

<<我健康我快乐>>

图书基本信息

书名：<<我健康我快乐>>

13位ISBN编号：9787216049580

10位ISBN编号：7216049586

出版时间：2007-2

出版时间：湖北人民

作者：万琼

页数：144

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>

<<我健康我快乐>>

内容概要

健康的生活理念与健康的生活方式，可以让您享受幸福而快乐的生活。

《2007时尚生活系列：我健康我快乐》立足于衣食住行这些日常生活行为，给大家以温馨的健康提醒与建议。

其实，健康在于用心去坚持一种生活习惯，用手去实现一些生活细节，这一过程就是享受快乐的过程，持之以恒，您就会拥有一个快乐的人生。

聪明的读者一定会发现，这些生活习惯和生活细节其实就是您日常生活中自己的体会。

那么您也一定会在阅读的同时就开始了快乐的人生旅程。

书籍目录

1 健康饮食观2 吃在嘴里3 饮在杯中4 穿在身上5 待在家中6 行在路上7 时尚与健康

章节摘录

十种食物勿多吃 1. 松花蛋制作松花蛋的原料中有的含有一定量的铅，经常食用会引起铅中毒。

2. 臭豆腐臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，还含有大量对人体有害的物质。

3. 葵花子经常大量摄食葵花子会影响肝细胞的功能。

4. 烤牛羊肉牛羊肉在熏烤过程中会产生诱发癌症的物质。

5. 方便面有的方便面中含有对人体有害的食品色素和防腐剂。

6. 油条油条中的明矾是含铝的无机物，常吃油条，对大脑及神经细胞产生毒害，引发痴呆症。

7. 菠菜菠菜营养丰富，但含草酸，食物中宝贵的元素锌和钙会与草酸结合排出体外，从而引起人体锌和钙的缺乏。

8. 猪肝1公斤猪肝含胆固醇高达400毫克，胆固醇摄入量太多会导致动脉硬化。

9. 腌菜如腌菜腌制不好，菜内会含有致癌物质亚硝酸胺。

10. 味精味精每人每天摄入量应不超过6克，过多可造成头疼、心跳、恶心等症状。

十种错误的饮食观念 1. 食辣对胃有害：辣食，例如辣椒和芥菜，不仅能够杀死病菌，还可以促进肝脏和胆囊的正常工作。

2. 吃晚饭发胖：晚饭要提供夜间休息时所需的能量，晚上不进食，对睡眠质量会产生影响。

试想没有高质量的睡眠，怎么可能健康？

要想拥有好身材，重要的是注意一天的饮食总量所含的脂肪和热量，不能忽视体育活动的重要性。

3. 菠菜富含铁：许多资料表明，100克菠菜含35毫克铁，但这里指的是晒干的100克菠菜，100克新鲜菠菜里只有约3.5毫克铁。

4. 生食营养流失少，比熟食有益：不全是这样。

例如，新鲜的扁豆和茄子含有毒素，只有加热后食用才对人体无害。

5. 含油少的食物容易饿：常听到有人抱怨饭后几小时就饥饿，是因为吃的菜肴含油量低，其实这不正确。

饱不饱跟食物中的碳水化合物有关，而不是油脂。

6. 吃鸡蛋提高胆固醇含量立竿见影：鸡蛋确实含有大量胆固醇，一个鸡蛋约含有200毫克。

但这种胆固醇不能直接进入血液。

如果你的新陈代谢正常，每天一个鸡蛋可以放心吃，不会造成任何伤害。

7. 喝啤酒就会发胖：0.5升啤酒总共只有105千卡热量。

事实上喝啤酒发胖的原因不在酒而在于下酒菜。

8. 鸡蛋黄皮比白皮好：许多消费者都这么认为，造成某些市场上出售的黄皮鸡蛋价格明显高于白皮鸡蛋。

鸡蛋的颜色是由鸡的品种决定的，而鸡蛋的口感和所含营养物质的多少，取决于鸡的饲料。

9. 喝咖啡能解酒：丰盛的晚餐后，一杯咖啡只会加速酒精进入血液。

所以，司机为了解酒采用这种方法是很危险的。

10. 吃面包发胖，吃面包干却有助于保持身材苗条：100克面包干含318千卡热量，而100克黑麦面包，只含有210千卡热量。

.....

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>