第一图书网, tushu007.com

<<新编健康饮食与经典家常菜一本全>>

图书基本信息

书名：<<新编健康饮食与经典家常菜一本全>>

13位ISBN编号：9787508053028

10位ISBN编号：7508053028

出版时间：2009-10

出版时间：宿春君、 游一行 华夏出版社 (2009-10出版)

作者：宿春君，游一行 著

页数：380

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

内容概要

《新编健康饮食与经典家常菜一本全》更健康、更美味、更营养。
860条日常饮食必知的健康细节　营养是生命和健康的根基；平衡膳食要把握好八大平衡；平衡体质，做个碱性健康人；饮食排毒，一身轻松；不同体质者的饮食侧重点各不相同……860条家庭饮食必知的健康细节为全家人的健康提供最大保障。
520例一定要做给家人的经典家常菜　健脑益智、增高强骨、预防近视等100道做给孩子吃的经典家常菜，滋阴壮阳、美容养颜、健脾养胃等180道做给爱人吃的经典家常菜，延缓衰老、消脂降压、消除疲劳等240道做给老爸老妈吃的经典家常菜，是对家人最大的体贴。
390个中国人代代相传的药膳秘方　药膳是中国传统养生学中的一枝奇葩，它能把美味佳肴变为疗病良药。
《新编健康饮食与经典家常菜一本全》献上生津解暑、祛风散寒、发散解表、通便止泻、滋阴壮阳、温中健脾、补气益血等390个世代相传的药膳良方，将有效解除全家人的头疼脑热、心烦意躁。
70种最常见病症的日常饮食疗法　适当的食物可以防病、治病，而且没有副作用，可以说“食物是最好的医药”。
书中介绍的糖尿病、冠心病、高血压、脂肪肝、骨质疏松、关节炎、胃炎、感冒、前列腺炎等70种常见病症的饮食疗法，是不花钱的家庭保健法。
32个春夏秋冬饮食养生秘诀　人们的饮食安排必须顺应四季的变化。
春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。
32个四季饮食养生秘诀指导我们根据季节变化和自身状况，合理安排自己的饮食，建立一套科学、有效、易行的四季饮食养生方案。
6套家庭成员最佳饮食方案　孩子是块宝，饮食最重要；青少年在成长，营养不能少；三四十岁人，身体要加固；老人要长寿，饮食第一位；男性常见病，饮食能防治；女人孕产期，营养有学问。
6套健康饮食方案为每一个家庭成员量身定做了最贴心的饮食调养指南。

书籍目录

上篇 健康靠饮食——家庭健康饮食常识篇第1章 透过饮食真相把握健康真谛1 饮食决定你的健康和寿命命短，60%的原因在于生活方式很多疾病都是吃出来的错误饮食人群排行榜最大的愚昧：靠高科技和新药物来保命健康和益寿延年完全可以吃出来2 永葆生命活力的吃与喝多吃完整食物，少吃加工食物健康饮食的十大“黄金法则”用不同的食物来呵护身体的不同部位一日三餐，我们到底该怎么吃喝水固然好，可这六种水千万不要喝饮料，健康的双刃剑这些人群喝饮料需谨慎拒绝“颜色漂亮的食物”调料挑好，活力也提高八大不健康的饮食习惯要杜绝第2章 饮食营养是把健康长命锁1 营养是生命和健康的根基营养对生命质量和寿命长短至关重要神奇的蛋白质最耐用的能源——脂肪最经济实惠的能源——糖维生素的奥秘生命的钥匙——矿物质看似平常却不平常的营养素——水营养家族新成员——膳食纤维2 食物是最好的营养仓库食物能量计算“三部曲”营养来自每天的饮食让食物发挥最大功效黄红绿紫蓝黑白：“好色”有益健康吃好“四性”“五味”不得病吃错了，让你伤“心”又损“脑”别抛弃“不起眼”的宝贵食物第3章 平衡膳食是健康之本1 健康生活从平衡膳食开始合理膳食的七大规律怎样才能吃得健康适合中国人的平衡膳食指南吃“健康”未必能吃出健康粗茶淡饭≠粗粮+素食2 平衡膳食要把握好八大平衡杂与精的平衡冷与热平衡就餐前后动与静平衡荤与素平衡生与熟平衡酸与碱平衡粗与细平衡海陆平衡3 平衡体质，做碱性健康人人体本来是碱性的人不健康，就会体质酸化常吃夜宵，体质酸化这样吃可以保证碱性体质如何维持肠道健康从饭桌上寻找“顺便”的秘密第4章 饮食排毒，一身轻松1 揭开毒素的神秘面纱毒素是致病和衰老的罪魁祸首毒素害你有多深毒素到底从何而来毒素在人体中的存在方式排毒，每时每刻都在进行自测自己“中毒”到底有多深2 上好饮食排毒必修课牺牲你的营养品，“中和”有毒物质食物，最灵验的驱毒魔咒有效排毒三元素：水、维生素、膳食纤维断食排毒，最自然的体内环保方法排毒佳品13种健康排毒餐食物，千万别吃成“毒物”3 做自己的专业排毒师清除宿便减少自由基减少尿酸清除淤血改善血液的浓度减少体内脂肪减少坏胆固醇中篇 越吃越健康——家庭健康饮食指导篇第5章 四季有更替，好比什么都重要1一年之“吃”在于春春季养肝有四法八大饮食“明星”让你的身体迎来春天春天吃韭菜能够增强人体免疫力春季多吃蜂蜜防感冒食物帮你狙击“春困”多吃水果可以帮你远离春季病自己动手，让茶香弥漫整个春天春季饮食良方助健康2 炎炎夏日注重饮食健康夏日，“内火”“外火”都要防常喝绿豆汤，室内辐射不惊慌夏天吃蔬菜就吃这三种：凉性、杀菌和瓜类蔬菜……第6章 全家人的健康饮食方案第7章 特定人群的饮食养生法第8章 食物帮你对付各种疾病第9章 呵护健康的经典保健药膳第10章 一定要做给孩子吃的经典家常菜第11章 一定要做给爱人吃的经典家常菜第12章 一定要做给爸妈吃的经典家常菜附录 家庭健康饮食常用表格

