

<<改变你的坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变你的坏习惯>>

13位ISBN编号：9787510413971

10位ISBN编号：7510413974

出版时间：2010-12

出版时间：新世界

作者：潘风云

页数：282

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>

## <<改变你的坏习惯>>

### 内容概要

本书将改变你的生活! 并将引发你对饮食、工作、娱乐以及疾病的重新认识! 实用、有效、方便、省钱, 好习惯, 好生活! 日常生活中, 很多看起来合理但实际上不科学的习惯, 正在影响着我们的生活。

养成良好的习惯, 就会拥有健康的一生。

良好的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯、医药习惯.....将成为支撑我们健康和幸福的基石。

本书介绍了很多生活中的技巧, 方法虽简单普通却富于创意, 所用材料随手可得但行之有效, 不愧是从生活中来的宝典、真正的生活智慧的体现。

一册在手, . 助您从容应对生活中的各种问题, 尽快摆脱生活烦恼!

## <<改变你的坏习惯>>

### 书籍目录

第一章 改变你的膳食习惯 不要饭后立即吃水果 鸡蛋并不是吃得越多越好 细嚼慢咽好处多 生吃鸡蛋有害健康 水果不能代替正餐 吃素不一定能长寿 有些水果要削皮 吃冰镇西瓜要注意 无根豆芽不一定更健康 菠菜虽好,不要贪多 木耳不是越新鲜越好 并不是刚出炉的面包最好 吃烫食要当心 生日蛋糕上尽量不要插蜡烛 不要用豆浆冲鸡蛋 香肠多吃无益 不要边吃饭边看书看电视 蹲着吃饭消化差 吃饭时不宜做家庭讨论 胡萝卜熟吃更营养 食用豆制品不是越多越好 铜锅不能涮羊肉 啤酒配海鲜,健康丢一边 .....第二章 改变你的水饮习惯第三章 改变穿衣戴帽习惯第四章 改变清洗沐浴习惯第五章 改变电器使用习惯第六章 改变居家卫生习惯第七章 改变运动健身习惯第八章 改变娱乐休闲习惯第九章 改变睡眠起居习惯第十章 改变养生保健习惯第十一章 改变日常工作习惯第十二章 改变的心理思维习惯

## &lt;&lt;改变你的坏习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不要饭后立即吃水果许多人都喜欢饭后吃点水果，其实这是一种错误的生活习惯。

饭后立即吃水果影响消化功能食物进入人的胃以后，必须经过1~2小时的消化过程，才能缓慢排出。如果人们在饭后马上吃水果，就会被先期到达的食物阻滞在胃内，致使所含果糖不能及时进入肠道，在胃中发酵，从而引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

如果长期拥有这种生活习惯，将会导致消化功能紊乱。

导致肥胖现象的发生饭后吃水果往往是在吃饱或吃得过饱的基础上再添加食物，而这部分的热量几乎全部被储存，易导致体重超重和肥胖现象的发生。

细节关照：最好是在饭前1小时或者在饭后1~2小时吃水果。

鸡蛋并不是吃得越多越好大家都知道鸡蛋富含蛋白质，是很有营养的食物，不过，鸡蛋并不是吃得越多越好。

多吃鸡蛋导致“蛋白质中毒综合症”过量食用鸡蛋会导致体内蛋白质含量过高，从而在肠道中造成异常分解，产生大量的氨，出现“蛋白质中毒综合症”。

多吃鸡蛋导致心脑血管疾病的发生鸡蛋中含有大量胆固醇，吃鸡蛋过多，会使胆固醇的摄入量大大增加，造成血胆固醇含量过高，引起动脉粥样硬化和心、脑血管疾病的发生。

吃鸡蛋过多增加肝脏与肾脏的负担多吃的营养物质不能被身体吸收利用，就会转化为脂肪堆积在体内或当热量白白浪费掉，而且多吃进去的那些鸡蛋，又会直接加重肾脏的负担，对肝脏和肾脏都不利。

细节关照：不论哪一种食物，尽管它的营养价值很高，也不可能含有人体所需的全部营养索。

过多食用一种食物，会使某些营养素过剩，而另一些营养素缺乏。

细嚼慢咽好处多细嚼慢咽的好习惯一方面会防止我们过量摄食；另一方面会让我们更加充分地消化食物，让食物中的各种营养素更加充足地被我们所吸收，可以说是“吃得少，吃得精”。

助于消化吸收经过细嚼的食物，能扩大与肠壁的接触面积，消化也能够充分发挥作用，从而使肠壁广泛地吸收食物中的养分。

细嚼慢咽还可以提前引起胃液和其他消化腺分泌增多，为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备，从而减轻胃的负担，胃就能细致地消化食物，把营养输送到身体的各个部位。

让食物更安全人体的解毒其实从口腔就开始了，咀嚼的过程中，当食物与唾液混合，唾液便开始对一些毒物进行初步的解毒。

西安第四军医大学口腔医学院口腔生物学教研室王江华、司徒镇强等人通过实验确认了唾液在维持口腔及上消化道健康中有重要作用。

他们进行的研究通过实验，检测了五名健康者及七例肿瘤患者的唾液对4-硝基喹啉的灭活作用，结果表明全部样品均有不同程度的抗突变作用，即唾液对部分致癌物有一定的抵抗作用。

增强记忆力咀嚼能牵动面部肌肉，促进头部血液循环，还能刺激脑部主管记忆力的部分。

人类脑部的海马区细胞，也就是掌管学习的部分，会随着年纪增大而衰退，短期记忆力也会衰退。

而咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性，防止其老化。

降低压力吃饭过快会给精神带来较大负担。

预防口腔疾病人们在吃饭时反复咀嚼可使口腔中分泌出充足的唾液，而唾液中含有多种消化酶及免疫球蛋白，这些消化酶及免疫球蛋白不但有助于人体对食物的消化吸收，还有杀菌和预防口腔疾病的作用。

