

<<男性安全营养全书>>

图书基本信息

书名：<<男性安全营养全书>>

13位ISBN编号：9787538436792

10位ISBN编号：7538436790

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：纪康宝

页数：332

字数：350000

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>

## <<男性安全营养全书>>

### 前言

相对于女人来说，男人对自己的健康问题更为漠视。

我们常能听到“你不会喝酒，还像个男人吗？”

”还有“是男人，就会抽烟”，等等。

男人的吃喝无度、吸烟无忌，都使得男性为自己的健康付出了沉重有时甚至是无法挽救的代价。

根据最新一期美国医学会杂志所发表的一份研究报告，在过去的30年里，糖尿病和慢性阻塞性肺病正呈逐渐上升趋势。

在这两种疾病中，男性的发病率又独领风骚。

而另一份调查结果则显示：30-45岁的男性中有高达65%的人营养失衡，其中30%情况严重。

另外，近几年在媒体所报道的英年早逝的社会公众人物中，男性占据了绝大多数。

为他们惋惜之余，人们不禁会问，男人到底怎么了。

要回答这个问题，“营养失衡”这几个字是绕不开的。

“营养失衡”这四个字对于每周至少三次宴会应酬的男人来说一点也不夸张。

而长期营养失衡的结果是，任凭怎样铁打的身体某天也会漏洞百出一一性欲受挫、高血压、高血脂等疾病都与只愉悦舌头不理睬胃肠的饮食习惯有关。

更令人忧虑的是，不少本已患病的男性对不健康的生活方式仍然漠视，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食，从而使自己的健康状况更加恶化。

## <<男性安全营养全书>>

### 内容概要

男人天生该滋补，天生对能量的需求比女人高。

因此，男人更需要关注营养问题。

无论你是初生牛犊的20岁，还是自我感觉良好的30岁，或者需要可持续发展的40岁……都得注重营养问题，都应该为获得均衡的营养付出努力。

本书是一本关注男性营养的小百科全书，从男性必需的营养物质，饮食与美体，饮食防衰老，饮食提高性生活质量，营养需求及注意事项，职业男性的饮食调养，男性常见病的调理，以及生活中一些常见的饮食误区等方面，全面周到地介绍了营养方面的相关知识。

相信您无论处于什么样的年龄阶段，都可以从本书中受益。

<<男性安全营养全书>>

书籍目录

PART1 男人要懂得珍惜自己：该补的一定要补够 男性滋补必需的营养 男人要补充矿物质和维生素 男性脾气差易疲劳可能是缺乏营养 男人有必要吃蛋白质吗 运动前男人要补足碳水化合物 对男性健康有益的食物 肾虚男人宜补海参 营养保健食板栗 “乌龟王八”更营养 常喝果汁对男性的身体有益 菠菜——男人的最佳食物 男性也可常吃零食 番茄红素，男士“必需品” 男人吃羊肉暖身又暖心 男性饮食保健 男子必吃的十种食物 哪些水果有利于男性健康 补充营养必知的六件事 让男人神采奕奕的八大营养 常喝牛奶的男性宜食番茄 男人用豆巧补肾 吃肉可以让男人更“性”感 男人夏天需清补 健康早餐健康男人 做自己的营养师 有助睡眠的食物 不宜喝啤酒的人群 助肾排毒食物面面观 助肝排毒大盘点 润肠排毒食物知多少 蜂产品令男人更健康 冬季进补，强调补肾填精 熟食深色蔬菜，生吃浅色蔬菜 教你吃出健康大脑 为什么吃饭时看书有害健康PART2 吃出好男人：男性美容美体与饮食 男人也能吃出魔鬼身材 饮食减掉男士小肚子 吃得开心瘦得快 吃甜食不胖有绝招 白色食物助减肥 黑米减肥效果好 餐前饮黑豆奶减肥 巧吃宵夜不会发胖 米饭加“料”有助减肥 减肥选点饱腹感食物 男人也需要美容 美男是吃出来的 九大营养素打造强健美男 吃的对皱纹少 黑芝麻可以保健养颜 魅力男士美容经PART3 留驻男人的青春：防衰的营养摄入 男人要防衰老 花生是延缓衰老的灵药吗 蜂蜜可延缓衰老 多吃红糖可抗衰老 天然食物延缓衰老 多吃蔬菜可减缓大脑衰老 .....PART4 性福需要营养的浇灌：男人要适当的壮阳助兴PART5 生育需要饮食护理：未来爸爸吃什么PART6 工作营养两不误：职业男性该吃什么PART7 别让男人不“男人”：男性常见疾病的食疗PART8 千万别吃错了：走出饮食的误区