章节摘录

插图：上篇健康靠饮食——家庭健康饮食常识篇第1章透过饮食真相把握健康真谛身体健康是每一个人的愿望，而饮食与人的身体健康有着密切关系。
暴食狂饮，容易得病；合理饮食，身体健康。
所以，要树立正确的饮食观念。
养成健康的饮食习惯。
比如：数量少一点，质量好一点，蔬菜多一点，味道淡一点，品种杂一点，吃得慢一点……饮食决定你的健康和寿命1饮食决定你的健康和寿命命短，60%的原因在于生活方式一个人能不能健康长寿，父母遗传基因占15%，环境占17%，医疗占8%，而人们自己的生活方式占60%。
可见生活方式对人体健康的重要性。
那么什么是生活方式呢？
其实就是我们的日常生活习惯。
好的生活方式能让一个人少得病，甚至能让一个人活到天年。
以前以老年患者为主的慢性疾病已有“年轻化”的趋势。
现在注重健康的多为老年人，我们看一下百岁老人的健康秘方无一例外就是：心胸宽阔，性格随和；爱劳动，爱运动；饮食全面，但适可而止，七八分饱。
再看看英年得病或早逝的白（领）骨（干）精（英）们，他们也都有共同的特点，那就是自我保健知识少，保健意识差，而实际保健行动更是少之又少：总是长时间工作，经常加班熬夜；工作时间不规律，长时间睡眠不足；自我期望很高，并且容易紧张；几乎没有休闲活动与个人嗜好……人体就像“弹簧”，劳累就是“外力”。
当劳累超过极限或持续时间过长时，身体这个“弹簧”就会产生变形，导致老化、衰竭、死亡，所以每个人都要小心地保持它的弹性，不要超过它的弹性限度。
如果疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，身体将会垮掉。
劳累也是一种典型的错误生活状态，我们在生活中一定不要为了“功名利禄”而过度透支自己的身体，否则也会遭到惩罚。
现在全世界最大的疾病就是心脑血管病。
它最能影响我们身体的健康，全世界每年死于心脑血管病的人大约为1530万，占总死亡人数的1／4。
还有谈之色变的癌症，每年死于癌症的人数高达600万。
世界卫生组织说过，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全可以预防。
怎么预防，那就是改变自己不良的生活方式，让自己的生活习惯更适合养生的原则。
我们不得不承认，现在各种各样的病，归根到底就是生活方式不健康造成的，如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。
只要我们坚持健康的生活方式，就能有效预防和减少疾病，使人均预期寿命增加10年。
一位健康专家说过一句话非常好：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。
”如何获得健康，如何远离疾病的困扰，药物、金钱不能拯救你，唯有健康、科学的生活方式才能为你的健康保驾护航，因为健康、科学的生活方式是维持健康的基石。
我们应该从生活细节入手，改掉那些看似正常实则错误的习惯，这样会让我们离可怕的疾病远一些。
很多疾病都是吃出来的随着人们生活水平的提高，饮食水平也越来越高，食品种类越来越丰富，但是食品丰富了，吃得好了，并不代表我们的营养摄入就合理了。
吃精米、细面、鸡、鱼、肉、蛋、糕点、饮料多了，吃五谷杂粮和蔬菜、水果少了。
喝含糖的饮料及纯净水多了，喝茶与白开水少了。
物质的丰富，膳食结构的不合理，导致高血脂症、肥胖症、高血压等慢性病发病率直线上升。
据统计，这些病所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的70%，而且居高不下。
近年来，有一个时髦的词汇——“富贵病”，包括肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风（高尿酸血症）、脂肪肝等一系列慢性疾病。
导致这些高发病的重要原因，是很多人“吃无禁忌”，膳食结构不合理，吃下了祸害。

