

<<健康求食不求药>>

图书基本信息

书名：<<健康求食不求药>>

13位ISBN编号：9787510801402

10位ISBN编号：7510801400

出版时间：2009-10

出版时间：九州出版社

作者：田一白 编

页数：313

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>

<<健康求食不求药>>

内容概要

：“民以食为天”，食物是人类日常生活必不可少的东西，人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类在寻找认识食物的过程中，逐渐发现了某些食物的防病治病作用，随之出现了“食疗”。

食物疗法，是我国医药学的重要组成部分，是伴随着人类社会的发展而逐渐成长起来的一种疗法，是人类极其宝贵的财富，具有很高的医疗和保健价值。

“药食同源”或“食药兼用”，自古为我国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大人民群众所重视，相信其应用范围将会越来越广泛，在医药学中的地位会越来越重要，越来越多的疾患，将会在享受美味佳肴之中悄然自消。

<<健康求食不求药>>

作者简介

田一日，从事营养教育十几年，任国际首席纤体营养课高级讲师，多家营养品公司及学校营养健康讲师。

在不断的学习、调养病人及教育培训中积累了丰富的经验，并结合临床医学、中医学、心理学、运动医学和营养学知识，总结出了一套健康的生活管理方法。

现为高级私人

<<健康求食不求药>>

书籍目录

第一篇 健康食中来：食物是最好的药 第一章 健康的人，大多是饮食高手 有人生病，有人健康，区别就在饮食上 千万不要加入“错食族” 健康长寿的七要八不贪 健康食物巧选购，营养烹调好方法 饮食高手善于把营养留住 食“四气”、“五味”，远离伤寒病痛 第二章 健康饮食，从了解食物营养开始 生命的物质基础——蛋白质 生命的能量粮仓——脂肪 最大的动力燃料——碳水化合物 能量助燃剂——维生素 体内清洁工——纤维素 “废物”利用，巧“拾”营养 第二篇 打造健康基石，贵在饮食“平衡” 第三章 合理膳食要注意六大平衡 冷热相宜 酸碱适中 生熟搭配 动静结合 荤素搭配 精杂平衡 第四章 四季有更替，饮食要分明 四季养生总则：内养正气，外慎邪气 春季：补“春阳之气” 顺天应时，应季蔬菜最营养 四大食物，赶走“春困” 夏季：巧用食物，清热消暑 最好的降温食物 秋季：饮食有方，赶走“秋燥” 秋季四宝：百合、大枣、枸杞、红薯 家常食谱，预防“多事之秋” 冬季：冬令进补，请勿滥补 “养阴滋补”先养肾 调养“老肺病”的饮食招数 第五章 排毒有章法，全身保平衡 认识身体的排毒系统 扰乱平衡的七大毒素 驱毒三元素：水、维生素、膳食纤维 十四种排毒佳品 一日三餐排毒配方 警惕七个排毒误区 保护胆气，排毒首要 科学断食，排出健康 第六章 砸坏了健康天平的坏习惯 第三篇 健康厨房必备的美食全攻略 第七章 并非神话：吃五谷杂粮，就能不生病 第八章 这样吃蔬菜最健康 第九章 水果中的健康密码 第十章 蛋、肉、海鲜中的健康经 第四篇 吃出开心：食物中的快乐元素 第十一章 快乐食物一登场，心灵阴云全扫光 第十二章 用食物抗击压力和疲劳 第五篇 体质是先天禀赋+后天养成，饮食习惯改变你的体质 第六篇 人有男女之别，饮食也应男女区分 第七篇 适宜不同年龄的健康饮食方案 第八篇 疑难杂症，群色食物各有绝招 附录 健康营养师的食物相宜相克表

<<健康求食不求药>>

章节摘录

第二章 健康饮食，从了解食物营养开始生命的物质基础——蛋白质 “蛋白质”一词源于希腊语，是“头等重要”的意思。

因为它是生命的“建筑材料”，也是在生命活动中起重要作用的物质。

它占人体体重的16%~19%，是高分子化合物。

可以说，没有蛋白质就没有生命，蛋白质在体内参与组成各种组织和器官，如皮肤、肌肉、骨骼、血液、内脏器官、毛发和指甲等。

蛋白质参与构成多种重要的生理活性物质，如催化生物化学反应的酶、调节代谢平衡的激素和抵制外来微生物的抗体等。

人体内的蛋白质不是固定不变的，而是处于不断更新的状态中。

例如，一个成年人每天经由皮肤、毛发、黏膜脱落、月经失调和肠道菌体死亡等排出20多克蛋白质，因此人体每天必须摄入一定量的蛋白质，以弥补每天损失的量。

不论高等生物或低等生物，所有蛋白质都由20种氨基酸组成。

其中成人有8种氨基酸、婴儿有9种氨基酸不能自己合成，必须从食物中摄取。

因此，这9种氨基酸（异亮氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、苏氨酸、色氨酸、亮氨酸、缬氨酸、组氨酸）被称为人类的必需氨基酸。

