

<<会喝才健康>>

图书基本信息

书名：<<会喝才健康>>

13位ISBN编号：9787304041700

10位ISBN编号：7304041706

出版时间：2009-2

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：胡建夫

页数：163

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>

<<会喝才健康>>

内容概要

本书从日常生活中经常遇到喝的问题进行了讲述，指出了人们存在的某些误区，以专家的观点提出了许多科学建议，对常见的大众饮料的优点及营养进行了评点，可读性很强，文笔简练，通俗易懂、是一本非常实用的大众健康读物。

“这本书太重要了！

”这是我读完此书之后的第一个感想。

《会喝才健康》是一本实用、完整，也最符合国人阅读的健康书，作者从健康、健美的角度重新审视“喝”的习惯。

毕竟随着生活水平的提高，喝水不再只是为了解渴。

目前市售的饮品五花八门，种类数量之多，难以尽数。

有鉴于此，作者费心搜集资料，归纳整理，以浅显易懂的方式，仔细列举各种喝出健康与健美的建议，其中包括、、、等八个篇章，内述方法不仅能轻易实践，更能达到改善体质、促进健康的目的。

尽管笔者在药学上学有专长，也曾任职于某大药厂，然仍无可讳言——如果我们能在平常的饮食上做适当的营养补充，所获得的好处绝不亚于药物的辅助。

从本书中可看出作者在这方面所下的工夫，希望借由自然的饮品，来调理身体，十分难能可贵。

再次向您推荐这本好书——《会喝才健康》。

<<会喝才健康>>

作者简介

胡建夫，医学院营养学毕业，现任某教学医院营养师。

<<会喝才健康>>

书籍目录

自然饮品保健康 张国芳喝的文化 胡建夫第一章 水 一、这是我们喝的水吗 二、喝水健康法 喝水法 日常正确喝水法 三、喝水健美法 喝水美容法 喝水与代谢、解毒 喝水与减肥 缓和紧张情绪 四、喝水治病法 水的药效 喝水对肠胃病的效用 喝水对血管疾病的效用 喝水对尿路疾病的效用 五、安全居家饮水法 人工净水 净水器净水 让水安全又好喝第二章 醋 一、醋只能当调味料吗 二、喝醋健康法 醋的摄取 醋的使用方法 三、喝醋健美法 喝醋保持肌肤年轻 喝醋消除褐斑 喝醋消除便秘、口臭、狐臭 喝醋保持苗条 四、喝醋治病法 醋能控制血压 醋能防止动脉硬化 醋能预防老年痴呆 醋能消除疲劳 醋能预防糖尿病 醋能预防感冒 五、醋味饮料 生醋 酒精醋 水果醋 谷物醋第三章 酸奶 一、您喝过酸奶吗 二、酸奶的营养 均衡营养 易于吸收 避免腹泻 丰富的钙 三、酸奶整肠与美容效果 防止便秘 改善肠内细菌状况 四、酸奶的健康效果 降低胆固醇 糖尿病患者也可饮用 可消除宿醉 可预防蛀牙 五、选用酸奶 种类 购买须知 每日用量 DIY第四章 蜂王浆 一、您听过蜂王浆的故事吗 二、蜂王浆的营养 三、蜂王浆健康法 预防老化 具有杀菌力 增加肝触酶 对肾脏有益 防止眼睛老化 预防感冒 缓和腰痛 治疗痛风 四、蜂王浆健美法 永葆青春 容光焕发 越过更年期障碍 五、蜂王浆的使用第五章 芦荟汁 一、您认识芦荟吗 二、芦荟健康法 中和毒素 降低血糖值 产生免疫作用 三、芦荟健美法 预防皮肤老化 祛除面疱 治疗秃顶与白发 改善湿疹与痒子 四、芦荟外用法 烫伤 擦伤、割伤 蚊虫叮咬 五、芦荟栽培法 盆栽的芦荟 土栽的芦荟第六章 果菜汁 一、果菜汁知多少 二、健康的果菜汁 解酒 促进饮食 健肠 增强抵抗力 清肠胃 增强体力 三、养颜美容的果菜汁 防止浮肿 气色红润 治疗面疱、粉刺 保护皮肤 避免头发分叉、断裂 四、预防慢性病的果菜汁 预防便秘 降低血压 防止动脉硬化 改善风湿症 改变体质 强化肝脏 五、制作果菜汁的诀窍第七章 糙米汤 一、喝糙米汤能重返青春吗 二、糙米汤的营养 三、糙米汤的健康效用 治疗过敏 治疗酸痛 治疗关节炎 降低血压 治疗痔疮 安定精神 治疗气喘 治疗感冒 四、糙米汤的健美效果 皮肤 体臭 重返年轻 五、残余糙米之有效运用 营养面包 小点心 薄饼 烤饼第八章 茶 一、您喜欢品茗吗 二、喝的蔬菜——茶 三、喝茶健康法 可增强活力 具有维生素的效用 具提神效果 具抗菌效果 四、喝茶健美法 防止老化 细致肌肤 减轻体重 五、喝茶治病法 预防癌症 预防高血压 抑制糖尿病 预防蛀牙、口臭附录：饮料家族 一、主流篇 功能性饮料 休闲饮料 营养性饮料 二、另类篇 决明子茶 紫苏茶、九层塔茶 莲心茶 绿豆茶 榄仁茶 黄连甘草茶、黑豆甘草茶 菊花茶

章节摘录

众所周知，维生素在人体中扮演着润滑的角色，尤其维生素B群，可促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的消化与吸收。

维生素可将糖分转成能量，维生素可促进脂肪代谢作用，泛酸更可说是维生素之王，不但对醣、脂肪、蛋白质的代谢有益，也可提高抵抗力和解毒机能，另外，并可使精力旺盛。

值得一提的是，人体摄取的养分在体内分解、合成、氧化、还原，也就是消化、吸收、燃烧、排泄，人体内有二千多种酵素，若要能顺畅运作，非得使各酵素细胞生产、活动才行。

食物中缺乏蛋白质或维生素B群，酵素活性会减低，也会减少体内的酵素。

蜂王浆中含有活性酵素的蛋白质、维生素B群、烟碱酸、叶酸、泛酸、胆酸、肌醇等，对酵素有很大的贡献。

关于蜂王浆的神奇功效，林林总总不胜枚举，但我们至今对蜂王浆所含的物质尚未完全明了。其中未知的成分，通称为R物质，据说蜂王浆具有多功能效用，就是R物质的神秘力量。

<<会喝才健康>>

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>