

<<食物圣经>>

图书基本信息

<<食物圣经>>

内容概要

《食物圣经》共分为四章：构建健康的关键因素、健康饮食的构成、一生各阶段需要的食物以及各种不适症状的具体饮食分析和对策，内容浅显易懂。

如果你在生活中想了解有关食品和健康的知识，那它们现在就在你面前，唾手可得。

现在，请你阅读《食物圣经》，获取健康饮食的秘诀。

每天运用这些知识，为你自己。

也为你爱着的人，获得健康与活力，成就完美的自己，做自己生活的主人！

<<食物圣经>>

作者简介

作者：（英国）吉莲·麦克凯斯（Dr Gillian Mckeith）译者：高弘 兰莹 吉莲·麦克凯斯，美国著名营养学家，毕业于美国整体营养学院（现名为克莱顿学院），拥有英商周营养教育中心硕士学位和美国整体营养学院博士学位，曾被评为英国最佳营养学家、英国食品学权威，现在英国电视台第4套主持节目“改变一生的饮食计划”，节目影响广泛。曾著书多本，本书是吉莲博士的最新为作。

<<食物圣经>>

书籍目录

前言 构建健康的关键因素 消化功能 血糖 / 能量 食物过敏 心脏和循环 激素 甲状腺 心情和情绪 解毒 压力 免疫力 健康饮食的构成 碳水化合物 食物纤维 蛋白质 脂肪 维生素和矿物质 早餐建议 午餐建议 晚餐建议 零食建议 饮料 美食 一生各阶段需要的食物 婴幼儿 青少年 6~11岁 青春期 生育适龄期 男性 女性 孕期 妊娠呕吐 减肥 更年期 老年 各种不适症状的具体饮食分析和对策 A 脓肿(Abscesses) 酸碱平衡 (Acid—alkalinebalance) 痤疮(Acne) 艾滋病(AIDS) 酒精中毒(Alcoholism) 过敏症(Allergies) 脱发(Alopecia) 老年性痴呆症(Alzheimer'sdisease) 贫血(Anaemia) 神经性厌食症 (Anorexia nervosa) 抗生素(Antibiotics) 焦虑症(Anxietydisorder) 关节炎(Arthritis) 哮喘(Asthma) 动脉粥样硬化(Atherosclerosis) 脚癣(Athlete'sfoot) 注意力缺陷多动症(Attentiondeficit—hyperactivitydisorder) 孤独症(Autism) B 背痛(Backache) 胀气(Bloating) 肠癌(Bowelcancer) 乳腺癌(Breastcancer) 支气管炎(Bronchitis) 淤伤、青肿(Bruising)

<<食物圣经>>

章节摘录

版权页：体内偶尔有气体是正常的。

但是总是胀气、放屁或打嗝就不正常了。

为了你自己，也为了你身边的人，现在就采取措施吧。

垃圾食品、太多的糖、小麦和牛奶都会使问题更糟。

那些深受其扰的人自己清楚，这些症状总是在关键时刻不合时宜地充当不速之客。

不过告诉你一个好消息，这是完全可以避免的。

病因在错误的时间吃了错误的食物，或者是搭配了错误的食物。

吃了太多盐，而且水喝得不够。

食物不耐受。

这些会引起水肿，小麦和牛奶是常见的元凶。

压力。

压力会导致消化功能变差，也就是说食物会在肠道内停留时间过长，结果食物进行了发酵、变质并产生气体。

没有认真咀嚼食物。

这会导致细菌和酵母增加，从而产生气体。

饭后立即进行剧烈运动。

应对方案 下述方案将对消化功能有帮助。

应该吃的食物 温水。

饭前喝一杯温水或就餐时喝一点儿水可避免产生胀气。

每天喝1.5~2升水。

冰水会使你体内产生气体。

如果你有水肿，你需要更多地喝水，而不是少喝，胀气能帮你稀释身体组织里的盐，使你排出更多的盐和水。

芹菜，其中含有平衡体液所需的钠和钾。

菊苣，其中含有可以供应给肠道中有益菌的益生元。

味噌，其中含有帮助正常消化的酶。

泡菜，其中含有帮助消化的酶和有益菌。

糙米和小米，其中含有纤维，利于有益菌的生长，并改善肠道功能。

碎的亚麻籽，其中含有黏质纤维素，可以润滑肠道。

可以把它加入奶昔中食用。

应该忌口的食物 精制的碳水化合物——白米、白面包、白面馅饼、白面条、白面制品。

酒精、糖、盐和辣椒。

小麦和奶制品。

咖啡、茶、可乐和巧克力里面的咖啡因、碳酸饮料。

加工或者罐装食品。

与其他食物一起吃水果。

与谷类和淀粉一起吃动物蛋白质。

药草和微量元素补充剂 烹调时加入茴香、芫荽、罗勒、薄荷、山萝卜、欧芹、鼠尾草、迷迭香和百里香，可以帮助消化。

上午或饭前服用姜、茴香、薄荷油，可以减轻胃的负担。

蒲公英茶有轻微的利尿作用，但不会使营养物质流失。

在最丰盛的一餐之前喝1/4杯芦荟汁和一茶匙的液体叶绿素，可以帮助消化。

就餐时服用消化酶补充剂。

小贴士 按照我的方式搭配着吃东西。

如空腹吃水果，但是别吃点心。

<<食物圣经>>

吃了水果30分钟后，再吃其他任何食物。

别在同一餐里同时吃丰富的蛋白质和碳水化合物。

也就是说同一餐里不要一起吃肉和马铃薯，或鱼和薯片，或意大利面和金枪鱼。

同一餐里如果混合太多不同类型的食物会使它们难以消化，会产生胀气、疼痛。

如果可能的话，每天进餐次数尽量保持一致，直至你不再胀气为止。

早点、零食、午餐、零食、晚餐、零食。

不吃早餐，然后抓块面包来补救，会让你胀气。

早点儿吃晚饭。

晚上吃得晚会是胃液流失，会产生消化不良，而致不能很好地吸收营养物质。

<<食物圣经>>

编辑推荐

《食物圣经》中你会找到如何做出健康饮食的方法、如何保证饮食的鲜美及常见饮食的健康元素。我希望《食物圣经》在讲解知识的同时，也能激发你亲手制作健康饮食的欲望。

<<食物圣经>>

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>