有些人口味偏重，吃菜爱吃成的，却不知盐的摄入量过多，会导致血压升高。
进食过度和运动少，吃油脂类食物太多，造成营养过剩是患肥胖症的主要原因。
肥胖还会导致糖尿病，这就要求人们摄取的总热量少一点，主食、副食，特别是高热量的食物都要少吃。
高血脂患者饮食要清淡，不提倡多吃肉，但也不宜长期吃素，否则营养成分不全面，反而会不利于身体健康。
痛风病和体内脂肪代谢紊乱有关，高蛋白饮食可导致脂肪合成增加，若在饮酒的同时进食高蛋白、高脂肪食品，易引起急性痛风病发作。
此外，摄入大量油脂后人体的肝、胆、胰等消化器官负荷加大，体内胆固醇水平过高，成为诱发心脑血管疾病的重要危险因素。
长期喝酒的人士，其脂肪肝、酒精肝、胆囊炎、胰腺炎等发病率是普通人群的数倍，而脂肪肝、酒精肝患者如不加以控制，将会导致肝硬化、肝腹水物肝癌。
所以，富裕的生活导致了“富贵病”的增加。
不仅要警惕那些“富贵病”，更要注意癌症的发生。
食物、饮食、生活习惯与人体许多癌症的发生及发展有着密切的关系。
据有关资料表明，约有1／3的癌症与饮食有关，因此，主动控制摄食成分和改变饮食习惯，对抗癌起着至关重要的作用。
长期摄入高油、高糖、低纤维的食物，如汽水、可乐、罐装饮料、汉堡、薯条等，这种饮食习惯为以后慢性病的发生埋下了隐患。
肉类腐坏所产生的细菌，普通烧煮的温度不能全部杀死这些细菌，患有血癌的牛和鸡越来越多，所以长期吃这些食物患血癌的概率就很高。
“民以食为天。
”这是一句人人皆知的俗话，但是吃也要会吃，要科学地吃，否则就会惹病上身，看看那些常见病哪些跟饮食没有关系，高血压、高血脂、糖尿病是因为吃得成、吃得甜，癌症是因为吃得不合理等。
总之，很多疾病都是吃出来的，这就向人们敲响了警钟，不合理的饮食终将成为损害身体的罪魁祸首。
错误饮食人群排行榜如今的生活节奏快，人们天天想的都是如何工作、如何赚钱，早把饮食健康抛在脑后了，觉得吃是最不重要的事情，以为不饿就可以，殊不知，这种错误的饮食观万万要不得。
下面我们就看看哪些人需要注意了：坚持素食主义者素食者总体平均寿命要比普通人短10年，完全素食更加不利于身体健康。
素食者缺少蛋白质和含铁矿物质，不能满足蛋白质消耗与更新补充的要求，会降低身体抵抗力，也影响激素分泌，容易感冒，女性甚至会出现月经紊乱等症状。
如果非要选择素食，不妨荤素搭配一下，以素为主的饮食习惯才有益健康。
不吃米饭族有些人为了减肥，只吃蔬菜不吃米饭，这种做法万万要不得。
米饭是人体能量的主要来源，缺少它，机体得不到足够的能量，就不得不大量分解肌肉及内脏蛋白来维持正常代谢的需要。
长此以往，不仅不能减肥，而且有害健康。
奉劝不吃米饭的人们，肥胖是高脂肪、高蛋白的“菜”造成的，每餐吃适量的米饭不会导致发胖。
快餐族快餐一般以油煎食品居多，荤食、素食、甜食、咸食都有，油性大，含脂肪量高。
如果是动物类油炸的食品更不宜常食、多食。
常吃高脂食物不但会使血脂升高，促使动脉硬化，而且易使人发胖。
想要吃得健康，最好的方法就是增加食物种类，尽量选择饱含较多素菜的中餐，再增加一点水果，就可以避免“快餐病”了。
可乐族可乐属于甜饮料，如果喝得太多，就会增加卡路里，从而增加食欲，使人发胖。
常喝可乐会令人发胖，产生蛀牙，身体变酸，脑部运作受干扰，情绪不稳定等。
可乐含有的各式各样的色素和调料，会成为妨碍全身各部位功能的破坏王。
可乐一类饮品，几乎不含维生素，也不含矿物质，除含有一定的热量外，可以说没有任何营养成分。

