

<<健康八九不离“食”>>

图书基本信息

书名：<<健康八九不离“食”>>

13位ISBN编号：9787122081759

10位ISBN编号：7122081753

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：韩宏，刘慧滢 编著

页数：231

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>

<<健康八九不离“食”>>

前言

俗话说，人没有受不了的罪，却有享不了的福。

能够安享富贵，其中大有学问。

首要的一条，就是怎样永葆健康，预防疾病的发生。

如果一个人拥有健康，缺少金钱，日子虽清贫却也不乏快乐；反过来，如果您拥有很多金钱，却失去了健康，您会发现生活已失去意义。

两者相比较，不难得出——健康才是硬道理。

谁愿意生病呢？

不仅自己要忍受极大的痛苦，还要花费昂贵的医药费用。

如果求医问药能换回健康固然好，但问题是很多医药在疾病面前都束手无策。

这时怎么办？

难道要继续被动地等待疾病的恶果吗？

当然不是。

我们必须找到击垮疾病的方法，将健康牢牢抓在自己的手中，而食物就是可以帮助我们战胜疾病、回归健康的武器。

食物是大自然赐予我们最好的医药，而您的嘴就是最好的医生。

我们身体上的每一个部分都需要营养物质的供养。

若吃得合理，吃得科学，身体就等于收获了大自然的恩赐；反过来，如果吃得不健康，我们就可能会生病。

正因食物如此重要，才有了这本书——《健康八九不离“食”》。

本书从饮食与疾病、饮食与健康的关系入手，详细介绍了一些大家比较关心的饮食问题，以及人们很少注意的饮食禁区；此外，还为您列举了时下最受关注、最为盛行的六种吃法，不同人群的饮食原则，十种常见病症的饮食方案等。

希望本书能够为您带来启示，哪怕只有一点点，编者都会觉得异常欣慰。

<<健康八九不离“食”>>

内容概要

这是一本专门讲吃的保健书。

“民以食为天”，现代人的健康也八九不离“食”。

饮食是人们赶走疾病、换来健康的最为经济实用的方法。

这本书从饮食的基础知识入手，解读了百姓非常关心的饮食话题，如饮食习惯，饮食搭配、食物吃法等方面。

并列举了10种常见亚健康症状及10种常见病的食疗方法，让我们一看就懂、一学就会，无须吃药，从日常饮食中吃出营养、吃出健康、吃出幸福!

<<健康八九不离“食”>>

书籍目录

第一章饮食能给人带来健康，也能让人生病 1. 病从口入——有八成以上的疾病都是吃出来的 2. 谁偷了你的健康——摸清疾病形成的来龙去脉 3. 记住这5类食物群，提高你的“食商” 4. 选对营养素，这是预防疾病的关键 5. 你吃得科学吗——教你掌握食物的搭配 第二章 遵守饮食的纪律，任何人都可以永葆健康 1. 吃东西要没有“分别心”，种类丰富最相宜 2. 一日三餐不容忽视，每一餐都有不同角色 3. 饮食也有顺序，这样最科学 4. 跟大自然一起生活，吃当季、当地食物 5. 远离“食品添加剂”，回归绿色饮食 第三章掌握食物的6种黄金吃法，把健康请进家门 1. 生食：排除体内毒素最有效的方法 2. 慢食：现代饮食的“新坐标” 3. 素食：来自瑜伽的饮食观 4. 断食：给五脏六腑洗个澡 5. 粗食：让我们少患疾病的良方 6. 淡食：平平淡淡才是真 第四章老百姓最关心的10个饮食话题 1. 牛奶，在是非非中喝个明白 2. 众说纷纭的“食物相克” 3. 年节大餐，如何吃好又健康 4. 服用保健品，到底保健不保健 5. 哪些食物危险系数高，不能再吃 6. 如何最大限度地保留食物的营养 7. 水人人都喝，如何喝才更健康 8. 如何洗净果蔬上的农药 9. 在外吃饭，怎样才能更健康 10. 如何科学使用调味品 第五章让不同人群吃出健康，吃出幸福 1. 怎么吃，男人才强壮 2. 怎么吃，女人才美丽 3. 怎么吃，孩子才健康 4. 怎么吃，老人才长寿 第六章轻松告别亚健康，让我们从饮食开始 1. 摆脱感冒的困扰，学会聪明饮食 2. 用食物留住青春、阻击衰老 3. 科学膳食，赶走食欲不振 4. 不要郁闷和焦虑，才能吃出好心情 5. 你失眠了吗？食物是最天然的助眠晶 6. 便秘别乱吃药，可以找食物来帮忙 7. 解决排尿问题，动动嘴就可以了 8. 性功能减退，吃什么来调理 第七章用嘴赶走恼人的常见病，轻松活到100岁 1. 合理饮食，将高血压拒之门外 2. 预防心脑血管疾病，食物是最好的医药 3. 治疗糖尿病要从“嘴”开始 4. 用食物来防治肥胖，还你一个苗条身材 5. 远离高血脂，合理膳食才是正道 6. 脂肪肝是吃出来的，同样能把它吃回去 7. 食物能壮骨，助你告别骨质疏松 8. 用食物告别哮喘，重新自由呼吸 9. 防治癌症，选对食物聪明吃 10. 食疗，为胃病患者撑起一片天 附录一：中国居民膳食营养素参考摄入量 附录二：各类食物成分表

