

<<合理饮食防病祛病>>

图书基本信息

书名：<<合理饮食防病祛病>>

13位ISBN编号：9787508278582

10位ISBN编号：7508278585

出版时间：2013-3

出版时间：周作新 金盾出版社 (2013-03出版)

作者：周作新

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>

## <<合理饮食防病祛病>>

### 内容概要

《合理饮食防病祛病》详细介绍了人们日常饮食生活经验点滴、窍门妙招和饮食防病祛病方法，包括食品安全、把住病从口入关、食品质量鉴别、食品性味平衡饮食、膳食调养防病祛病，《合理饮食防病祛病》未附有食品安全相关知识。

## &lt;&lt;合理饮食防病祛病&gt;&gt;

## 书籍目录

一、把住病从口入关 (一) 不安全的饮食质量 1. 蔬菜中含有毒物知多少 2. 给健康留下隐患的食物 3. 无意中吃下的有毒物质 4. 鱼吃错了会染上致命疾病 5. 不良饮食可遭遇癌症的侵害 6. 不良饮食危害儿童健康 7. 不买有害健康的蛋糕 (二) 不良的饮食习惯 1. 不良饮食习惯可以致病 2. 癌症发病与饮食习惯有关 3. 盐吃多了危害健康 4. 饮酒过量危害健康 5. 过量饮酒危害全身器官 6. 频繁吃火锅可导致癌症 7. 吃海鲜易引起痛风急性发作 8. 蔬菜食用不当会损害健康 9. 别让自己陷入“食疗”误区 10. 爱吃的食物也不能多吃 11. 有些隔夜食物不能吃 (三) 不合理的饮食结构 1. 中国居民平衡膳食宝塔 2. 长期吃素会影响身体健康

二、饮食健康五项注意 (一) 学会鉴别食物质量 1. 大米质量的鉴别方法 2. 猪肉质量的鉴别方法 3. 鲜鱼质量的鉴别方法 4. 鸡蛋质量的鉴别方法 5. 酸奶质量的鉴别方法 6. 学会鉴别反季节水果存在的隐患 7. “激素水果”的识别方法 8. 学会冬天购买蔬菜的技巧 (二) 家庭妥善保存食品的技巧 1. 家庭剩余食品的保存方法 2. 日常食品的简易保存措施 3. 食品存放适宜的环境 4. 家庭用食物保鲜膜的学问 (三) 食品安全 1. 专家解答食品安全 2. 饮食营养的正误辨 3. 节假日聚餐饮食须节制 4. 吃鸡蛋的营养安全正误观 5. 吃涮羊肉是有一些讲究的 6. 辣椒虽好不是人人可食用 (四) 饮食禁与忌 1. 饮食有禁忌避害取相宜 2. 有的营养食品老年人不宜吃 3. 有些病人应该忌食巧克力 4. 秋季吃螃蟹有禁忌 (五) 喝出营养喝出健康 1. 喝水学问知多少 2. 心脏病病人喝饮料要小心 3. 儿童不宜常喝矿泉水 4. 儿童喝饮料给健康留隐患 5. 饮用市售饮料要因人而异 6. 坚持每天喝杯牛奶益健康 7. 喝酸奶的学问 8. 饮酒适量才有益于健康 9. 啤酒也不能随便喝 10. 喝茶喝出健康来 11. 喝咖啡有益处也有坏处 12. 喝蜂蜜消除疲劳保健康 13. 自制玉米汁经济又健康

三、食品性味平衡饮食 (一) 五谷为养饮食之本 1. 五谷保障消化功能正常运转 2. 五谷杂粮也具有性味 3. 吃五谷养出健康的五脏 4. 五谷杂粮搭配因人而异 5. 五种人勿多吃杂粮 6. 吃醋有利于健康 (二) 五菜为充五果为助 1. 超级营养蔬菜的最新排名 2. 五彩食物可防癌抗癌 3. 果蔬保健各有优势 4. 每天吃蔬菜和水果各250克 (三) 五畜为益补益精气 1. 猪肉的营养与保健功能 2. 牛肉的营养与保健功能 3. 兔肉的营养与保健功能 4. 鸡肉的营养与保健功效 5. 鸭肉的营养与保健功效 6. 鱼肉的营养与保健功效 7. 蛋类的营养与保健功效 (四) 调和五味平衡饮食 1. 营养失衡是癌症的导火线 2. 纠正对新陈代谢的误解 3. 饮食可以让人远离坏心情 4. 能赶走“忧愁”的食物 (五) 四季食养天人相应 1. 春季的饮食养生 2. 夏季的饮食养生 3. 秋季的饮食养生 4. 冬季的饮食养生 (六) 饮食保健因人而异 1. 学龄期儿童的合理饮食 2. 儿童饮食过量影响大脑发育 3. 有益于儿童大脑发育的食物 4. 学生早餐的ABCD 5. 职业女性的饮食保健方法 6. 中年男性的养生保健饮食 7. 让老人长寿的饮食方法 8. 饮食中不科学的搭配 9. 慎用有保健功能的食品

