第一图书网, tushu007.com

<<吃好比好吃更重要>>

图书基本信息

书名：<<吃好比好吃更重要>>

13位ISBN编号：9787229023881

10位ISBN编号：7229023882

出版时间：2010-10

出版时间：重庆出版社

作者：洪昭光

页数：208

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

<<吃好比好吃更重要>>

内容概要

本书是卫生部首席健康教育专家洪昭光从医40年饮食养生秘诀的全面总结，凝结了1500多场全国健康大巡讲的精要，汇集了他当前所有作品的健康养生精华。

今天的世界，物质越来越丰富，生活压力也越来越大，结果是人们的幸福度并没有增加多少。相反，由紧张生活和膳食不合理所带来的各种慢性疾病却不断增多，同时发病年龄还不断年轻化。

本书从观念行为、食物搭配、酒水饮料、疾病食疗四个方面，全面分析了饮食养生之道，告诉读者如何在“好吃”的基础上“吃好”，避免因不正确的“吃法”而导致缺钙、贫血等症或脂肪肝、高血脂等富贵病。

内容通俗，形式活泼，无论是改变饮食观念的“管住嘴，迈开腿”、“七八分饱，健康到老”，“宁可锅中存放，不让肚子饱胀”，还是食物搭配的十字方案“一二三四五，红黄绿白黑”，都是以最容易被大众接受的健康格言呈现，好学易记，一听就懂，一懂就用，一用就灵。

只要您按照书中介绍的饮食原则合理安排膳食，养成健康的饮食习惯，吃得聪明，吃得科学，健康长寿便不再是梦想。

作者简介

洪昭光，卫生部首席健康教育专家，21世纪中国健康教育浪潮的开创者，被大众尊称为“ 健康传道士 ”、“ 健康使者 ”。

著名心脑血管专家，全国心血管病防治科研领导小组原副组长，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。
首都医科大学附属北

<<吃好比好吃更重要>>

书籍目录

第一部分 观念行为篇 ：健康，从转变观念开始　忠告1 吃是享受，不是负担　　健康生活就六个字：“ 管住嘴，迈开腿 ”　　没有不好的食物，只有不好的习惯　　什么都吃，什么营养都有　　健康观点五花八门，关键要“ 三看 ”　　别用牙齿为自己制造坟墓　　健康，从转变观念开始　　长寿饮食11点　忠告2 什么都吃，适可而止　　健康生活的核心：适者有寿　　健康饮食三个“ 意 ”　　中国的营养问题出在四个字：偏食、贪食　　孩子最容易偏食挑食　　饮食要讲究，不能瞎凑合　忠告3 吃得科学，因人而异　　倒霉兔子，幸运鸭子　　考生更需要能量　　男人四十，吃出健康　忠告4 顺应季节，调理营养　　春寒料峭，增强抵抗能力　　夏日炎炎，心要悠闲　　秋风红叶话秋补　　冬季牢记“ 三、五、一 ”　　过节别过累，放松不放纵　忠告5 七八分饱，健康到老　　寿命是从嘴里省出来的　　宁可锅中存放，不让肚子饱胀　忠告6 细嚼慢咽，长寿之本　　若要身体壮，饭菜嚼成浆　　吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠　忠告7 合理搭配，营养平衡　　吃得不健康，人就不健康　　《中国居民膳食指南》的六个字，十句话　　2008年全球健康食品排行榜　　从小培养好习惯　忠告8 清清淡淡，热热乎乎　　温家宝总理的饮食十二字诀　　21世纪最合理的饮食结构——一荤一素一菇　　健康需要“ 淡生活 ”　　吃得咸，有危险　　油、盐过量，损害健康　　健康用油“ 三主张 ”　　餐后不能马上吃甜品　　女人爱甜品，容易病缠身　　甜食是不是孩子的敌人　忠告9 三餐吃好，健康到老　　不吃早餐危害多　　早餐要吃好　　午餐要吃饱　　晚餐早吃少结石　晚餐少吃睡得香　忠告10 外出就餐，马虎不得　　在外就餐有讲究　　只吃菜肴不吃粮，浪费营养损健康　　快餐吃得越多，肥胖危险越大第二部分 食物搭配篇：没有不好的食物，只有不正确的搭配　忠告11 主食足量，粗细搭配　　主食变少，健康不妙　　不吃主食等于慢性自杀　　有粗有细，杂而不乱　　原味主食更健康　忠告12 菜肴多样，荤素兼顾　　荤素搭配，长命百岁　　素食不等于健康　　人不能像兔子一样只吃草　　过量吃肉常患病　　吃好鸡蛋学问多　　吃鱼越多，血管越软　忠告13 蔬菜水果，新鲜至上　　新鲜食物最健康　　三天不吃青，两眼冒金星　　一日两苹果，毛病绕道过　　萝卜出了地，郎中没生意　　水果不能当正餐　　进食水果的最佳时间　　晨吃三片姜，如喝人参汤　忠告14 营养餐桌，五色蔬果　　红：西红柿、大枣等　　黄：胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等　　绿：绿色蔬菜、绿茶等　　白：燕麦粉、燕麦片　　黑：黑木耳、海带、黑香菇以及紫色为主的蔬菜　忠告15 油炸食物，尽量少吃　　常吃方便面，既缺营养又伤身　　油炸食品别贪吃　1只烤鸡腿等于60支香烟　忠告16 少点零食，多点讲究　　零食适量，有益健康　　选择零食的五大原则　　零食的危险在哪里　忠告17 保健补品，不能迷信　　选用保健品，别被广告忽悠　　乱补维生素，问题一箩筐第三部分 酒水饮料篇：这样喝，最健康　忠告18 一天八杯水，健康自然来　主动喝水，定时喝水　　世界抗衰老协会主席的不老秘诀——每天8杯水　忠告19 天天喝奶，终身喝奶　　东方饮食方式缺钙　　牛奶帮了日本人大忙　　睡前喝奶，终生喝奶　　母乳喂养好处多　一岁以内喝母乳　忠告20 喝茶怡情，保健养生　　茶是理想的身心保健品　　喝了空腹茶，疾病身上爬　忠告21 正确喝汤，科学减肥　　汤是廉价的健康保险单　　吃面多喝汤，免得开药方　　早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜　　饭前喝汤，苗条健康　　走出喝汤的误区　　常喝五色保健汤　忠告22 酒非良药，尽量少喝　　酒的消耗量是一些民族焦虑程度的指标　　天堂地狱，一步之遥　　酗酒之害，触目惊心　　何以解忧，唯有交流　　红酒＋保健＝长寿第四部分 疾病食疗篇　忠告23 多吃健脑食物 预防老年痴呆　　折磨500万老人的疾病　　多吃健脑益智食物　　消除生活方式的危险因素　　药物预防不可少　　多用脑，多交流，多运动　忠告24 一天一片药，控制高血压　　健康的“ 第一杀手 ”　　让5000万人不得高血压　　高血压是只纸老虎　　早期发现，早期治疗　　高血压健康食谱　……