人体内数以万计的各种蛋白质因氨基酸组成的数量和排列顺序不同而不同，使人体中蛋白质多达10万种以上，它们的结构、功能也因此千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。

所以，为了获得充足的蛋白质营养，饮食要避免过分单调，种类越多越好，也要注意调剂，粗、细、杂粮混用，荤素搭配合理，充分吸收到食物中所有的氨基酸，用来合成我们自身所需的蛋白质。

生命的能量粮仓——脂肪我们常会有这样的感觉：一顿饭如果吃的“油水”多一些，就不容易饿；如果一顿饭吃得很素，没有什么“油水”，我们很快就会感到饥饿。

原因很简单，关键在于我们这顿饭中的脂肪摄入量。

脂肪是人体必需的三大营养素之一。

脂肪包括脂和油，常温下呈固态者称脂，呈液态者称油。

脂肪也称甘油三酯，是由一个甘油分子和三个脂肪酸化合而成。

因为脂肪在人体内消耗速度很慢，所以我们称脂肪为“浓缩的最耐用燃料”。

脂肪从哪里来呢？

脂肪是食物中的一个基本构成部分，如各种动物油和植物油、坚果和油炸食品等。

植物性油脂指花生油、豆油、芝麻油、向日葵油等以及谷类的油类，包括玉米油。

这些油类含有丰富的不饱和脂肪酸，亚油酸、亚麻酸在豆油和紫苏子油中较多。

动物脂肪包括陆地与海洋动物的体脂、奶脂和禽肉类的脂肪，含饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸相对较多，而多不饱和脂肪酸含量较少。

含磷脂较多的食物有蛋黄、肝脏、大豆、麦胚和花生等；含胆固醇丰富的食物有动物脑、肝、肾等内脏和蛋类，肉类和奶类也含有一定量的胆固醇。

你今天吃的脂肪，不一定马上燃烧，可以储存起来，腹腔空隙、皮肤下面、重要器官的周围，都可以作为储存能量的“燃烧”仓库。

人在饥饿时，首先动用体内极为有限的糖原，继而消耗体脂，为的是避免体内蛋白质的损耗。

例如，冬眠的动物、沙漠里的骆驼，具有惊人的生命力都是靠本身的脂肪提供能量，维持“不进食”期间的生存的。

最大的动力燃料——碳水化合物 碳水化合物由碳、氢、氧3种元素组成，由于它所含氢氧的比例为2:1，和水中所含氢氧的比例一样，故称为碳水化合物。

碳水化合物是人体正常生理活动、生长发育和体力活动时主要的热能来源，尤其是神经系统、心脏的主要能源以及肌肉活动的燃料。

糖是构成人体组织的重要成分，人体所需热能的70%左右由糖供给。

血液中的葡萄糖（血糖），乳汁中的乳糖，糖与其他物质结合而成的核糖蛋白、糖脂素等都是构成细

<<健康求食不求药>>

胞和组织、调节生理机能不可或缺的物质。

足够的碳水化合物供给可节约体内蛋白质消耗、减少脂肪过度分解中不完全代谢产物酮体的积蓄，还有保肝解毒的作用。

糖类易于消化吸收，不像蛋白质或脂肪要在体内经过预先处理才能被人体利用，对解决人们的“温饱”问题起到很大作用。

有些国家精制糖所占比例超过淀粉等多糖。

可是精制糖除供给热能外不含有其他营养素，摄入量超过人体需要时将转化为脂肪积存，导致肥胖、高脂血症，成为心血管疾病的诱因，对健康有害无益。

<<健康求食不求药>>

编辑推荐

《健康求食不求药》：我们不做健康书，我们只想把营养师给您带回家!让她帮您了解自己的体质，做最健康的自己!是药三分毒!我们劝您别乱吃!有人生病，有人健康，区别就在饮食上!打造健康基石，贵在饮食“平衡”四季有更替，饮食要分明请不要谈“脂”色变营养师支招让你远离“错食族”食物中的营养密码全收齐

<<健康求食不求药>>

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>