

<<习惯对了不生病>>

图书基本信息

书名：<<习惯对了不生病>>

13位ISBN编号：9787101068757

10位ISBN编号：7101068758

出版时间：2009-11

出版时间：中华书局

作者：于康

页数：166

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：<http://www.tushu007.com>

## <<习惯对了不生病>>

### 内容概要

当步入21世纪的时候，人们逐渐认识到“最好的医生就是自己”。

其实，最好的营养师也是你自己。

人的一生注定要和各种食物打交道。

从出生到70岁，包括饮水在内，一个人平均吃75000次饭，摄入的食物总量可达60余吨。

这些数字表明了食物对人体可能产生的巨大影响。

早在1992年，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中就提出，建立良好生活方式是健康的基础。

而良好生活方式的核心可归结为“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”，有人将其称为健康的“四大基石”。

其中，合理膳食是“基石中的基石”。

《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示，我国的慢性非传染性疾病的患病人数呈现迅速上升的趋势。

其中，成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿多。

与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万。

高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到了1.6亿。

大城市20岁以上的人糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市由3.4%上升到3.9%。

全国目前糖尿病的患病人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。

这一组令人心忧的数据表明：在物质生活空前发达的今天，以不合理饮食为基础的不良生活方式已经并正在对人们的健康产生巨大的负面影响。

正是在这样的大背景下，越来越多的人开始关心自己的饮食习惯是否合理、饮食模式是否健康。

在朋友们的鼓励和帮助下，这本小书应运而生了。

我尝试着将深奥的营养专业理论变为具有现实针对性和可操作性的生活指导。

也许，在一些人看来，按照本书的观点来调整自己的饮食模式并非易事。

但是，相信更多的人还是愿意进行这样的尝试，并逐步变成自觉的行为。

相信越来越多的人会因这种改变而获得健康水准的提升。

在本世纪初，我们提出“做自己的营养医生”的口号，这既是我们多年来营养科普宣教的核心思想，也是本书的出发点和落脚点。

本着这一宗旨，我们还将继续为大众提供更多、更精的营养宣教读物。

在此，我真诚地感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的老师和同道；特别感谢北京昭光大众健康研究所的黄倩女士及其同事给予的帮助；特别感谢出版社的有关编辑为本书所付出的巨大努力和出色的工作。

最后，我愿用这样一句话与广大读者共勉：“做自己的营养医生，让合理营养伴健康同行！”

## <<习惯对了不生病>>

### 作者简介

于康，北京协和医院临床营养科教授，中华医学会北京分地临床养分会副主任委员，《中华临床营养杂志》副总编，卫生部中央国家机关健康大讲堂巡讲团临床营养专家，中华医学会肠外肠内营养学会委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员。

《食物是最好的

## <<习惯对了不生病>>

### 书籍目录

第一章 别让错误的吃饭习惯害了你 不吃或随便对付早餐 常吃工作餐 晚餐过于丰盛 爱吃夜宵 口味过重 爱吃鸡精 无肉不欢 吃素不当 嗜吃酱油 吃醋过多 吃粗粮过多 不吃主食 吃东西必吃“天然” 学外国人生吃 不加选择吃水果 节假日大吃大喝 第二章 补水不当百病生 水 茶 果蔬汁 碳酸饮料 牛奶 第三章 吃零食也需好习惯 巧克力 冰淇淋 糖 干果 油炸食品 烧烤食品 第四章 进补习惯有讲究 孕妇进补，妈妈宝宝都要照顾 老人进补，温和平实是关键 考生进补，别忘减压 第五章 习惯对了 远离疾病 糖尿病 心脏病 高血压 高脂血症 感冒 咳嗽 骨质疏松 痛经

## &lt;&lt;习惯对了不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章别让错误的吃饭习惯害了你不吃或随便对付早餐需要特别注意的人群：老人、学生、上班族对于时间紧张的学生或者上班族，早晨的每一分每一秒都是十分宝贵的，再加上温暖被窝的诱惑，留给早餐的时间就更少了。