## 章节摘录

番茄红素能够保护低密度脂蛋白受到氧化破坏，有预防心血管病发生的作用。

其抗氧化作用还能捕捉过氧化自由基（有害物质）。

前列腺中如果番茄红素浓度过低，便无法抵御自由基的侵蚀，从而使前列腺发生裂变和老化，出现病变。

番茄红素在人体内无法合成，而随着年龄的增长，番茄红素的需求量也越大，日常膳食中也很难满足人体所需要的摄入量。

因此，补充外源性番茄红素成为最有效的手段。

前列腺疾病与人体内番茄红素的浓度水平有密切的关系。

番茄红素可突破前列腺吸收屏障，直接进入腺体发挥作用。

因此，番茄红素对前列腺癌治疗，起着决定性的作用。

此外，番茄红素还可以提高男性的生育能力。

因为它对提高男性精子的质量有着重要作用。

在健康男子的睾丸中，番茄红素含量很高，但在不育男子的睾丸中较低。

而口服番茄红素，在治疗原因不明的男性不育症方面，具有正面的效益。

此外，对于常抽烟酗酒的人来说，多摄取一些番茄红素也是有好处的。

因为喜欢抽烟酗酒的人容易产生自由基，而番茄红素有非常好的保养效果，因此平时多摄取会使身体更为健康。

顾名思义，番茄红素来自于番茄中。

一般来说，愈红的番茄所含的番茄红素会愈多，番茄红素最大的来源是熟透的番茄。

但怎么吃番茄才能得到最多的番茄红素呢？

最好的办法就是烹饪加热。

对于大多数人来说，可能都喜欢生吃番茄。

但这样番茄红素的利用率很低。

番茄红素只有经过加热、加工之后，才能更好地被人体吸收。

且番茄红素在食用时若佐以橄榄油烹调，可提高小肠黏膜对番茄红素的吸收率。

此外，番茄汁、番茄酱与番茄罐头等也都是番茄红素的良好来源。

如果你还是习惯生吃番茄，那么也最好挑熟透的大红番茄，因为这样的番茄里面番茄红素的含量会更高。

但是，番茄红素遇到光、热和氧气时容易分解，从而失去抗氧化能力。

所以在烹制时要避免长时间高温加热，以使菜品中保留更多的番茄红素。

## <<男性安全营养全书>>

### 编辑推荐

《男性安全营养全书》由吉林科学技术出版社出版。

无论您是20岁，30岁，还是40岁都会在书中找到应该注意的营养问题补充营养必知的6件事，安全最关键男士必备的8大营养素帮助您每时每刻都处在最佳状态283种饮食搭配根据自身情况找到最适合自己的营养搭配只有这样才能拥有健康无药活一生作为家庭的主力，男人要比女人面临更大的压力。

激烈的竞争、忙碌的生活，让许多男人变得疲惫不堪。

所以，男人更要学会关爱自己。

关爱自己，就要了解自己的身体，只有这样，才能避免陷入饮食上的陷阱，从而让自己获得健康和活力。

食是人类生存、生活之本，不了解哪些食物适合你食用，就不能很好地生存。

当你患上某种难言的疾病，更要重视饮食在病康复过程中的作用。

食疗是中华文化的瑰宝之一，只有将其与药物治疗相结合，才能取得更好的效果，从而让你拥有更多的健康。

<<男性安全营养全书>>

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>