

<<改善生活50法>>

图书基本信息

书名：<<改善生活50法>>

13位ISBN编号：9787504460967

10位ISBN编号：7504460966

出版时间：2008-5

出版时间：王媛媛 中国商业 (2008-05出版)

作者：王媛媛

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>

<<改善生活50法>>

前言

<<改善生活50法>>

内容概要

《改善生活50法》写《改善生活50法》的启发是《美国新闻与世界报道》上的一篇文章，文中提出了具体可行的适用于美国人改善生活的50种方法，被世界大小网站广泛传播，人们受到启发而无书可读，没有具体改善的办法。

《改善生活50法》的出版，必将满足所有想尽快改善自己生活的人，使他们的生活质量得到极大的提高。

<<改善生活50法>>

书籍目录

第一章 身体1.每天食用OMEGA-32.不坐电梯3.少骑自行车4.练习瑜伽5.做俯卧撑6.保暖防感冒7.每天刷两次牙8.爱上酸牛奶第二章 心情1.辞职2.更好的性生活3.建立匿名博客4.收集快乐记忆5.远离高科技6.玩电脑游戏7.刻意做一些无聊的事8.多备零钱乐善好施第三章 钱包1.及时结婚2.慎用信用卡3.消费EQ4.学会储蓄5.上网打电话6.审核你的对账单7.留意你的信用报告第四章 生活1.看高清电视2.弄一个通用遥控器3.养一盆植物4.从家务中解放出来5.找个医生交朋友6.买几只特色灯泡7.把日常生活摄录下来留念8.制定应对紧急状况方案第五章 精神1.给大脑来次SPA2.睡个好觉3.享受泰式按摩4.留出一天的时间5.参加志愿者活动6.交一个异性死党7.冥想休闲8.去西藏看看第六章 谢绝1.拒绝陌生电话2.“抗菌”香皂3.顺势疗法4.转化型脂肪酸5.借钱6.慎用止痛药第七章 工作1.电脑数据分类、备份2.每周敷1-2次眼膜3.吃块巧克力4.深呼吸10分钟5.列工作清单

<<改善生活50法>>

章节摘录

插图：1.每天食用OMEGA-3—听到OMEGA，你会想到什么？

瑞士高级手表“欧米茄”吗？

当然不是，这里可不是跟你介绍什么奢侈品，而是从一个营养学的角度，介绍一个与你的健康密切联系的物质——OMEGA-3脂肪酸。

它无时不在你身边估计有一半的人对OMEGA-3的了解，仅仅只停留在它是一种脂肪酸这个概念上，即便你每天早餐、午餐、晚餐都在“吃”它。

所以，很有必要从专业的角度给你介绍一下OMEGA-3脂肪酸。

从医学角度看，OMEGA-3脂肪酸是脂肪的主要组成部分，且与维生素、氨基酸一样是人体最重要的营养元素之一。

在世界医学、营养学史上，OMEGA-3脂肪酸也是继氨基酸、蛋白质之后的又一重要里程碑。

植物中，OMEGA-3脂肪酸主要存在于亚麻籽、坚果（如核桃）、麦芽中。

大豆油中含有少量OMEGA-3脂肪酸。

动物中，主要存在于海藻类、鱼类（非饲养的鱼类），特别是海味、深海鱼类、贝类及海狗脂肪中，尤其是海狗的脂肪中OMEGA-3脂肪酸含量是动物体内比例最高的一种（约为25%）。

不难看出，OMEGA-3脂肪酸就包含在你每天的饮食中。

可是，它到底又扮演了一个怎样的角色呢？

它是你健康的好朋友最近，营养学家和专业医护人员都认同了OMEGA-3脂肪酸对人类整体健康的重要性：维持脑部、眼睛及神经系统的健康运作；有助减低癌症、冠心病、老年痴呆症、多动症、忧郁症及其他行为失调问题、类风湿性关节炎、脑部、眼睛、肾脏等身体器官衰竭等疾病的风险，同时还可以改善暴躁的“臭脾气”。

