

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

图书基本信息

书名：<<没有坏食物、只有坏饮食>>

13位ISBN编号：9787538449402

10位ISBN编号：753844940X

出版时间：2010-12

出版时间：健康生活图书编委会、吴莹 吉林出版集团，吉林科学技术出版社（2010-12出版）

作者：健康生活图书编委会 编

页数：439

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>

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

前言

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。

不是有那么一句名言吗？

“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”

所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。

看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。

甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。

这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！

饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？

还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。

养生其实并不是多么困难的一件事。

说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。

饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。

养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。

这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。

书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。

我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。

希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

内容概要

食物没有好坏，关键在于我们如何将食物搭配成一日三餐，还有我们是否养成了健康的饮食习惯。

通过《没有坏食物、只有坏饮食》，专业营养师将帮您掌握必不可少的营养知识：判断是否、缺少重要营养元素的方法；25种有助健康的饮食习惯；30种家常食物的营养知识；26种疾病的饮食治疗方法；17种需要注意食用方法的食物；14对不能一起食用的食物组合。

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

书籍目录

第一章 为什么你吃得不健康1. 小元素却有大功效2. 营养失衡的根源在哪里3. 中国人最缺什么营养元素4. 过犹不及, 营养元素要适量5. 营养缺乏的身体信号有哪些6. 看症状, 选营养7. 合理饮食是健康之道8. 让营养元素“合作”才能事半功倍第二章 五大营养素构成生命的基础1. 蛋白质2. 脂肪3. 碳水化合物4. 膳食纤维5. 水第三章 维持生命的营养物质——维生素1. 维生素B12. 维生素B23. 维生素B34. 维生素B55. 维生素B66. 维生素B117. 维生素B128. 维生素C9. 生物素10. 维生素A11. 维生素D12. 维生素E13. 维生素K14. 胆碱第四章 小元素里有大健康1. 钙2. 铁3. 锌4. 镁5. 铬6. 硒7. 钾8. 钠9. 铝第五章 向食物要健康1. 吃杂粮更健康2. 没有坏食物, 只有坏饮食3. 好食物也需要合理烹饪4. 小心食物背后的“陷阱”5. 看体质, 选饮食第六章 不衰老的元素平衡饮食法1. 会吃的人不容易老2. 酸碱失衡的人更容易衰老3. 自由基是年轻的敌人4. 优质食物让年轻更久一点第七章 饮食有禁忌, 会吃不生病1. 哪些食物要会吃2. 哪些食物不能一起吃第八章 好饮食习惯带来好健康1. 饭后歇歇再饮茶2. 先吃水果后喝汤, 这样饮食才健康3. 原汤可以化原食4. 清淡饮食有益健康5. 长期过食伤肠胃6. 细嚼慢咽助消化7. 烫饮烫食可能诱发癌症8. 喝酒时多吃饭才能少伤身9. 动植物油混合食用更健康10. 纯净水不要多喝、常喝11. 多吃主食预防肠癌12. 冷热食物混着吃最伤肠胃13. 快吃甜食慢吃酸14. 泡菜还是自己做的好15. 野菜太新鲜也不好16. 每天一苹果, 医生远离我17. 饭前喝汤, 苗条健康18. 饺子馅挤水, 也挤走了营养19. 过度吃辣对眼睛有害20. 鲜榨果汁是膳食纤维的“仓库”21. 有些蔬菜还是熟吃好22. 土豆应该削皮再吃23. 腐乳应该蒸了再吃24. 吃蒜泥比吃蒜头好25. 隔夜茶喝不得第九章 吃对身边的好食物1. 猪肉2. 羊肉.....第十章 把身上的病吃回去