所以很多人早晨习惯随便抓点东西吃两口，甚至干脆就不吃了，这样对身体的健康有害无益。

不吃早餐的危害1.上班疲劳、注意力不集中早餐开启一天的能量供应，使一整晚静息的身体又再度活跃起来。

早餐供给的糖和脂肪，经过身体氧化，才能提供能量精力，使思维行动或感觉敏锐起来。

正常情况下，早餐摄入的热量应占全天的30%左右。

如果早餐吃得少或者干脆不吃，上班的时候容易出现疲乏、注意力不集中等情况。

2.皮肤干燥人经过一夜睡眠，排尿、皮肤代谢、呼吸过程等消耗了大量的水分和营养，清晨已处于半脱水状态。

如果早餐再不补充水分，长此以往，皮肤就会变得干燥。

解决方案1.四类早餐的最优吃法：烧饼包子——搭配豆浆。

面包牛奶——最好选全麦面包，少涂黄油、果酱。

清粥小菜——搭配鸡蛋或瘦肉，还可选豆腐或豆腐干。

西式快餐——多吃蔬菜。

2.一杯饮料不可少推荐饮料：白开水、淡果汁、鲜豆浆、鲜牛奶。

3.不要吃得太早最好在7点以后吃早餐，以免增加肠胃负担。

老人时间充裕，可以在8:30以后吃。

4.吃热不吃干干饭会降低体力和脑力，导致身体抵抗力降低，极易患病。

但对于糖尿病患者来说，早晨不要空腹喝粥，最好吃点干饭，这有利于上午的血糖控制。

这是因为大米的主要成分是淀粉，淀粉不溶于水，但淀粉加热、加水后，淀粉颗粒就会膨胀胶化，易被消化吸收。

粥加热时间长，水分多，比干饭更容易被消化吸收，因而对血糖的影响更大。

5.饭后一个水果水果不仅可以补充水分，还含有充足的维生素、微量元素以及碳水化合物，是相对单调早餐的最好补充。

有减肥需求的人可以把水果放在饭前吃。

贴心提示上班族一周早餐食谱推荐周一：1份牛奶麦片+2片夹草莓酱、奶酪的面包周二：1杯豆浆+1个花卷+1块蛋糕+1个梨周三：1杯酸奶+1个鸡蛋饼+1个苹果周四：1份牛奶麦片+1个肉包子+1根香蕉周五

：1杯牛奶+1份夹生菜、鸡胸脯肉的三明治面包+1个煎饼+1个橘子周六：1碗米粥+1个煎鸡蛋+1只烧

麦+1个菜包子+1杯酸奶周日：1份牛奶麦片+1根火腿肠+1个早餐面包+1根香蕉常吃工作餐需要特别注意的人群：上班族上班族不管是在公司吃午饭还是叫外卖，都比较单调，很难达到营养均衡，而且因为工作的忙碌或者口味的问题，往往都是随便扒几口了事，长期下来，很容易种下健康隐患。

