

<<吃喝之中求健康>>

图书基本信息

书名：<<吃喝之中求健康>>

13位ISBN编号：9787508277394

10位ISBN编号：7508277392

出版时间：2013-1

出版时间：邱小文、谢英彪 金盾出版社 (2013-01出版)

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>

## <<吃喝之中求健康>>

### 内容概要

《吃喝之中求健康》由邱小文、谢英彪主编，《吃喝之中求健康》主要针对读者关心的近200个在吃喝方面的热点、盲点、疑点、难点问题及一些饮食方面的陈规陋习，分为十八个章节逐一进行了通俗易懂、深入浅出的深度剖析，并提出了健康忠告，介绍了科学饮食方法，同时对一些错误观点进行了纠正。

## <<吃喝之中求健康>>

### 作者简介

邱小文，广州军区总医院营养科主任，副主任医师。

兼任广东省临床营养学会副主任委员，广东省医院协会营养管理专业委员会副主任委员，全军医学营养专业委员会委员。

获广州军区科技创新一等奖1项，全军科技进步三等奖1项，军队医疗成果三等奖1项，参与完成广东省社会攻关课题1项，主编出版专著1部，参编专著2部，主编和参编科普书籍3部，发表论文18篇。

谢英彪，现任南京中医药大学三附院暨南京中医院名医馆教授、主任医师，从事医、教、研及科普工作已46年。

现兼任世界健康促进联合会理事长、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作家协会第一副理事长、江苏省养生保健协会常务理事等职。

近几年获“全国突出贡献科普作家”“全国首届百名中医药科普专家”等称号，并获“全国百名科学家普及金话筒奖”。

## &lt;&lt;吃喝之中求健康&gt;&gt;

## 书籍目录

一、民以食为天，食以平衡为先（一）从民间的口头语说起（二）七大营养素，一个也不能少（三）膳食纤维是“第七大营养素”（四）“酸性食物有害健康”是误导（五）平衡膳食的口号（六）平衡膳食的“黄金分割律”（七）你的饮食是否合理（八）平衡膳食的基本标准（九）平衡膳食宝塔的应用（十）中国菜的营养缺陷（十一）“洋快餐”不宜经常吃（十二）贵的食物未必是最好的食物（十三）全球十大“垃圾食品”（十四）素食的功过（十五）地中海饮食值得借鉴（十六）参照“食物血糖生成指数”来选食（十七）劝君常吃黑色食品（十八）保健食品与绿色食品二、水是生命的摇篮（一）水乃生命之源（二）不要等到口渴再喝水（三）睡前和起床各饮1杯水（四）最好的水是白开水和淡茶（五）饮水陋习莫小视（六）需要多喝水和限量喝水的人三、合理选择饮料（一）五花八门的饮料如何选（二）汽水可乐类饮料不宜多喝（三）饮料不能代替白开水（四）果汁不能代替水果（五）教您科学饮茶（六）茶的防癌抗癌作用（七）喝茶可减肥降脂（八）夏日凉茶不宜随便喝（九）冷饮不能吃过头（十）饮用咖啡七不宜四、“五谷为养”好处多（一）谷类是能量的主要来源（二）粗细粮混吃应二八开（三）玉米是杂粮中的佼佼者（四）减肥不吃主食不科学（五）方便面不能代替正餐五、多吃蔬菜保平安（一）蔬菜是每天必吃的副食（二）蔬菜颜色营养密码（三）吃蔬菜的学问（四）有些蔬菜生吃有好处（五）菠菜在烹调前用沸水烫一下（六）魔芋的神奇作用（七）豆芽是个宝（八）远离“毒果蔬”（九）不宜吃辣的人（十）薯类食物不可少六、五果为助益健康（一）天天吃水果，老头变小伙（二）吃水果的最佳时间（三）当心胃柿石症（四）水果蔬菜不能相互替代（五）冬令进补话干果（六）从“一个荔枝三把火”说起（七）台湾热带水果的“果性”七、终身不要断奶（一）一袋奶强壮了整个民族（二）反驳“牛奶有害论”（三）牛奶应“吃”不应大口喝（四）中国人每天应喝多少奶（五）酸奶的营养价值与禁忌（六）牛奶为啥让人爱恨交加（七）哪些人不宜吃奶类和奶制品（八）喝牛奶的种种误区八、金豆银豆不如大豆（一）大豆是“绿色乳牛”（二）分清名目繁多的豆制品（三）“豆腐西施”的故事（四）豆浆是大众优质蛋白饮品（五）豆浆好还是牛奶好（六）都是臭豆腐惹得祸九、人类离不开水产品（一）从“卧冰求鱼”的故事说起（二）水产动物是个宝（三）每周吃两次海鱼（四）不宜多吃鱼的人（五）海鲜味美，安全食为先（六）海藻类食物不可少十、“五畜为益”餐桌上不可少（一）畜禽肉是优质蛋白质的主要来源（二）胆固醇的功与过（三）肥肉不是禁品（四）营养“四条腿论”不适用于少年儿童（五）兔肉就是保健肉（六）既要喝汤更要吃肉（七）香肠火腿不宜多吃（八）不吃用沥青、松香焗毛的畜禽肉十一、禽蛋是廉价补品（一）禽蛋知识知多少（二）吃鸡蛋的学问（三）吃鸡蛋有哪些误区（四）土鸡蛋与喂鸡蛋哪个更好……十二、向食用油要健康十三、膳食清淡少盐可防病十四、管住嘴，迈开腿，保持健康体重十五、合理分配三餐，零食应适当十六、饮酒应限量十七、食以安全为先十八、吃能养生，还可辅助治疗

