

<<健康长寿食为本>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿食为本>>

13位ISBN编号：9787508255750

10位ISBN编号：7508255755

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：史德

页数：245

字数：207000

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>

<<健康长寿食为本>>

内容概要

健康长寿，延缓衰老是人们终身追求的目标，吃什么，不该吃什么，是人们十分关注的问题。本书告诉读者以新的饮食理念，在日常生活中吃什么最健康，吃什么损害健康的道理。同时介绍了一日三餐主、副食科学搭配及注意事项。全书通俗易懂、实用性强，适合大众阅读。

<<健康长寿食为本>>

作者简介

史德，海军潜艇学院教授。

1959年毕业于大连海军水面舰艇学院，从事潜艇导航和舱室空气净化教学与科研工作。

主编《潜艇舱室环境概论》、《潜艇舱室空气污染与治理技术》、《室内空气品质对人体健康的影响》、《40岁健康加油站》、《应季养生延缓衰老》、《花卉植物与室内空气

<<健康长寿食为本>>

书籍目录

第一章 饮食与健康长寿 一、营养好未必长寿 二、长寿人群的膳食哲理 三、饮食养生二十四字
四、合理营养防病保健 五、东方饮食的健康优势 六、中国传统膳食的特点 七、全球推崇东方
饮食 八、世界卫生组织公布的健康食品 九、外国专家推荐的长寿食品第二章 一日三餐合理搭配
一、早餐 (一)吃早餐的利与不吃早餐的弊 (二)早餐要吃得好 (三)不同年龄段人
群的早餐方案 (四)早餐花样多 (五)吃早餐的最佳时间 二、午餐 三、晚餐 (一)
晚餐不科学体弱又多病 (二)晚餐少吃也能降血脂 (三)晚餐不该吃或少吃的食物 (四)
)晚餐少吃或不吃对睡眠有影响的食物 (五)晚餐应该这样吃 四、一日三餐的食量及所需膳食
纤维量 (一)一日三餐的食量 (二)一日三餐摄入的膳食纤维量 (三)平衡膳食不同品
种食物的等量互换 (四)每日两餐更有助于延年益寿 五、牢记饭后“五不要”第三章 一日三
餐主食 一、大米 二、面食 三、粗粮 四、杂粮及其吃法 (一)杂粮种类及其营养成分和保
健功能 (二)杂粮食用方法第四章 一日三餐副食 一、副食的营养成分及其食物来源 二、副
食的保健功能 (一)预防癌症的保健功能 (二)降脂、降压和降血糖的保健功能 (三)
抗污染的保健功能 (四)减肥的保健功能 (五)护牙的保健功能 (六)预防白内障的保
健功能第五章 喝汤的学问第六章 养成科学的进餐习惯第七章 饮食搭配不当易致病第八
章 垃圾食品与健康第九章 老年人饮食与健康第十章 健康饮食的烹饪技巧

<<健康长寿食为本>>

章节摘录

第一章 饮食与健康长寿一、营养好未必长寿1. 人体必需的营养物质人为了维持生命，必须不断地从外界环境获得空气、水和食物。

通过食物供给，维持正常人体生理功能，这些物质在人体内所起的作用的总称，就叫做营养。

由此可见，维持生命要靠营养，生长发育也要靠营养。

富含人体所需营养的物质称为营养物质，包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、膳食纤维和水等。

人体抵抗疾病，从事各项活动都需要丰富的营养物质。

人到了老年，衰老的机体更需要选择食用一些优质蛋白质。

所以，生命活动的每一瞬间都离不开一定量的营养物质。

那么，是不是营养越好就越长寿呢？

否！

一般人都知道，长期处于营养不良状态的人不可能长寿；但是，当人们的生活水平不断提高，富裕起来的人越来越多，营养状态也越来越好的时候，人们必须认识到，营养对于长寿固然重要，但更为重要的一点是，只有合理的、平衡的营养才能有益于长寿。

如果摄取的营养过剩，就会使人体热能代谢失去平衡，这样就会导致肥胖、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病，这对长寿不仅无益还会给生命构成巨大威胁。

所以，营养过剩是不利于长寿的。

<<健康长寿食为本>>

编辑推荐

《健康长寿食为本》为金盾出版社出版发行。

<<健康长寿食为本>>

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>