

# 《选好食物用好食物》

## 图书基本信息

书名：《选好食物用好食物》

13位ISBN编号：9787509105368

10位ISBN编号：7509105366

出版时间：2006-10

出版社：人民军医出版社

作者：孙树侠

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《选好食物用好食物》

## 内容概要

本书旨在帮助读者如何选好食物、用好食物，让家家户户的厨房成为健康开始的地方。书中由营养专家介绍了如何选购好食品，如何科学地加工、制作，并最大程度地保存和利用食品的营养功效；如何提高“吃商”，用科学营养的方法进行经典的食物搭配；在厨房制作的过程中如何剔除危害人们健康的各种不利因素；清点和纠正各种损害健康的不当的饮食习惯，助你吃得安全，吃得科学；吃出营养，吃出健康。

# 《选好食物用好食物》

## 作者简介

孙树侠，中国农业科学研究院农产品加工研究所研究员，曾任中国农业科学研究院学术委员会委员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，联合国工业组织绿色产业专业委员会委员，中国蔬菜流通协会副会长，中国农业工程学会信息分会副理事长，中国粮油学会常务理事，江

# 《选好食物用好食物》

## 书籍目录

第1章 提高你的“吃商”——“吃商”的定义——吃的智慧与艺术 二 厨房是最好的药房 (一) 食物的神奇作用, 从厨房配料开始 (二) 营养协调, 合理搭配食物 (三) 以健康理论为基础, 有的放矢吃食物 (四) 食物帮助预防病, 安全轻松每一日第2章 厨房安全你当家 一无公害食品 (一) 无公害食品 (二) 绿色食品 (三) 有机食品 (四) 加贴QS的食品 (五) HACCP认证食品 (六) 转基因食品和辐照食品 (七) 无公害农产品、绿色食品、有机食品的区别 二 安全选做每类食品 (一) 谷物食品类 (二) 蔬菜水果类 (三) 畜禽肉品的安全科学选做 (四) 奶制品的安全、科学选做 (五) 水产品的安全科学选做 (六) 调味品的安全科学选做 (七) 食用油的安全科学选买 三 厨房安全, 餐具重要 (一) 铝制餐具的安全性 (二) 陶瓷搪瓷的安全性 (三) 不锈钢铁锅的安全性 (四) 玻璃制品的安全性 (五) 什么筷子最安全 (六) 一次性餐具安全吗 (七) 食品保鲜膜安全吗 (八) 微波炉安全吗 (九) 不粘锅安全吗第3章 现代科学挑战经典搭配 一 猪脚炖黄豆, 不宜相配 二 猪肝与番茄, 维生素C被氧化 三 羊肉放豆酱, 功能相反 四 鸡肉与大蒜, 功用相佐 五 豆浆冲鸡蛋, 降低营养 六 烧兔肉加姜, 易致腹泻 七 鸭肉与蟹肉, 不可同席 八 河虾与辣椒, 不宜配炒.....第4章 纠正各种不良饮食习惯第5章 自然界里的天然食物不一定安全第6章 有营养就有健康安全吗附录

书摘提到食品安全，不能不提到中国的饮食，提到中国饮食不能不提到中国的饮食文化，而中国饮食文化是我们饮食的根。在我们5000年文化历史的长河中，有史可查的就是我们的祖先首先驾驭了火，拉开了饮食安全的序幕。而祖先的原始烹饪，首先在人类史上奏起了食物安全的序曲，从火到发明烹饪，再到烹饪的用具发展，中国一直是世界上最富有科技创新的国家。从现代科学角度看烹饪，可以使肉类中的蛋白质纤维融合，使胶原蛋白形成凝胶，使淀粉分解释放出糖。烹饪使食物更易于消化，人们可以吃得更多。我们现代人一生吃50吨食物，如果生食，是无论如何也不能吃那么多的。我国的神农尝百草，创造了食物安全的先例。神农尝百草，不仅仅解决了古人的饥饿问题，还为我国中草药学开创了先河，奠定了中医中药学基础。应该说人们最初寻找植物性食物时，还不知道哪些能吃，哪些不能吃，因此就不得不用口尝。这种尝试，尤其是在饥不择食的情况下，误食有毒植物的可能就很多。由于长期的生活体验，人们终于知道了哪些植物苦涩难咽；哪些植物香甜可口；哪些植物可使人呕吐腹泻；哪些植物可以发汗止痛；哪些植物甚至使人中毒死亡。当然，中药绝不是一个人发明创造的，它是劳动人民长期生活和生产实践的经验结晶。我们的祖先在开拓食源和探索防病治病的生活实践中，认识到许多病是和饮食不当有关的，悟出了医食同源和预防为主的道理。《内经》强调“不治已病治未病”，成了预防医学的鼻祖。“孔孟食道”是2000多年前的中国饮食理论，它创造了当时人的平均寿命只有20多岁时，而孔子、孟子却达73岁和84岁高龄的奇迹。“至圣先师”的饮食理论，是从意识形态和行为上限制人们贪食嘴巴的“紧箍咒”。不可否认，由于物质的限制，百分之八十的民众对珍食美珠是“欲而不能”；对一些权势者，由于“孔孟食道”主张“居官约身”，因而“欲而不敢”。所以，我们的祖先给我们民族留下的是以植物性食物为主的饮食结构，形成了适应植物性食物的胃。可是由于我们生活越来越好，富裕的结果是追求西方的饮食习惯，对西方的“三高”食品青睐有加，加之不良的生活方式，于是文明病大行其道，而与同时期的发达国家的发病人数、发病速度相比，有过之而无不及。由于我国古代致力于食物、药物研究的先人都是在缺乏现代科学实验方法的情况下进行的，因此只大体地指出某种食物有什么作用，不可能用脂肪、蛋白质及维生素A、维生素B、维生素C之多少来做出具体的解释。可是，正因为我国的营养与安全的理论是在科学技术极端落后的古代形成的，一切结论都是直接对人体这个“活的实验室”进行长期观察得出来的，因而更有其实用性。所以，我们应当在继承、发扬祖国饮食传统的同时，进一步开拓、创新，这样更能体现饮食文化是根，食物安全是果的饮食结构的理念。“吃商”的定义——吃的智慧与艺术“吃商”与“健商”是由宋为民教授提出来的。笔者认为，“吃商”和“健商”要比“智商”、“情商”更具普遍意义和现实意义。“吃商”(DQ)——把吃的科学、吃的艺术、吃的方法都纳入“吃商”(diet quotient, DQ)。基本概念是，一个人关于吃的知识和行为作为分子(用S表示)，而人们对吃应该具备的知识和行为作为分母(用M表示)，二者之比(之商)便是“吃商”。“健商”(HQ)——一个人对自己健康的总体把握，用健商来考察自己的躯体(体商, BQ)，心理(心灵商, MQ)，人际关系(人缘商, RQ)和性(性商, SQ)。健康是人生最宝贵的财富之一，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。无论是人类自身的发展，自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心一切都无从谈起，也无法实现。“吃商”与“健商”就是呼吁文明进步的生活方式，让人们健康的期望成为现实。追求健康就是追求文明进步。人体约由 $6.0 \times 10^{14}$ 个细胞组成，每个细胞小巧、精密而完整，正所谓“麻雀虽小，五脏俱全”。每一分钟，都有成亿的化学反应在一个细胞内发生，每一个反应都仿佛是一场战争，每一个细胞都在为整个人体健康而战。而各领域的科学家们也日益认识到，为这些事关重大的战斗提供能量的物质基础便是我们每日摄入的食物。作为每天吃食物的你是否该提高一下“吃商”与“健商”呢？