夜宵族夜宵通常指晚上9点以后进餐。
工作加班，跟朋友应酬，都避免不了这种情况的发生。
夜间人体消化慢，并且大量的脂肪、蛋白质和碳水化合物很少进入能量消耗，而夜间的脂肪合成酶的活性是白天的8倍，常吃夜宵，脂肪合成酶形成脂肪肝，脂肪堆积在腹部和皮下，如果进入肝脏，引起胰岛素分泌障碍后会导致血糖升高。
本以为吃夜宵可以为身体补充营养，哪知变成了得不偿失。
烧烤族烧烤食品不仅脂肪含量高，而且胆固醇的含量也很高。
血中胆固醇的含量一旦升高，再让它降下来就比较困难，所以为了身体健康，应当限制每天饮食中饱和脂肪和胆固醇的摄入量，尽量减少吃烧烤的次数和数量。
最大的愚昧：靠高科技和新药物来保命现代人无论是生活环境还是饮食起居，都无法恢复到古人田园般悠闲惬意的状态，由于生存环境和生活方式的改变，各种类型的新疾病层出不穷。
因为对疾病的恐惧，很多人都药不离身，稍有不适便吃药。
要知道用药种类越多，不良反应的发生率就越高。
有人统计，同时用1～5种药物的病人，不良反应的发生率为18．6%；5种药物并用，不良反应发生率增至81．4%。
另据世界卫生组织的统计，有近1／3死亡的病人，死因不是疾病本身，而是不合理用药造成的，特别是老年人，因为上了年纪，心、肺、肝、肾、脑等重要器官的功能明显减退，个体差异增大，一旦出现药物不良反应，往往会导致病情急转直下，造成无法挽回的后果。
相当一部分人服用剩余药品或者是亲戚朋友送的药，在用药过程中，大多数人没有注意药品的生产企业、批准文号、产品批号，这都为安全用药埋下了隐患。
俗话说得好，“是药三分毒”，即便是副作用很小的药，日积月累，也会对人体造成很大危害。
有人说现代科技发达了，希望用高科技治病，高科技好是好，可代价太大了，而且只为少数人服务。
相信高科技和新药物能拯救生命是最大的愚昧。
医学的根本目的不仅是治疗疾病、救治病人，更重要的是预防疾病，而最根本的则是促进健康，提高全人类的健康水平，使发病减少，使健康水平、生活质量提高，寿命延长，使大多数人达到自然的生理寿命，做到自然凋亡。
自然凋亡犹如花开花谢、日出日落，是一种自然循环，人类就体现在无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。
健康和益寿延年完全可以吃出来现代社会，许多人重视吃，希望吃能保住青春、健康长寿。
欲要吃出健康长寿，在饮食上必须实行低（无）糖、低碳和健康营养的饮食原则，要注意控制体重，降低三高（高血压、高血糖、高血脂）和预防三病（心脏病、糖尿病、关节炎）。
吃出健康与长寿要遵循七项饮食计划原则：第一，多喝水、喝汤，不喝或少喝含糖饮料、碳酸饮料和酒。
第二，不要节食，但也不要暴食。
最好吃八成饱，要吃早餐。
如果你晚上6点吃饭后，直到第二天中午12点才吃饭，你已经有18个小时未进食，还要承受大量的工作，你会严重缺乏热量和营养素。
第三，能生吃，不熟吃（西红柿例外）；能蒸煮，不煎炒；能煎炒，不炸烤；少放盐和味精。
第四，多吃海鲜、肉类、蛋类、坚果、种子、天然植物油、绿叶蔬菜和低糖水果等卡路里比较低的食品。
第五，少吃容易过敏的、含有害物质的食品，如油炸食品、氢化油食品和腌制食品。
……

编辑推荐

《新编健康饮食与经典家常菜一本全》：让中国家庭吃得更健康、更营养、更美味的饮食指南！
中国家庭享受高品质饮食生活的最佳指导手册。
860条日常饮食必知的健康细节，520例一定要做给家人的经典家常菜，390个中国人代代相传的药膳秘方，70种最常见病症的日常饮食疗法，32个春夏秋冬饮食养生秘诀，6套家庭成员最佳饮食方案。
吃好了食物是最好的医生，保健养生，延年益寿！
吃坏了，疾病将从口部潜入，日积月累，后患无穷！

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