常吃工作餐的危害1.消化不良一般来说，上班族的午餐时间大约为1个小时，但是很多人吃饭的时间不到10分钟，甚至更短。

狼吞虎咽结束以后又继续回到座位上，给肠胃带来了沉重的负担。

很多上班族就是这样患上了消化系统疾病。

2.厌食及营养不良简单而重复的盒饭或者大锅饭，缺乏新鲜的绿叶蔬菜，属于不平衡膳食，口味又欠佳，长此以往，容易使人产生厌烦心理，并导致厌食及营养不足。

3.肥胖及相关疾病尤其对于坐班族而言，长期吃工作餐会导致热量摄入超标，加上缺乏运动，导致肥胖及高血压、糖尿病、高脂血症等。

解决方案1.准备一些牛奶饼干公司有食堂的话，工作餐的主要问题在于口味平淡。

平时为自己准备点牛奶饼干，可以起到补充营养、调节胃口的作用。

2.盒饭族自备水果盒饭的最大缺点在于缺乏优质的绿色蔬菜，容易引起维生素缺乏。

每次饭后补充一个水果，可以很好地补充维生素。

## &lt;&lt;习惯对了不生病&gt;&gt;

3.自带便当，一周不要超过两次自己带饭固然干净省钱口感好，但是新鲜蔬菜做熟以后超过3个小时维生素就会流失，还可能产生一些对身体有害的物质。

而且，温度高的天气饭菜容易变质。

所以自己带饭的话，一周不要超过两次，而且要尽量少带绿叶蔬菜。

4.把吃饭时间延长到15分钟以上只有细嚼慢咽，才能充分吸收营养，并缓解肠胃负担。

贴心提示对上班族而言，外出拼餐或者就餐是不错的选择。

中式午餐好的选择：青菜、宫爆鸡丁、米饭、水果盘多吃新鲜蔬菜，少吃油腻食物。

豆制品是优质植物蛋白质的来源，是中餐的首选。

油菜等新鲜蔬菜可促进豆制品中微量元素的吸收。

在选择荤菜时，也要尽量点较清淡的，宫爆鸡丁就不像其他荤菜含较多脂肪，同时还富含钙、镁、铁等元素。

白米饭，可以满足大脑和肌肉正常工作所需的糖分。

饭后甜点，水果是最适合的选择。

饮料最好选择茶等碱性饮料，可以中和肉类等酸性食物，达到酸碱平衡，同时又富含抗氧化物质，可以清除体内垃圾。

油炸食品、炒饭、甜点热量高而且没有营养，最好少吃。

西式午餐好的选择：蔬菜、比萨饼、水果沙拉比萨是不错的午餐选择，比萨中的面饼含有足够的碳水化合物，蔬菜含有膳食纤维和维生素，奶酪可以提供蛋白质和钙质。

水果沙拉很适合做为餐后甜点，它可以提供大量的维生素C。

用生菜沙拉作头菜也不错，但注意不要放太多沙拉酱，因为沙拉酱也是高热食品。

饼干、咖啡是午餐不宜选择的。

晚餐过于丰盛需要特别注意的人群：应酬族、“啃”老族、餐馆族、老年人应酬多的人，天天晚上觥筹交错；家里有老人照顾的人，白天在外忙了一天，晚上回到家里丰盛的晚餐早就准备好了；颇有余钱的白领，晚上不想做饭，经常呼朋唤友出去搓一顿。

在丰盛的晚餐面前，“早吃好，午吃饱，晚吃少”的健康忠告早就忘到九霄云外去了。

晚餐丰盛的危害1.高血脂、动脉硬化和冠心病晚餐后血液中的脂肪含量增多，如果马上睡觉，血流缓慢，血脂的凝固性增强，极易沉积在血管壁上，促使动脉硬化和血栓的形成。

2.肥胖症晚上活动少，消耗热量少，如吃得过饱，则多余热量会合成脂肪，使人发胖。

3.肠癌晚餐过饱，有些未被消化吸收的蛋白质在肠道细菌的作用下产生的有毒有害物质会促使大肠癌的发生。

4.尿道结石晚餐过晚过饱，使人的排尿时间处于睡眠期，尿液会滞留在尿道中，容易形成尿道结石。

解决方案1.早点吃很多人白天上班，晚上回家做好饭就已经很晚了，吃完饭以后马上就上床睡觉，这样十分危险，尤其对消化系统退化的老人和尚未发育完全的孩子。

所以，晚饭的最佳时间是晚上6点到8点。

最好等到晚餐4小时以后再上床睡觉。

2.吃素点晚餐常吃肉的人，其血脂一般要高于正常人的2至3倍。

晚餐吃肉，对人体健康危害极大，尤其是消化功能已经衰退的老年人和患高血压、冠心病的老年人。

如果晚餐经常吃肉，会留下生病的隐患。

3.少吃点晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的30%为标准，而且晚餐后运动量小，所以要少吃，而且最好吃一些热量不高的食物。