<<健康八九不离“食”>>

章节摘录

插图：有三类特殊人群对牛奶的需求是最大的：他们是儿童、青少年和绝经后的妇女。

儿童由于处于生长发育的关键时期，常喝牛奶有助于提高智力、促进身体生长，所以要让孩子们养成喝奶的习惯，其次是青少年要保证足量奶类摄入，每日一杯牛奶对他们的骨骼、牙齿的健康尤为重要，此外，绝经后的妇女也应该喝奶。

由于她们体内雌激素水平下降，最易引发骨质丢失，若增加奶类的摄入，则能改善钙营养状况，有利于预防骨质疏松症。

很多人在喝牛奶后会出现一些不适症状，比如腹泻、腹胀、腹痛、排气增多等，这主要是因为他们的消化道内缺乏乳糖酶，不能将牛奶中的乳糖完全分解所致。

这时，我们则可以用酸奶来代替牛奶。

酸奶中含有益生菌，常常饮用可以美容、减肥、防癌、降低血脂等，不但不会引起腹泻，还可以重新调整我们的肠道。

但饮用酸奶要注意以下几个方面：首先要鉴别品种。

目前市场上有很多种由糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的“乳酸奶”，其不具备酸牛奶的保健作用，所以大家在购买时要仔细识别。

另外，不要空腹饮用酸奶，最好在饭后两个小时再喝。

因为适宜乳酸菌生长的pH值酸碱度为5.4以上，而空腹胃液pH值在2以下，如饮酸奶，乳酸菌易被杀死，保健作用减弱；饭后胃液被稀释，pH值则会上升到3~5，这时饮用才能真正发挥酸奶的保健作用，还要注意，不要给对肠胃炎的婴儿和早产儿喂食酸奶。

酸奶含钙量较少，会影响他们的正常消化功能。

再说一说豆类。

豆类和谷类一样，是餐桌上不可多得的营养品，有“植物肉”之称。

豆类包括干豆、鲜豆、豆芽和豆荚。

鲜豆类是没有完全成熟的豆类种子，豆芽是干豆浸泡后萌发的嫩芽，豆荚则是豆子还没有长成时的幼嫩果实。

无论哪一种，都含有丰富的优质蛋白质、钙质、维生素B族和膳食纤维。

而且，它们不含胆固醇，所含的脂肪基本上是不饱和脂肪酸，所以豆类是我们理想的食品，人体每天最少要食用50克豆类食品才能换得健康。

<<健康八九不离“食”>>

编辑推荐

《健康八九不离“食”》：疾病可以吃进去，健康也可以吃出来无论您的年龄多大，无论您的病程多长，饮食都不会辜负您的希望一本教你如何利于饮食走向健康的书怎样永葆健康，避免疾病的发生，相信是每个人都关注的头等大事。

如果求医问药能换回健康固然好，但问题是很多医药在疾病面前都束手无策。

这时，我们就需要找到击垮疾病的方法，将健康牢牢抓在自己的手中，而食物就是可以战胜疾病、回归健康的武器。

只要您学会《健康八九不离“食”》提供的饮食方案，并建立良好的饮食习惯，就会发现——原来保持健康和防病治病是一件如此轻松、简单的事情，活到百岁也不再是梦！

饮食能给人带来健康，也能让人生病遵守饮食的纪律，任何人都可以永葆健康掌握食物的6种黄金吃法，把健康请进家门老百姓最关心的10个饮食话题让不同人群吃出健康，吃出幸福轻松告别亚健康，让我们从饮食开始用嘴赶跑恼人的常见病，轻松活到100岁《健康八九不离“食”》为您奉上：2份清晰、详细的食物营养成分表，让您轻松选对食物为男女老少量身定制了4套不同的饮食方案6种食物的黄金吃法，让您快速摆脱疾病，回归健康的状态10个热点话题，让您吃得明白、放心、满意提供100余种时下盛行、功效非凡的食疗方法，它们都是防病、治病的法宝列举了18种常见病症的饮食原则，助您转危为安，重获幸福

<<健康八九不离“食”>>

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>