

<<吃好，不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃好，不生病>>

13位ISBN编号：9787530438046

10位ISBN编号：7530438042

出版时间：2009-1

出版时间：刘冲 北京科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：刘冲

页数：198

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>

## &lt;&lt;吃好，不生病&gt;&gt;

## 前言

“长生不老”是人类的梦想，而“长生”要先从“养生”开始。

养生的观念在我国可谓源远流长，主要的理论依据是经典的中医思想，古称“道生”、“摄生”、“养性”等等，是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

从“粗茶淡饭保平安”到“膳食金字塔”的提出，养生观念不断发展。

养生，就在生活的最平常处——饮食。

饮食，是人类生存之本；饮食，也是养生的基础。

养生，应该从“吃好”、“吃对”这个基础层面开始。

吃，还是不吃？

怎样充分意识到“吃错”的危害？

怎样才能吃对？

饮食中有个重要的概念叫做“获利原则”，即你所吃的东西对你的健康是否有利，有多少利。

要想“吃对”，就得了解我们所吃的东西具备什么样的功用，对健康有什么作用，就要了解饮食的相关知识和学问。

每一种食物都有自身的特性与功效，吃对了能达到延年益寿、防病治病的目的。

食物的选择是一个很有意思的事情，选择得好，进食者会获得营养，也会得到快乐。

选择食物要根据我们的身体状况来进行，进食的效果要与身体结合达到一种平衡的状态，根据养生学的平衡理论，我们既要了解吃的食物，也要了解自身，两者相辅相成，才能达到健康养生的目的。

牢记平衡原则和获利原则，我们才能真正地在饮食中获利。

如果不了解食物的特点随便吃，可能就会吃得不合适，甚至是吃错，影响到身体的健康。

为了吃，不要盲目“大吃大喝”，不要忘记“病从口入”的健康法则。

2003年一场可怕的“非典”，就让人类的“大吃大喝”付出了惨痛的代价。

饮食过程体现了太多的技巧与智慧，所谓的“吃商”也就是看你对自身及饮食的了解程度。

一个很了解自己又具备饮食知识的人，肯定是一个“吃商”较高的人，能结合自我与外我，实现养生中要求的平衡状态。

要想提高“吃商”，就要对身体所需的六大类营养物质(碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质及水)有个全面了解。

而且，知道了这些还远远不够，需要用“吃”的实践来证明。

吃对了，有益于健康；吃错了，对健康有损害。

究竟怎样才算是“吃对”？

这个问题要从吃什么、怎样吃来回答。

本书将充分结合营养要素对人体的作用，以及人体自身的需要，以人为本，让各种饮食围绕“人”来展开，详细解答怎样才能“吃对”。

首先是吃什么？

吃东西不能随心所欲，合理膳食才是王道。

根据这个原则，要多吃谷物以补充碳水化合物，多吃水果和蔬菜以补充维生素，适量进食肉类以补充动物性蛋白质，少量吃油更有利于健康。

要远离那些虽然好吃，却没有任何营养价值的垃圾食品。

还要回归自然，回归绿色。

目前还没有哪一种食物能够完全满足人体所需要的全部营养元素，我们身体所必需的物质要从各种各样的食物中获得，所以在饮食上要吃得很杂，要全面涉及，要合理搭配，这是“吃对”的根本。

很多人觉得，正常饮食并不能保证人体的营养需求，于是把目光投向了保健品。

因为盲目，很多人不但没有获益，反而伤了身体。

这是缺少对自身及保健的了解造成的。

不能全怪保健品，因为保健品只有吃得合适，身体才能健康。

其次是怎样吃？

## <<吃好，不生病>>

首先，吃一定要有规律，要在正确的时间吃正确的东西。

中国人一日三餐的传统延续了几千年，这种方式可以保证我们营养摄入的全面和规律性，有利于消化吸收。

这是饮食习惯问题。

坏的饮食习惯如果长期得不到纠正，就等于“吃错”，便会影响健康，严重的会导致疾病。

其次，吃的方法也很重要。

食物的加工、烹饪方法往往也就决定了食物营养能被我们摄取多少。

有些方法做出的食物虽然很好吃，但营养价值全被破坏，这也是“吃错”。

第三，不同的人饮食不同。

人体都有差异，即便是同一个人，不同时期内的饮食也应有所不同。

一种食物不是在任何时候都适合我们的身体，如果患有某种疾病，有些东西就不能吃了，比如糖尿病患者要忌食含糖量多的食物。

此外，饮食与运动的关系也是密不可分的。

餐后合理的运动能够帮助消化吸收，不恰当的运动往往会造成胃肠道消化吸收障碍。

俗语讲“饭后百步走，能活九十九”，是有道理的，只有饮食与运动配合得当，才会更好地发挥身体的各项功能，永葆健康。

吃，看起来是再平常不过的事情，但也最容易出错、做错。

真心地奉劝大家，与其为了虚荣的“养生法”而付出许许多多的精力与金钱，不如用心留意生活中最平实、最重要的“吃对健康法”吧。

## <<吃好，不生病>>

### 内容概要

《吃对不生病》以“怎么吃”为主题，聚焦于营养常识、饮食习惯、饮食误区、合理烹调、卫生常识等方面，包含了时尚新鲜的信息资讯，让读者提供“吃商”，给予读者有益的健康指导。这是一本致力于提高大众饮食智慧——“吃商”的优质健康书。饮食决定健康，从“口”开始，饮食要讲究科学合理搭配。饮食同样需要智慧。