章节摘录

长寿饮食11点某次一家报纸采访我，要我谈谈中老年人健康饮食的要点，我说饮食说复杂也复杂，说简单也简单。
平时只要注意11点，就能少生病、少受罪。
数量少一点。
老年人每日唾液的分泌量是年轻人的1/3，胃液的分泌量也下降为年轻时的1/5，因而稍一吃多，就会肚子胀、不消化。
所以，老年人每一餐的进食量应比年轻时减少10%左右，同时要保证少食多餐。
质量好一点。
蛋白质对维持老年人机体正常代谢、增强机体抵抗力有重要作用。
一般的老年人，每公斤体重需要1克蛋白质，应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。
蔬菜多一点。
多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处，老年人每天都应吃不少于250克的蔬菜。
菜要淡一点。
老年人的味觉功能有所减退，常常是食而无味，总喜欢吃口味重的食物来增强食欲，这样无意中就增加了盐的摄入量。
盐吃多了会加重肾负担，可能降低口腔黏膜的屏障作用，增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的几率。
因此，老年人每天的食盐摄入量应控制在5克左右，同时要少吃酱肉和其他咸食。
品种杂一点。
要荤素兼顾，粗细搭配，品种越杂越好。
每天主副食品（不包括调味料）不应少于10样。
饭菜香一点。
这里说的“香”，不是指多用盐、味精等调味料，而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。
人的五官是相通的，可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。
闻着香喷喷的饭菜，老年人一定能胃口大开。
食物热一点。
生冷食物多性寒，吃多了会影响脾胃消化吸收，甚至造成损伤。
因此，老年人要尽量避免吃生冷食物，尤其在严冬更要注意。
饭要稀一点。
把饭做成粥，不但软硬适口、容易消化，而且多具有健脾养胃、生津润燥的效果，对益寿延年有益。
但老年人不能因此而顿顿喝粥。
毕竟粥以水为主，“干货”极少。
在胃容量相同的情况下，同体积的粥在营养上和馒头、米饭相差很多，长此以往，可能会营养不良。
吃得慢一点。
细嚼慢咽易产生饱胀感，防止吃得过多，可使食物消化得更好。
早餐好一点。
早餐应占全天总热量的30%~40%，质量及营养价值要高一些、精一些，但不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物。
晚餐早一点。
“胃不和，夜不安”，晚餐吃得太晚，不仅影响睡眠、囤积热量，而且容易引起尿路结石。
人体排钙高峰期是在进餐后的4~5小时，晚餐吃得过晚或经常吃夜宵，排钙高峰到来时老年人可能已经睡觉了。
老年人晚餐的最佳时间应在下午六七点，而且应不吃或少吃夜宵。
什么都吃，什么营养都有饮食是一种文化，也是一种享受，什么都吃，什么营养都有。