另外，儿童在吃饭时充分地咀嚼食物可促进其牙齿、牙龈及面部肌肉的发育，并有预防龋齿的作用。

让食物更加柔软温和细嚼慢咽可以让食物更加柔软，更加温和，防止划伤我们的食管和胃。

对于患有食管、胃的炎症或溃疡等病变的人群，受到未经很好咀嚼的粗糙食物的磨损、刺激或伤害时，就如雪上加霜。

肝硬化、门脉高压症的患者，晚期在食管和胃底会形成静脉曲张，一旦划破会造成大出血，有生命危险。

因此，普通人需要细嚼慢咽，这类病人进餐时，更要细嚼慢咽。

## &lt;&lt;改变你的坏习惯&gt;&gt;

细节关照：细嚼慢咽还有助于保持体型和减肥。

细嚼慢咽会大大降低我们吃饭的速度，而吃饭速度的降低就意味着我们每顿饭都能少吃些。

看似细嚼慢咽与狼吞虎咽所摄入的食物差别不大，但是长期坚持下来，量变就会产生质变，细嚼慢咽的好习惯会让你避免大量的能量，无论是保持体形还是减肥，都将有很大的帮助。

生吃鸡蛋有害健康很多人认为生吃鸡蛋可以获得最佳营养。

其实，吃生鸡蛋对人的健康是十分有害的。

易得生物素缺乏症生蛋清中含有一种对人体有害的被称为亲合素(avidin)的蛋白质。

这种蛋白质在肠道中能与生物素等紧密结合，成为一种稳定而无活性的复合物，妨碍生物素的吸收。

蛋白质不易消化吸收因为生鸡蛋的蛋白质结构致密，在胃肠道不易被蛋白水解酶所水解。

吃生鸡蛋容易得肠胃炎鸡蛋生下后，难免会有一些病原体(如沙门氏菌等)侵入。

如果吃了受病原体污染的生鸡蛋，就可能会发生急性肠胃炎。

吃生蛋可增加肝脏负担大量未经消化的蛋白质，在大肠下部受到大肠杆菌的作用而发生腐败，产生较多的有毒的物质，如胺、酚、氨、吲哚、硫化氢等。

这些有毒物质虽然一部分随粪便排出体外，但还有相当一部分被肠道吸收，由肝脏进行解毒处理，这样就增加了肝脏的负担。

吃生鸡蛋可引起食欲不振和消化不良生鸡蛋具有一种特殊腥味，这种腥味会抑制中枢神经的活动，使消化液分泌减少。

细节关照：民间有人用吃生鸡蛋的方法来治疗小儿便秘，这种方法既治不了便秘，还会传染人畜共患的弓形虫病，严重者还会导致死亡，是极其错误的做法。

水果不能代替正餐很多人为了减肥就用水果代替正餐，其实这是极其不合理的。

易患贫血等疾病大部分水果的铁、钙含量都较少，如果长期拿水果当正餐吃，就会缺乏五谷杂粮中的膳食纤维、维生素和矿物质，影响体内营养均衡，还易患贫血等疾病。

造成水果过度食用水果当正餐会造成过度食用水果，对人体内分泌系统、消化系统和免疫系统产生不利影响。

细节关照：单靠吃水果，难以满足人体对碳水化合物、矿物质、蛋白质等多种基本营养素的需求。

对于减肥群体而言，大部分水果含糖较高，长期大量食人，也不易达到理想的减肥效果。

吃素不一定能长寿时下流行的素食主义让很多人都认为吃素能长寿，其实不然。

易出现某种无机盐、维生素的缺乏长期吃素容易出现某种无机盐、维生素的缺乏，而且动物蛋白对维持身体健康、提高抵抗力、防止衰老是很重要的。

易造成完全蛋白质缺乏人类所需要的蛋白质有两种，一种是完全蛋白质，又称优质蛋白质，含包括必需氨基酸在内的所有氨基酸，动物性蛋白质如奶类、精肉、禽蛋和鱼虾类的蛋白质均属此类；另一种是不完全(或半完全)蛋白质，所含氨基酸数量不足，而且缺乏某些必需的氨基酸。

植物性蛋白质就属于后者，所以吃素者易因为完全蛋白质缺乏而减轻体重，患贫血，感染疾病，创伤、骨折不易愈合；严重缺乏时，血浆蛋白降低，可引起浮肿。

易导致低胆固醇血症长期素食还会导致低胆固醇血症。

胆固醇是人体不可缺少的营养物质，也是人体细胞膜、性激素等的物质基础，对白细胞活动起着重要的作用。

细节关照：相应的食疗各有不同，但最基本的原则就是要荤素搭配，走向哪个极端都不对，体质都可能因为进食不科学而坐上“跷跷板”。

## <<改变你的坏习惯>>

### 编辑推荐

《改变你的坏习惯》：真正来自于生活实践中的好习惯。

吃、穿、住、行，一应俱全，一书在手，统揽生活细节。

生活中来的智慧，改变生活中的坏习惯。

养成良好的习惯，就会拥有快乐的一生，良好的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯、医药习惯……将成为支撑我们健康和幸福的基石。

小窍门，帮大忙，解决衣、食、住、行中的各种难题。

改变你的坏习惯全面解决衣、食、住、行中的各种难题。

《改变你的坏习惯》将改变你的生活!并将引发你对饮食、工作、娱乐以及疾病的重新认识!实用、有效、方便、省钱、好习惯、好生活!

<<改变你的坏习惯>>

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>