贴心提示上班族一周晚餐食谱推荐周一：金银花卷+清蒸鲜鱼+蒜蓉茼蒿+百合莲子银耳羹周二：米

饭+清炖排骨藕+冬笋炒鸡肫+芥菜汤周三：米饭+西芹牛柳+草菇扒时蔬+海米芹菜汤周四：发糕+西红

柿炒鸡蛋+豆豉辣椒炒豆腐+绿豆汤周五：红豆米饭+西芹百合炒虾仁+尖椒土豆丝+豌豆鹌鹑蛋汤周六

：糙米饭+熘肝尖+雪菜虾皮炒黄豆芽+鲫鱼榨菜汤周日：香米饭+胡萝卜烧牛肉+清炒西兰花+黑木耳

冬瓜汤爱吃夜宵需要特别注意的人群：烧烤啤酒族、业务员、年轻人现在年轻人的夜生活十分丰富，

看足球、聊天、上网等等，夜宵成为三餐之外的第四餐，尤其受年轻人喜爱的是烧烤和啤酒，这样的生活看似惬意，实际上却是在透支健康。

## &lt;&lt;习惯对了不生病&gt;&gt;

常吃宵夜的危害1.尿路结石夜宵吃完后很快就会睡觉，饭后的4~5小时是人体的排钙高峰，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体。

久而久之，逐渐扩大形成结石。

2.食道癌、脂肪肝烤肉中含有大量蛋白质，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就滞留于肠道中，会变质并产生氨、吲哚、硫化氢等毒素，刺激肠壁诱发癌症。

如果再加上饮酒，很容易与“酒精性脂肪肝”结缘。

3.性功能减退经常在夜间进食高脂肪、高蛋白的食物，很容易使人体内血脂突然升高。

人体的血液在夜间经常保持高脂肪含量，夜间进食太多，或频繁进食，会导致肝脏合成的血胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白，运载过多的胆固醇到动脉壁堆积起来，成为阳痿的诱因之一。

4.失眠多梦宵夜后，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

解决方案1.选择清淡、易消化食物理想的夜宵食物应易消化、含热量低，具有丰富的维生素和蛋白质等。

倘若工作结束吃夜宵，应吃些菜粥、蛋花汤、馄饨之类。

这些食物既可以补充身体所需的营养又不会加重肠胃负担。

若吃过夜宵仍需进行工作，则可依据晚餐的营养标准进行选择。

2.吃七八分饱夜宵吃得七八分饱即可，否则会让消化变慢，延缓胃排空时间。

有些人因此会在夜里睡不好，甚至影响第二天早晨的食欲，吃不下最重要的早餐。

夜宵最好在睡前2小时食用，至少也要间隔15分钟以后再休息。

3.补充维生素A维生素A可调节视网膜感光物质——视紫红质的合成，能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。

夜宵可吃一些颜色较深的蔬菜水果，或含维生素A的营养补充剂。

贴心提示女性最佳宵夜推荐：红豆粥/木瓜沙拉——排毒红豆中含有的石碱酸成分能促进大肠蠕动，增加排尿，减少便秘，帮助清除下半身脂肪。

木瓜含有独特的蛋白分解酵素，能清除因吃肉而积聚的脂肪，其果胶成分更是优良的洗肠剂，有利于排除体内废物。

果蔬汁——均衡营养苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养丰富的果蔬汁。

香蕉木瓜酸奶——补充能量香蕉、木瓜和优质酸奶放在一起打碎，营养丰富且能够补充身体所需的很多能量。

鲜果汁——美容2个猕猴桃、4只橙子、1个绿柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，非常美容。

黄瓜汁——解乏1根新鲜黄瓜、0.5升豆浆、3片薄荷，一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，夏天熬夜时来一杯，消暑又解乏。

枸杞茶——安神枸杞1小把、红枣3~4颗。

开水冲泡服用，或水煮服用。

如口干舌燥或火气很大，可另加菊花1~2朵冲服。

红枣可先剪开。

## <<习惯对了不生病>>

### 编辑推荐

《习惯对了不生病》：健康来源于正角的饮食习惯！  
针对日常饮食的不良习惯，——提出贴心解决方案。  
改变不良饮食习惯，从现在开始！  
做自己的营养医生，让合理营养伴健康同行！



<<习惯对了不生病>>

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:<http://www.tushu007.com>