<<吃好比好吃更重要>>

曾有一个病人问大夫：我有冠心病、糖尿病，您看吃什么好呀？
大夫问他：您爱吃什么？
他说，我就爱吃东坡肘子、红烧肉。
大夫说，那可不行，东坡肘子、红烧肉动物脂肪多，你不能吃。
那猪肝呢？
也不能吃。
大夫说。
后来这个人又跟我说：东坡肘子、红烧肉、猪肝、鸡蛋不能吃，最近检查血糖高，连香蕉、桃子、西瓜都不能吃了。
我这也不能吃，那也不能吃，我活着还有什么意思啊！
我告诉他：“没事！
什么都吃，不过还有四个字，您可要记住：适可而止。
您别天天吃东坡肘子，那可就不行了。
”为什么呢？
实际上，人体自身有很强大的代偿能力和调节能力。
如果您没有病，没有糖尿病，没有冠心病，那什么可以都吃，什么营养都有了，营养也就最均衡了。
但要适可而止，别变胖了。
当您查出有了病，例如脂肪肝、糖尿病、冠心病，那您就需要格外注意些，特别查出胆固醇很高时，就更要注意了，需严格控制一下，但仍可以什么都吃。
有一个科学院的院士，很有钱，住花园洋房，有司机、保姆。
可一检查身体，不得了，营养不良、贫血。
很奇怪，这么有钱的人还贫血，那我们这些穷人还怎么活啊！
什么道理呢？
原来他在医院检查时胆固醇偏高，大夫给他列了个单子，有20多种东西不能吃；血糖高，又一张单子，40多种东西不能吃，加起来有60多种东西不能吃，那还能不贫血？
到后来他找我问，洪教授，您看看我该注意什么呢？
我告诉他说，很简单，两句话，第一句话是什么都吃。
你想吃什么吃什么，爱吃什么吃什么，因为饮食是一种文化，也是一种享受，什么都吃，什么营养都有，因为营养是互补的，世界上没有任何一种食物能满足人的各种需要，所以什么都吃营养才能齐全。
但是第二句话可别忘了，适可而止。
有些东西可以尝尝味道，吃一口或偶尔吃一次，但你天天顿顿都吃山珍海味可不行啊，要适可而止。

媒体关注与评论

没必要过分讲究什么样的食品是健康食品，更不必被各种各样千奇百怪的说法弄得团团转，怎么吃比吃什么更重要。
吃得适量，搭配合理，才是科学健康的吃法。
——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 洪昭光是健康教育的导师，在健康知识普及方面做了大量的工作，也创下了健康书籍的畅销纪录。
——卫生部原部长 中国老年保健协会名誉会长 钱信忠 洪昭光作为教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。
——中华医学会会长 中国工程院院士 钟南山 小康不小康，关键看健康。
健康教育是让千家万户受益的好事，像洪昭光教授这样有责任感，又有影响的健康教育专家，在中国实在太少了。
——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎

编辑推荐

《吃好比好吃更重要:洪昭光谈怎么吃最健康》编辑推荐：卫生部首席健康教育专家洪昭光从医40年养生精华最新总结。
全面分析饮食养生之道，在“好吃”的基础上“吃好”，避免因不正确的吃法导致的疾病。

名人推荐

没必要过分讲究什么样的食品是健康食品，更不必被各种各样千奇百怪的说法弄得团团转，怎么吃比吃什么更重要。
吃得适量，搭配合理，才是科学健康的吃法。
——卫生部首席健康教育专家 洪昭光洪昭光是健康教育的导师，在健康知识普及方面做了大量的工作，也创下了健康书籍的畅销纪录。
——卫生部原部长 中国老年保健协会名誉会长 钱信忠洪昭光作为教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。
——中华医学会会长 中国工程院院士 钟南山小康不小康，关键看健康。
健康教育是让千家万户受益的好事，像洪昭光教授这样有责任感，又有影响的健康教育专家，在中国实在太少了。
——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎

第一图书网, tushu007.com

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