

<<健康一生的699个细节>>

图书基本信息

书名：<<健康一生的699个细节>>

13位ISBN编号：9787122066244

10位ISBN编号：712206624X

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王增，王和亿，刘素芬 编著

页数：284

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>

## <<健康一生的699个细节>>

### 内容概要

随着我国生活水平的提高，人民群众的保健意识日益增强，长寿养生的问题已引起广泛的重视。它已经不仅仅是关系个人身体健康的问题，而且已成为关系到全社会、全人类存在与发展的重要科学内容和科研项目。

对养生保健的探讨和研究，促使现代医学越来越重视环境、心理、社会因素等方面对疾病的发生、发展、预防和治疗的作用。

人们对养生保健的关注，怎样才能保持、增强自身的健康水平，避免早衰和延年益寿呢？这是一个众人所关心的问题。

针对人们的心理需求，我特意编著了《健康一生的个细节》一书，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关的养生健身之道，以及增进身心的健康经验和保健知识与方法。

内容涉及老百姓衣食住行的方方面面，内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

## <<健康一生的699个细节>>

### 书籍目录

第一章 饮食营养中的细节 第二章 科学营养烹饪细节 第三章 食物防病细节 第四章 健康饮水常识 第五章 健康饮茶 第六章 正确喝奶 第七章 咖啡、果蔬汁及其他饮料的健康饮用 第八章 科学饮酒 第九章 环境与健康 第十章 睡眠与健康的常识 第十一章 心理健康常识 第十二章 运动与健康 第十三章 服饰与健康 第十四章 休闲娱乐与健康 第十五章 美容减肥与健康 第十六章 健康怀孕 第十七章 旅游与健康 第十八章 四季养生细节 第十九章 家庭用药常识 第二十章 养生歌诀与名谚

## <<健康一生的699个细节>>

### 章节摘录

1.人体必需的营养素现代医学研究早已证明，人体必需的营养素有蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、膳食纤维和水7种。

具体地说，这些营养素的来源如下：第一，蛋白质。

在鱼、肉、蛋、奶及黄豆中，含量都很丰富。

动物性蛋白含量最高。

例如：肉松每500克含有蛋白质270.5克.鸡肉每100克含有23.3克。

其次，是含植物性蛋白质的黄豆、米和面。

一日膳食中来自蛋白质的热量应在10%~14%左右。

第二、脂肪。

主要由食用油脂和动物性食物供给。

米、面也含微量。

其它如黄豆、花生、胡桃等，脂肪的含量也很丰富。

一日膳食中来自脂肪的热量约为20%左右。

第三、糖。

主要由粮和薯类供给。

合理膳食中来自糖的热量不应大于70%。

第四、无机盐。

无机盐的膳食来源主要是蔬菜和粮食。

钙在食物中以绿叶蔬菜、豆和豆制品、虾皮、芝麻酱和牛奶中含量较多；铁以绿叶蔬菜、肝类、蛋、紫菜及豆类中含量较为丰富，而黑木耳含铁质最多。

每500克为0.925克；碘则以海洋水产品及海盐中含量特多.其中海带每500克含碘1.5~3.5克。

第五、维生素。

维生素A在动物肝脏和卵黄中较多，植物性的如蔬菜、黄玉米和甜薯等都含有胡萝卜素，在体内可转变为维生素A。

维生素B1在肉类、鱼、蛋和粗粮中含量很丰富；B2存在于奶油、蛋黄、肝脏、鱼和有色蔬菜中；B3存在于动物性蛋白质食品、奶粉和粗粮中；B5存在于水果、蛋黄、白菜和肝类中；B6存在于动物肝脏、香肠、蛋黄、牛奶、水果中；维生素C主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

维生素D在海产鱼的肝中很丰富.食用植物油也含有。

维生素E存在于食用植物油、肝类、蛋、乳制品和豆类中。

维生素K存在于绿叶蔬菜、土豆和水果中。

第六，膳食纤维主要来自粮食、蔬菜和水果等食物。

<<健康一生的699个细节>>

编辑推荐

《健康一生的699个细节(家庭收藏版)》是送给全家人的健康书。  
细节决定健康，细节决定长寿，关注影响健康的699个细节，祝您长寿到久久。  
关注小细节，成就大健康，全家人的健康生活指南。

<<健康一生的699个细节>>

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>