

<<一生的食养计划>>

图书基本信息

书名：<<一生的食养计划>>

13位ISBN编号：9787513901260

10位ISBN编号：7513901260

出版时间：2012-1

出版时间：陆文彬 民主与建设出版社 (2012-01出版)

作者：陆文彬

页数：372

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>

<<一生的食养计划>>

内容概要

《天舟文化：一生的食养计划》是一本具有实用价值的健康科普图书。首先，讨论“限界寿命”有多久，以明确长寿的基础几何；接着分析生命历程中，哪些是必需的食养元素，从哪里可以获取；随后把人生划分为“儿童期”、“成年期”和“老年期”三个阶段，按不同时期生长特点、食养需求以及常见病的食养康复等作出安排。其内容贴近生活，深入浅出；所述方法，简明可行，安全可靠，操作性强。

<<一生的食养计划>>

书籍目录

前言

人生健康成长与食养

人生寿命究竟有多长

解读“年龄”的内涵

怎样划分年龄段

饮食文化与食养原则

世界饮食文化三大系

中华膳食的特色

饮食养生需要营养均衡

人体健康的食养要素

人类生存的必需品--糖类(能量)

生命奥秘的基础--蛋白质

脑细胞的重要成分--脂肪

不可缺少的有机化合物--维生素

人体常量、微量元素--无机盐

营养素的溶剂和载体--水

人体第七营养素--纤维素

常用食物中含哪些营养素

主食类

蔬菜类

水产类

禽肉类

水果类

坚果类

调味品类

吃的学问与营养食谱

关于吃的学问

怎样吃主食

怎样吃蔬菜

怎样吃荤菜

怎样吃水果

怎样吃豆制品

酸性体质和酸碱食品

酸性体质的危害

酸碱食品的选择

营养食谱示例

.....

儿童阶段食养计划

成人阶段食养计划

老年阶段食养计划

<<一生的食养计划>>

章节摘录

版权页：插图：吃什么能降脂轻身中医认为，“肥人多湿”，“肥人中虚”。也就是说，形体肥胖者，中焦脾胃功能不健，水谷精微不能化生，因而痰、湿、瘀、浊聚于体内，妨碍气机升降，阻滞气血的正常运行，体态臃肿、活动不利，还可以发生疮疡之疾，所谓“膏粱之体，足生大疔”。

这些论说与现代医学所指，肥胖是源于代谢失调相吻。

因此，想要降脂轻身，健脾化湿，和胃运中是非常重要的举措，也就是说，在日常饮食安排上要适当减少热量的摄入，并促进脂质的代谢，逐步调整趋向“平衡”。

1.海带降脂轻身有奇效海带又称“昆布”、“江白菜”，是一种大型海藻。

市场供应的海带，分为干制品和水发制品两种。

海带含有丰富的碘、叶绿素、微量的铁、维生素C，患心肌梗塞、血管硬化、高血压症和脂肪过多症的病人，平时在膳食中能加用一些海带，会使脂肪在体内蓄积趋于皮下和肌肉组织，减少在心脏、血管内的积存，同时血液中胆固醇含量也会显著降低。

海带中的海带氨酸有降压作用，海带淀粉有降脂作用，昆布素有清除血脂作用。

多食海带可预防动脉粥样硬化，保护心脑血管的正常功能。

海带中丰富的甘露醇，具有利尿功能，对急性肾功能衰竭、脑水肿、急性青光眼病人有一定效果。

海带性寒，味咸，具有软坚散结、镇咳平喘、降压降脂的功效。

烹制海带的方法很多，“拌海带”是其中一种简易的做法，所用配料和调味汁比较广泛，如青笋、黄瓜、柿子椒、红辣椒、豆腐干等均可作为配料，而酸甜汁、酸辣汁、麻辣汁、芥末汁等，也都可用作调味汁。

<<一生的食养计划>>

编辑推荐

《一生的食养计划》编辑推荐：人的一生要经历生、长、衰、老、死各个阶段，并需承受疾病的干扰，其间所发生的种种变化，又多要依赖“食养”来修（康）复，《内经》就有“五果为助，五谷为充，五蔬为益”之说，足见人生与饮食调养息息相关。

《一生的食养计划》在强调人生成长过程中食养重要性的前提下，专门讨论怎样对“一生食养”进行计划安排。

<<一生的食养计划>>

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>