## <<吃好，不生病>>

### 书籍目录

第一章 吃错了，会生病今天，你吃错了吗提高“吃商”，让健康成为习惯食物的五性与五味病从寒热中来管住嘴，迈开腿第二章 告别饮食偏差胖，是因为你吃得太快小心吃油喝汤有学问不应吃或应少吃的食品暴饮暴食损大脑科学的进餐顺序进餐好心情，快乐又健康四季烹饪调料的健康用法第三章 饮食巧搭配&健康宜忌饮食搭配有学问常见病饮食宜忌饮食和吃药特定人群饮食处方第四章 餐前餐后要注意餐前食材慎选购烹饪操作要卫生安全六大饮食观念误区餐前餐后四平衡餐前红，餐后绿调味品的健康使用第五章 保健补品，该吃才吃保健补品的迷思女性切忌滥用保健补品蛋白质适可而止补品怎么吃第六章 最易做错是饮品清晨的第1杯水运动前喝茶，运动后喝醋别把中药当茶饮保健饮料怎么喝喝牛奶的十大误区第七章 吃对水果很重要吃五色水果，讲究阴阳调和警惕“水果病”减肥水果怎么吃尽量少吃反季水果第八章 平衡膳食宝塔，远离垃圾食品新概念饮食四要素杂吃就是营养粗茶淡饭保平安不可忽视的儿童饮食平衡“3+3”进餐法三类人群的饮食

## 章节摘录

四、大豆油大豆油含丰富的多不饱和脂肪酸和维生素E、维生素D，有降低心血管疾病、提高免疫力的作用。

大豆油含的多不饱和脂肪酸也较多。

五、葵花子油葵花子油含丰富的必需脂肪酸，其中亚油酸、 $\alpha$ -亚麻酸在体内可合成与脑营养有关的DHA。

孕妇吃葵花子油有利于胎儿脑发育，而且葵花子含有的维生素E、维生素A等，有软化血管，降低胆固醇，预防心脑血管疾病，延缓衰老，防止干眼症、夜盲症、皮肤干燥的作用。

六、色拉油色拉油是植物油中加工等级最高的食用油，是一种精炼油，已尽可能除尽了植物油中的杂质和腊质，所以颜色最淡。

色拉油适用于炒、炸、煎和凉拌，这是其他食用油所不及的。

七、麻油麻油就是芝麻油或“香油”，有“植物油之王”的美誉，富含多种不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、磷、铁、卵磷脂、维生素A、维生素D、维生素E，有清除自由基，提高免疫力，延缓衰老，防治便秘、冠心病、糖尿病、头发早白以及润肤美容的作用，中医认为肺气肿患者，在睡前及次日起床前喝一点麻油，可减轻咳嗽症状。

产妇吃麻油可以帮助增加奶量，为宝宝提供充足的奶水。

因为麻油富含丰富的蛋白质，这是奶水合成的主要原料，而且麻油中的其他营养素也容易进入妈妈的乳汁中。

失眠多梦的朋友吃一点麻油可以改善睡眠状况，麻油中的卵磷脂、磷、维生素A等都是健脑的营养元素，它们可以有效改善脑功能，进而改善睡眠。

## <<吃好，不生病>>

### 编辑推荐

《吃对不生病》由北京科学技术出版社出版。

吃对，就是怎么吃，饮食有宜忌 吃对，就是要选择正确的饮食方式 细节，决定吃对根据体质个性来吃，根据食物的五性和五味来吃，饮食搭配好，寒热合适，建立起系统科学的饮食观念，安全卫生地“吃对”了,才能安享健康和长寿。

吃对，是健康的学问，所以，错误的饮食方式，不要一错再错，垃圾食品、不安全食品，触目惊心的健康侵害，阴阳失调：病从热中来，病从寒中来饥不择食&暴饮暴食很可怕，其实，你一直吃错油，牛奶Vs三聚氰胺。

中国饮食养生专家杨力教授倾情推荐。

饮食要均衡，饮食巧搭配，酸碱食物大不同，调料四季有讲究，蛋白质适可而止，杂吃就是营养。

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>