
番茄	128	冬瓜	151
茄子	130	丝瓜	153
		黄瓜	155
		苦瓜	156
		南瓜	158

目录 Contents

黄豆芽	160	牛肉	176
葱	162	羊肉	178
姜	163	鸡肉	180
蒜	165	鸭肉	182
		鹅肉	184
		驴肉	185
		兔肉	186
		鸡蛋	188
		鸭蛋	191
		鹅蛋	192
		鹌鹑蛋	193

美味禽肉蛋

解读误区 科学饮食	167
肉禽蛋类食物的营养特点	170
猪肉	174



鲜美水产

鲤鱼	195
草鱼	197



田螺	213
海参	215
蛤蜊	216
海带	218
紫菜	220

甜蜜水果

鲫鱼	198	
鳕鱼	200	水果的食用误区
鱿鱼	202	水果的食疗功效概览
鳗鱼	204	苹果
墨鱼	205	梨
带鱼	207	桃
虾	208	李子
螃蟹	210	杏
甲鱼	212	葡萄

目录 Contents

香蕉	233	芒果	247
草莓	235	猕猴桃	249
橘子	236	柠檬	252
橙子	238	山楂	253
西瓜	239	石榴	255
菠萝	241		
木瓜	243	营养菌类	
杨梅	245		
樱桃	246	香菇	256

金针菇	258
猴头菇	260
口蘑	260
鸡腿菇	261
木耳	262





五味调料

花椒	264
胡椒	265
醋	266
白糖	267

红糖	269
----------	-----

常见饮品

牛奶	270
茶	274
咖啡	277



加工食品

面包	278
方便面	280
香肠	281
酸奶	282
豆腐	283
豆浆	284

目录 Contents

第三章 不同人群的科学饮食原则



不同年龄层次的饮食原则

健康发育的婴幼儿	286
茁壮成长的青少年	287
精神充沛的中青年	288
养生益寿的老年人	289



特殊人群的饮食原则

准备受孕者	291
孕妇	292
产妇	294
夜猫族	295
电脑工作者	296





第四章 常见病的科学饮食保健



常见病的饮食宜忌

感冒	298
咳嗽	299
咽炎	300
哮喘	301
鼻炎	301
近视	302
牙痛	303
痛经	304

慢性病的饮食调理

高脂血症	305
高血压	306



目录 Contents



低血压	309	腹泻	313
贫血	309	便秘	314
失眠	310	糖尿病	316
		胃病	318





第一章

科学饮食最健康