## &lt;&lt;吃喝之中求健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：（三）睡前和起床各饮1杯水 很多人因为怕在夜间起床小便而不敢在睡前饮水，老年人更是如此。

老年人随着年龄的增长，体内固有水分和皮肤细胞内水分逐渐减少，出现了慢性生理性脱水，所以皮肤干燥、皱纹增多。

夜间入睡后，机体处于松弛状态，新陈代谢率降低，血流缓慢，若白天活动丢失的水分未得到及时补充或补充不足，夜间就会因缺水而使血液黏稠度增加，血流进一步减慢，容易形成微小血栓，堵塞心脑血管，导致心肌梗死或脑血栓等病的发生。

如果每晚睡前饮杯白开水，就会使体内水分增加，血黏稠度降低，维持心脑血管正常的生理功能，有助于防止冠状动脉血管痉挛和微小血栓形成，维护身体健康。

正常人的血压呈现明显昼高夜低的节律性变化，血压在睡眠时间最低，清~晨迅速上升，这种现象在医学上称为“血压晨冲”，晨冲时间持续4~6小时，这时的血液黏稠度最高。

这些因素是引起心脑血管事件在早晨发生频率最高的重要因素，是冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑卒中发病的高峰时段，医学上有“魔鬼时间”之称。

人体经过一夜的睡眠和休息，因为排尿、呼吸等原因，水分排泄比较多，致使血液的黏滞度比较高，所以，早晨起来时脑梗死与心肌梗死这些疾病发病比较高。

因此，健康饮水从早上就可以开始了，早上一杯水，可以改变人体经过一夜睡眠之后所产生的许多不便。

早晨起来，胃肠正处于空乏状态，水可以很快被吸收，并渗透至细胞组织内，使机体补充到充足的水分，血液循环恢复正常，从而提高人体的抗病能力，大大降低心脑血管的发病率。

在早晨起来的时候，也许不会感到饿，不想吃东西。

可是不吃早饭的话，到了中午又会饿得发慌。

其实，只要早上喝一杯水就会不一样了，水会使趋于睡眠状态的副交感神经兴奋起来，这样一来就有了想吃早饭的欲望。

而且早晨起床后喝杯水，还能促进肠胃的蠕动，有利于排便，从而起到清洁体内垃圾的作用。

晨起、睡前一杯水，有人称为是“救命水”，这一既简单又经济的小动作，确能带来大健康。

老年人应该养成习惯，并持之以恒，早晚各饮一杯水（每杯水约200毫升）。

有些人担心睡前饮水可增加夜尿次数而影响睡眠。

其实，老年人即便睡前不饮水也会有夜尿。

睡前喝一杯水，对健康是有促进作用的。

早晚饮水，最好是饮温开水或温热的淡茶水，而不宜饮太烫的水或凉水，更不宜喝浓茶、纯净水、矿泉水、含糖饮料等。

只有温开水和温热的淡茶水才会起到稀释血液的作用。

（四）最好的水是白开水和淡茶 最好的水、最好的饮料是白开水或淡茶。

国内外专家研究表明，白开水的生物活性比自然水高出4~5倍，与生物活细胞里的水十分相似，经常饮用不仅解渴，还可预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病。

## <<吃喝之中求健康>>

### 编辑推荐

《吃喝之中求健康》目的是引导大众走出种种困惑和误区，改变模糊认识，树立正确的营养观念和饮食方式，让群众做自己的营养师和保健医生，在看似平常的吃吃喝喝之中求得健康。

<<吃喝之中求健康>>

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>