第一图书网, tushu007.com

<<吃出弱碱好体质>>

图书基本信息

书名：<<吃出弱碱好体质>>

13位ISBN编号：9787500694298

10位ISBN编号：7500694296

出版时间：2010-8

出版时间：中国青年出版社

作者：黄苡菱

页数：140

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

前言

均衡酸碱饮食才是健康之道黄苡菱营养均衡是维持身体健康的基础，许多疾病的产生往往就是因为营养不均衡。
近几年，世界各国都十分重视代谢症候群的预防（编者注：所谓代谢症候群，是指“三高一胖”——高血脂、高血压、高血糖、肥胖这4项主要判断要件中只要有3项，就是代谢症候群），而饮食的偏差正是造成代谢症候群的原因，如何做到营养均衡，让自己可以吃得饱、吃得好、还要吃得健康不生病，是每个人都应该关心与学习的事情。
要学习如何吃得营养均衡有许多的方法，近年来已有许多人注意到体质与食物的酸碱性的关系。
为维持身体的弱碱性，建议多摄取碱性食物，少摄取酸性食物，正好与许多维持健康的饮食方法（如建议多蔬果、少肉食）不谋而合，而这也可以达到饮食均衡的目的。
所谓的酸性体质或碱性体质，仅是一种概念性的说法，是相对的概念，与一般化学所说的酸碱绝对值不同。
日本的西崎弘太郎博士做了食物酸碱分析，并提出食物酸碱性的说法，其中所讨论的体质酸碱性，并非是血液的酸碱性。
人体的血液呈现的是弱碱性，即pH值为7.35至7.45之间，且必须维持在这个范围，若超过这个范围，就是酸中毒或碱中毒，必须即刻就医。
所以，一般提到体质是酸性还是碱性的说法，是说人体的体液，如尿液、汗液或唾液，呈现的是酸性还是碱性。
换句话来说，酸性体质是指比一般体质偏酸的状态，而碱性体质是指比一般体质偏碱的状态，用这样的角度解读酸碱体质才会比较正确。
食物的酸碱性也并非是食物入口所感觉的酸碱性，而是食物经过干烧后，其残留的灰分所呈现的酸碱性。
与食物的酸碱性有密切关系者，有八种矿物质：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。
其中钾、钠、钙、镁、铁经过人体代谢之后，就呈现碱性，而磷、氯、硫经过人体代谢之后则呈现酸性，所以碱性食物中含钾、钠、钙、镁、铁较多，磷、氯、硫含量较少。
相反地，酸性食物中含钾、钠、钙、镁、铁较少，磷、氯、硫含量较多。
人体有良好的酸碱缓冲系统，使体液保持恒定的酸碱值，以缓冲食物酸碱带来的影响。
所以，食物的酸碱性对身体所造成的影响其实很微小，但无论吃得过酸还是过碱，都是一种营养不均衡的表现，久而久之，对健康就会造成伤害。
所以，在饮食上也要注意不要矫枉过正！
多摄取天然新鲜的蔬果，每天至少有一餐吃未加工的五谷类，蛋、豆、鱼、肉类则适量摄取，这样，要吃得健康，就不再是遥不可及的事了！

内容概要

您是否觉得奇怪，明明没生病，但稍微忙一点就觉得疲劳不已？
其实这可一点都不奇怪，根据世界卫生组织估计，有高达75%的现代人都处于生病边缘的“亚健康”状态，而导致亚健康的一大原因就是体质酸化。
科学研究证明： 酸性体质中，人体细胞的作用会变弱，新陈代谢会减慢， 从而导致， 女性的皮肤会过早地暗淡和衰老； 少年儿童会发育不良、食欲不振； 中老年人则会引发骨质疏松症、动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风、糖尿病、肾炎及各种癌症…… 现代人的饮食习惯中摄入的高糖、高蛋白、高脂肪等酸性食物越来越多，而一旦摄入过多酸性食物，身体器官就会由于过分消耗碱性元素而变得不平衡，从而影响人体健康。
因此，想要拥有健康的弱碱体质，就一定要从改变饮食习惯开始！
排除酸毒不麻烦，方法就在本书中。
身边日常的碱性食物， 50例调理酸碱平衡的健康食谱， 科学有效的饮食方法， 助你吃出健康美丽人生！

作者简介

黄苡菱，毕业于台北医学大学保健营养系。
曾任台北芝名生物能量中心营养师、生技公司顾问及营养丛书作家。

<<吃出弱碱好体质>>

书籍目录

均衡酸碱饮食才是健康之道想远离疾病，就得拥有弱碱体质保持碱性体质的三大原则酸性体质会有哪些危险体质酸化的五大主因25个问题，为你检测体液酸化的程度10个饮食的正确观念食物二比三，自然变健康维持弱碱体质的重要食物生机换生机怎么吃最健康弱碱饮食最环保弱碱食谱原则推荐给你的弱碱食谱山药百合粥白果丝瓜煮珊瑚地瓜沙拉田园风味菠萝木耳翠玉魔芋甜菜根炖汤山药百合粥刍果丝瓜煮珊瑚也瓜沙拉习园风味菠萝木耳翠玉魔芋甜菜根炖汤水果酸奶百香朱瓜药炖青木瓜马铃薯浓汤番茄沙拉甜椒煽饭三鲜豆腐煲凉拌莲藕果香咖哩凉拌芽莱银耳甜汤酱香茄子芝麻牛蒡丝菜香松小黄瓜拌魔芋鲜蔬汤五色荞麦面冬瓜薏仁汤番茄蘑菇汤紫菜卷水果燕麦粥泡菜饭团养生粥苜蓿芽生菜沙拉精力汤蔬菜卷芽菜寿司卷海带粥净血蔬果汁莴苣茎叶汁凉拌芹菜叶凉拌苦瓜番茄炒菠菜清炒空心菜乌龙粥新鲜青菜汤生饮果菜汁紫菜汤去油茶西洋参茶刺五加茶灵芝茶

章节摘录

插图：

编辑推荐

《吃出弱碱好体质》编辑推荐：80%以上的现代人呈现不健康的酸性体质，癌症患者中85%以上属酸性体质。
酸性体质是百病之源，弱碱饮食才是健康之道！
最简单、最方便、最科学的碱性饮食方案，帮你远离疾病，“碱”回健康！

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