四、膳食调养防病祛病 1. 病人的一般饮食禁忌 2. 小儿感冒的饮食调养 3. 高血压病病人的饮食调养 4. 高脂血症病人的饮食调养 5. 冠心病病人的饮食调养 6. 糖尿病病人的饮食调养 7. 慢性支气管炎病人的饮食调养 8. 哮喘病人的饮食调养 9. 胃病病人的饮食调养 10. 肝炎病人的饮食调养 11. 肝硬化病人的饮食调养 12. 胆囊炎胆结石病人的饮食调养 13. 急性肾炎病人的饮食调养 14. 慢性肾炎病人的饮食调养 15. 尿路结石病人的饮食调养 16. 慢性前列腺炎病人的饮食调养 17. 阳痿病人的饮食调养 18. 痛经病人的饮食调养 19. 更年期综合征的饮食调养 20. 骨折病人的饮食调养 21. 骨质疏松症病人的饮食调养 22. 痛风病病人的饮食调养 23. 便秘病人的饮食调养 24. 慢性疲劳综合征病人的饮食调养 附录 1. 不能一起吃的食物 2. 相克, 2小时内不可同吃的食物 3. 什么是绿色食品 4. 什么是转基因食品 5. 什么是十大垃圾食物

## &lt;&lt;合理饮食防病祛病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：6.坚持每天喝杯牛奶益健康 早餐时喝一杯牛奶，除了能给你带来充沛的精力，还可以帮助减少中风及心肌梗死等病症的发生。

据分析，钙元素可以在很大程度上帮助强化骨骼、降低血压，从而长期维护人们的心血管功能，避免老年时遭遇中风和心肌梗死。

而摄取钙的最好办法就是坚持每天喝杯牛奶。

虽然全脂奶中含有胆固醇和脂肪，但钙的含量较高，长期下来，与后者带来的益处相比，前者的影响显得微不足道。

研究证明，牛奶可能会影响激素和生长因子分泌，让饮用者更长寿；牛奶中的钙，参与细胞信号传递，帮助维持正常的生理代谢和血管功能；高钙饮食能有效降低死亡率。

晚上睡前喝奶有利于人体对钙的吸收利用，更有益健康。

研究发现，人体中的钙代谢会有一个特殊的规律：晚间尤其是午夜之际，血浆钙含量会出现一个“低谷”，迫使机体通过调节机制调运一部分骨骼中的钙来补充。

牛奶中含钙丰富，因此临睡前喝杯牛奶，可补偿人体夜间对钙的需求。

晚餐摄入的钙，睡前大部分被人体吸收利用。

睡后特别是晚上零点以后血液中钙的水平会逐渐降低，血钙的下降，促进了甲状旁腺分泌亢进，激素作用于骨组织，使骨组织中的一部分钙盐溶解入血液中，以维持血钙的稳定平衡。

此种溶解作用是人体的自我调节功能，时间长了，会成为骨质疏松症的原因之一。

晚上睡前喝牛奶，牛奶中的钙可缓慢地被血液吸收，整个晚上血钙都得到了补充、维持平衡，不必再溶解骨中的钙，防止了骨流失、骨质疏松症，所以睡前喝牛奶好。

牛奶不宜加糖煮沸。

牛奶中含有丰富的氨基酸，在高温条件下牛奶中的赖氨酸与糖发生梅拉德反应，生成一种新化合物——果糖基氨基酸。

这种物质非但不能为人体消化吸收，反而影响人体健康，牛奶最好新鲜饮用，如太冷稍稍加热即可。

晨起空腹不宜喝牛奶，因为人体空腹时胃肠蠕动快，牛奶中营养物质往往来不及被吸收就匆匆进入大肠。

此外，大口喝奶的方法也不足取，因为这样会减少在口腔中和唾液混合的机会，不利于消化吸收。

喝牛奶前最好先吃些饼干、糕点等，或边吃点心边喝牛奶。

(1) 推荐7种牛奶食谱 鲜奶玉液。

粳米60克，炸核桃仁80克，生核桃仁45克，白糖12克，牛奶200毫升。

把粳米洗净，浸泡1小时捞出，滤干水分，和核桃仁、牛奶加少量水搅拌磨细，用漏斗过滤取汁，将汁倒入锅内加水煮沸，加入白糖搅拌，待全溶后滤去渣，取滤液倒入锅内煮沸即成。

本品可补脾肾，润燥益肺，适用于咳嗽、气喘、腰痛及津亏肠燥便秘等，并可作为病后体虚、神经衰弱、慢性支气管炎、性功能低下。

空腹饮用或早晚佐食均可。

## <<合理饮食防病祛病>>

### 编辑推荐

《合理饮食防病祛病》是指人们通常所吃的食物和饮料。  
所有的食物都来自植物和动物。  
人们通过饮食获得所需要的各种营养素和热能，以维护自身健康。

<<合理饮食防病祛病>>

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>