

<<居家养生大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<居家养生大讲堂>>

13位ISBN编号：9787506741927

10位ISBN编号：750674192X

出版时间：2009-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：罗盛增 编

页数：352

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>

## <<居家养生大讲堂>>

### 内容概要

丛书共分三卷，集中收集整理了近几年来国内外最新的关于人体健康保健方面的信息和资料，是《新世纪健康文萃》丛书(中国医药科技出版社，2005)的姊妹篇。

丛书遵从WHO(世界卫生组织)倡导的提高生活质量、促进人类健康，实现人人享有卫生保健的理念，以健康教育和自我保健的主题为编写宗旨，力求为读者提供一些科学的保健方法和顺应自然的生活方式。

依照人的需求层次理论，丛书分为三卷：预防·治疗·保健卷，内容为疾病的预防、治疗及康复，体现人的生理和安全需求；饮食·运动·养生卷，内容是以提高生活质量为目的的饮食养生、运动养生和预测疾病，体现人的尊重和认知需求；感悟·时尚卷，内容为和谐心态和时尚生活，体现人的审美和自我实现需求。

全套丛书内容新颖，贴近生活，语言通俗易懂，所提供的保健方法安全有效、方便易行，可作为居家生活的备用之书。

<<居家养生大讲堂>>

作者简介

罗盛增，河北省唐山市人。

在国内报刊发表哲学、社会科学论文数十篇，多次获省(市)级科研成果奖。曾编著《中国企业经营管理全书》、《个体工商业经营管理》等多部著述。近年关注健康保健领域，编辑出版了多部有关图书。

## &lt;&lt;居家养生大讲堂&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食调养篇 合理饮食 膳食要“三控制”、“四增加” 21世纪我们吃什么 健康食品和限食食品  
 怎样吃得营养和科学 饮食时尚有创新 怎样食补维生素 膳食的酸碱搭配 聪明可以“吃”出来 饮  
 食相宜则益体 晚餐“四不过” 早餐不宜过辣 查查你缺少哪种营养 哪些人需要补充维生素C 合  
 理摄取维生素 维生素摄入量过多有害 吃粗粮要讲年龄段 人体不需要额外补充核酸 巧补矿物质  
 每天吃三顿饭科学吗 吃好早餐等于吃补药 要合理食用油脂 每天该吃多少肉 每天吃一个鸡蛋好  
 用饮食调节情绪 食物搭配合理更有营养 饮用矿泉水要因人而异 检验饮水是否合格六法 要科学饮  
 用水 哪种情况应多喝水 健康饮食的几个要素 饮食中的误区 芹菜降压应生嚼 蜂蜜的科学吃法  
 怎样吃胡萝卜好 吃月饼的几项注意 糖尿病患者要慎选无糖食品 中医学中的酸甜苦辣成 活鱼要死  
 后数小时后吃才好 吃食品要选颜色 烹饪方法要保护营养素 不宜多吃的“美味” 多吃瘦肉也会致  
 病 喝完牛奶后要喝杯水 饮食因人而异 不同血型的人饮食应有别 不同年龄段营养所需亦异 饮食  
 进补需分男女老幼 哪些人需要吃零食 能维持和提高男性性功能的食物 男喝牛奶女喝豆浆更好 豆  
 制品并非人人都能吃 不同职业,可吃不同的水果 职业不同食物应各有侧重 哪些人不宜喝牛奶 吃  
 鱼也需忌口 哪些人不宜食用人参 胃酸过多的人不宜吃红薯 肝病患者应少喝肉汤 骨折患者最好少  
 饮酒、少喝骨头汤 心血管病患者不宜多吃蟹 吃羊肉有讲究 根据身体状况喝果汁 哪些水果适合您  
 胆固醇高的人需吃的几种食物 孩子应补充的营养食谱 儿童适量吃醋好处多 儿童少吃糖不尿床  
 儿童可适量吃荤油, 婴儿莫食蛋清 适合儿童饮用的三类饮料 儿童不宜多吃的食物 有益宝宝的零  
 食 适当给孩子吃些豆制品 让孩子常吃些蘑菇 女人急需的八种营养 青春期少女的膳食 樱桃最适  
 合女人吃 妇女怀孕期营养须知 产期的食补秘诀 望脸色选饮食 孕妇不宜多吃的几种食物 妇女产  
 后宜多吃蔬菜 中年女性的饮食原则 食物催乳七法 常见的高钙食品有哪些 食疗专家为考生开“食  
 谱” 饮食要得法 吃饭要注意哪些事 进餐方式关系健康 这样吃有利健康 吃饭应当采用分餐制  
 饮食保健新观点, 少吃饭多吃菜 饮食应结构均衡、营养平衡 按情绪进食有利健康 日食三餐, 日  
 餐五色 吃饭要细嚼慢咽 粗粮有益但不可多食 吃菜不当易患病 .....运动锻炼篇健康提示篇

章节摘录

- (6) 油条油条中的明矾是含铝的无机物，经常吃油条，摄入体内的铝很难从肾脏排出，从而对大脑的神经细胞产生危害，甚至会引发老年性痴呆症。  
另外，有些油条制作者所用食油往往经多次高温烧炸，使油中的致癌物、不洁物增多，食之对健康有害。
- (7) 猪肝猪肝营养丰富，但其胆固醇含量很高，每千克中含有胆固醇400毫克以上。  
人体摄入胆固醇太多会导致动脉硬化。  
因此，一次不宜吃很多猪肝。  
另外，新鲜猪肝中往往有一些毒性物质，吃时需冲洗，否则吃多了有害身体。
- (8) 午餐肉午餐肉在其制作过程中有少量的防腐剂硝酸钠与亚硝酸钠，这些盐类物质对人体有害，多食会使人体血液失去供氧能力。
- (9) 烤牛羊肉牛羊肉在熏烤过程中会产生苯并芘等有害物质，有诱发癌症的作用。
- (10) 葵花籽葵花籽中含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，使体内脂代谢产生障碍，大量脂肪积聚于肝脏，会严重影响肝细胞的功能。
- (11) 爆米花一般制作的爆米花，由于容器的关系，每千克爆米花的含铅量可高达10毫克左右，对人体特别是儿童的造血、神经及消化系统都有害。  
多吃瘦肉也会致病常吃肥肉的人容易患动脉硬化症，然而，多吃瘦肉也能使人得动脉硬化症。  
近年来，专家们经过研究发现，致动脉硬化症的“罪魁祸首”并不仅仅是胆固醇，还有一种被称为“同型半胱氨酸”的物质。  
研究证明，蛋氨酸在人体某些酶的催化作用下，可形成“同型半胱氨酸”。  
在瘦肉中，蛋氨酸的含量较高。  
动物试验表明，“同型半胱氨酸”会直接损害动脉的内皮细胞，形成典型的动脉硬化斑。  
由此看来，多吃瘦肉也能引发动脉硬化症。  
为了延年益寿，吃肉不论是肥还是瘦，都应适量。

<<居家养生大讲堂>>

编辑推荐

《居家养生大讲堂(饮食.运动.养生卷)》为最新居家养生医学保健全书之一。  
2000个健康生活提示，做您的健康顾问，健康掌握在自己手中。

<<居家养生大讲堂>>

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>