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

章节摘录

常曝露在污染环境下的人：可将维生素C的摄取量提高至3500~4000毫克，才能有效抵抗日益严重的污染。

牙龈容易流血、易淤血者：维生素C可以帮助胶原的形成，进而有效改善这些症状。

压力大的人：维生素C可以帮助肾上腺素的合成，所以常处在压力环境下的人，不妨尽量多的摄取。

发烧感冒者：补充维生素C，可以增强白细胞抵抗细菌、病毒的能力。

免疫力低的人：对于免疫力低的人，可以多补充一些维生素C，它能增强人体的免疫功能，增进人的活力。

孕妇：每日应增加500毫克~1000毫克的维生素C，以促进胶原生长，有益于血管壁的弹性，可预防静脉曲张的发生。

哺乳女性：每日应增加500~1000毫克的维生素C，可促进胶原生长，能让肌肤有弹性，预防妊娠纹的产生。

运动选手：每日可增加1000~2000毫克的维生素C，可消除自由基及促进废物代谢，有益于骨骼关节的保养。

正确补充维生素坏血病是维生素C缺乏症最典型的代表病例。

其患病的主要原因是人体无法顺利地制造胶原，导致微血管被破坏而引发的出血现象。

这种现象最初只会反应在皮肤表面或牙床上，最后则会蔓延到全身。

如果身体变得容易疲劳，那么感染疾病的几率会增加，甚至会导致神经系统的障碍，最后走向死亡。

在日常生活中，若有酸痛、疲劳、容易感冒、牙龈红肿、出血等症状时，很可能是维生素C不足的表现。

人体不能合成维生素C，需从饮食中摄取。

一般人只要注意平衡饮食，无需额外补充维生素C药剂，如需服用，应到医院就医以后，遵从医嘱。

一旦维生素C服用过量，可能引起肠胃不适，抗凝血剂受干扰，红细胞也会被破坏。

对于特殊人群来说，生长期儿童服用大剂量维生素C，日后容易患骨病；对于生育年龄的妇女来说，会降低女性的生育能力，且影响胚胎的发育；对血色素沉着症的患者而言，身体中已经储存了过多的铁，如果体内再储存大量的维生素C，将导致铁吸收率上升，造成循环上的负担，导致心脏疾病。

研究人员指出，维生素C在人体内仅停留4小时，每天应补充2次。

最好与B族维生素、维生素D、维生素E及钙、磷、锌一起配合服用，可有效发挥其效用。

维生素C是所有维生素中对缓解疲劳最好的特效药，但是如果能够同时摄取维生素B，抗疲劳效果将会更佳。

一般情况下，蔬菜中叶部的维生素C含量比茎部的高，新叶的比老叶的含量高；干的豆类及种子不含维生素C，但发芽后则可产生维生素C。

对于有些带皮的蔬菜，如萝卜之类，外皮所含的维生素C比里面多得多，在烹制时尽量不要去皮，以免造成不必要的营养损失。

在烹制绿叶蔬菜时要先洗净，再刀切，切完后不要放在水里泡，不要煮得太烂，也不宜用油炸，因为维生素C在热环境中非常不稳定，长时间的高温它会被破坏掉。

但是，醋对维生素C有保护作用，做菜时可少加点醋。

在摄取维生素C时，要注意方法，尤其与各种食物搭配食用时要注意吸收效率。

维生素C在与某些食物搭配食用时可以提高利用率，但是如果搭配不当将失去其作用，甚至导致反作用。

要特别注意的是服用高丽参前后3小时内，最好不要食用富含维生素C的食物或补品、药剂。

按人群分，建议摄取维生素C的量为，婴儿每日摄取量为35毫克，幼童为40~45毫克，儿童为45~50毫克，青少年为50~55毫克，成人的建议摄取量是60毫克，在怀孕和哺乳期间需要100毫克。

想补充维生素C，最好是从其含量丰富的水果中摄取。

水果中维生素C的含量非常可观，如橘子、橙、猕猴桃、柿子等，只要每天吃一个，就可以满足人体一天所需要的维生素C量。

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

此外含有维生素C的常见绿叶蔬菜和水果还有花椰菜、青椒、油菜、菠菜、番薯、欧芹、菜花、土豆、杏、苹果、桃番茄、奇异果、木瓜、葡萄柚、草莓、橙、柑橘、柿子等。

9.生物素生物素是参与机体三大营养物质的代谢，可使身体将食物转化为自身能量的B族维生素，又称维生素H、辅酶R。

生物素的作用生物素被称为“秃头一族的救星”，不但能有效防止掉发及头顶见光，而且还能预防现代人常见的少年白发。

它不但在维护皮肤健康方面扮演着重要角色，即减轻湿疹、皮炎的症状，还对忧郁、失眠也有一定的帮助。

<<没有坏食物、只有坏饮食>>

编辑推荐

《没有坏食物、只有坏饮食》编辑推荐：食物没有好坏，关键在于我们如何将食物搭配成一日、三餐，还有我们是否养成了健康的饮食习惯。

通过《没有坏食物、只有坏饮食》，专业营养师将帮您掌握必不可少的营养知识：判断是否缺少重要营养元素的方法，25种有助健康的饮食习惯，30种家常食物的营养知识，26种疾病的饮食治疗方法，17种需要注意食用方法的食物，14对不能一起食用的食物组合。

现在只需29.90元，就能把"家庭营养师"请回家。

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>