科学家们指出，OMEGA-3脂肪酸，是我们大脑营养的好朋友。

我们大脑的60%是由脂肪组成的，这些脂肪中至少有30%是OMEGA-3脂肪酸。

这些脂肪酸对我们体内细胞的生长十分必要。

孕妇孕期中，婴儿从母体接受OMEGA-3脂肪酸，也就是说，胎儿从母亲体内“偷走”OMEGA-3。

另外，研究也表明母乳喂养的孩子具有更高的解决问题的能力，他们的智商指数要比平均值高出几个点。

对于正在发育和求知中的孩子们来说，需要不断补充良好的OMEGA-3。

这能够使他们在一整天的学习中保持充沛的精力去获取知识，变得聪明伶俐。

而对于年长的你也是一样的。

其他的一些研究表明，老年人每周吃一次鱼，可以减少老年痴呆的发病几率。

一项研究表明，Q-6脂肪酸含量高的油类就会向基因发出信息，生产更多的诱发癌症发生的蛋白质。

而Q-3脂肪酸却对这类蛋白质有抑制作用，可以减少癌症的发病。

在对老鼠的研究实验中，老鼠在怀孕期间吃鱼或其他富含-3脂肪酸的食物并采用母乳喂养，可使其雌性小老鼠将来患乳腺癌的风险降低达40%。

不仅如此，雌性小老鼠在断奶后，给其喂养富含-3脂肪酸的食物，也可使其患乳腺癌的风险降低40%。

同时，该研究的领导者、美国路易斯安那州立大学Pennington生物医学研究中心助理教

授W.ElaineHardman还表示，在生命的任何阶段，通过食物或补充物摄入-3脂肪酸都能够显著降低老鼠雌性后代患乳腺癌的几率。

美国普迪大学的屈健斯教授当在做完老鼠和鸡的试验时，发现身体里那些含有OMEGA-3脂肪酸的动物，骨骼成长较快、较强壮。

因此，在1997年9月国际卫生组织会议上，专家们也大赞OMEGA-3：OMEGA-3可以改善你的骨骼生长；并提倡父母，自己的孩子长身体的过程中，应多让他们食用一些含OMEGA-3的食物，这样可以帮助成长中的孩子有最佳的骨骼、脑及视力的发展。

一篇发表于《欧洲临床营养学期刊》的研究也显示，鱼油中含有多量的MEGA-3多元不饱和脂肪酸，

<<改善生活50法>>

长期吃鱼或摄取含有DHA的营养补充品将可降低易怒与暴力的倾向，可降低发生心血管疾病的机会。这种脂肪酸不但能降低患心血管疾病的发生，也能降低忧郁症的发生。

OMEGA-3多元不饱和脂肪酸还能够降低易怒与暴力的倾向，对于经常生气的人来说，多吃鱼或许能够缓解易怒的心情，让人不易暴怒。

长期而言，可能能够降低得心脏病的机会。

除此以外，美国食品与药品监督管理局，最近也陆续宣布，允许含有OMEGA-3脂肪酸类，如EPA和DHA的传统食品（比如：大麻哈鱼、鲑鱼、金枪鱼和鳕鱼等）在宣传时加入能够降低冠心病危险，并提高生活健康质量的文字。

对于患有冠心病的患者，或许是一个极好的消息。

制定OMEGA-3食谱现在，你已经了解了OMEGA-3脂肪酸对我们的健康有着不可或缺的作用，那就要好好地看看你自己每天的食谱，是不是科学地摄取了一些含有丰富OMEGA-3脂肪酸的食物。

倘若没有，那就需重新制定菜谱，或者去听听专家的建议。

营养专家介绍，最好的植物性OMEGA-3脂肪酸的来源是亚麻籽。

为补充OMEGA-3脂肪酸，我们可以自制一些亚麻籽粉，当然，这也是你获取此类脂肪酸最廉价，也是最方便的方法。

少量的亚麻籽用咖啡磨碎机或研磨机粉碎后，要装袋密封（防氧化）置于冰箱。

但要切记，最好几天内食用完，不要存储时间过长，以保证摄入新鲜的脂肪酸。

亚麻籽粉具有果仁的味道，很适合加在谷类食品、凉拌菜、土豆、米饭和烧好的蔬菜中。

一天吃一汤匙亚麻籽粉就完全可以满足你所需的脂肪酸。

但要注意：亚麻籽富含纤维质，会增加你的大便量，有些人还会发生轻度腹泻。

大部分人欢迎这种作用，只有少数人不喜欢。

如果你觉得不适应，可以少吃些。

或许，你这时会突然想到常见的亚麻籽油，的确，我们虽然可以通过食用亚麻籽油获取OMEGA-3脂肪酸，但亚麻籽油不能烹饪食用，因为它惧怕光、热及空气，而且极易氧化，若保管不善，就会腐烂变质，当闻到油漆味道的时候，便是征兆。

相比之下，亚麻籽比亚麻籽油更天然、更安全。

<<改善生活50法>>

编辑推荐

《改善生活50法》：健康是花钱买不来的。
献给那些想拥有更好生活质量的人，善待自己，是对这个世界负责任。

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>