营养专家提示 全国第四次“中国居民营养与健康现状”调查情况表明，人民营养健康中存在许多严重问题。儿童营养不良发生率仍很高，全国有1400多万5岁以下儿童生长迟缓，2亿多人贫血，1.6亿多人血脂异常，6000多万人肥胖，1.6亿多人患高血压，2000多万人患糖尿病等。为什么会造成现在的营养状况呢？不合理的饮食观念就是主要原因。随着人们生活水平的不断提高，我国饮食结构和生活方式发生了变化——以糖类(碳水化合物)为主的饮食被以蛋白质和脂肪为主的饮食所代替；以体力劳动为主的工作形式被以脑力和轻微体力劳动为主的工作形式所代替。这看似舒适的生活在一定条件下却变成了温柔的杀手，在不知不觉中毁掉了人们的健康。不少农村居民家庭变卖黄豆换酱菜、三个鸡蛋换一包方便面等现象仍然较为普遍，不少富裕农村家庭不吃自己田里种植的新鲜瓜果、蔬菜，片面地追求城镇居民的一

## 《选好食物用好食物》

些以动物性食物为主的膳食行为，这些行为成为当今农村居民中营养性疾病逐年增高的主要原因，造成因病致贫或因病返贫的新问题。在我国城市以及城镇居民中，由于放弃了我国以植物性食物为主和动物性食物为辅的良好传统膳食结构，从而造成肥胖症及高血压、糖尿病、心脑血管病的患病率逐年增长，直接影响到城镇居民家庭生活水平的提高。 P3-6

## 《选好食物用好食物》

### 编辑推荐

如何才能为家人安排安全健康的饮食，营造均衡的膳食结构？本书从“选好食物、用好食物”入手，让家家户户的“厨房”成为我们健康开始的地方。本书介绍了什么食物可以多吃，什么食物不能多吃，以此“提高你的吃商”，让你在生活中有的放矢地吃食物；围绕厨房，介绍了选购食物时的各种食物标志，如何安全选做每类食品，如何选购安全餐具等，真正使你的“厨房安全你当家”；列举实例，分析实例，让“现代科学挑战经典搭配”；并一一“纠正各种不良的饮食习惯”；同时介绍了容易误吃的有毒植物和有毒动物，说明“自然界的天然食物不一定安全”；用科学说话，用事实举例，解疑“有营养就有健康安全吗”这一困惑已久的问题，告诉你营养素其实也是一柄“双刃剑”。

## 《选好食物用好食物》

### 精彩短评

- 1、买了这本书也是个偶然,先是听到"孙树侠"这个名字,见过她照片,当时就感觉一个满头白发的女人却有一张婴儿般光滑的脸,出于女人爱美的天性,对她这个人产生了很大兴趣!于是想到,她既然是名人,肯定会有什么专著吧,上网找找看...当当网果然能找到.就发现了这本收到书后,果然没令我失望,书的内容很实用!尽管说的都是生活上一些我们似乎都很明白又天天在做的吃的事情,但让我在心里明白了许多模糊不清的"概念",看完着本书,我很有自信我一定会成为一个"有健商和吃商"的人!!还有让我觉得很受益的是书中提到了"蛋白质,维生素等补充过量对人体的危害"关于这点,以前在许多书上以及电视广告都只提少的危害,让我们有了这么个错觉:"这些营养素是多多益善的!"我看后感觉这多了比少了的危害更甚.....好书当然不能独自享用,推荐给朋友们,翻后都说好.谁知她们去书店搜书都未果,接着又让我上网给买.所以这是我第二次买这本书了.
- 2、货真价实,一下子买了一整套的,质量没有问题的
- 3、应该多学习

# 《选好食物用好食物》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)