

<<1001个健康小贴士>>

图书基本信息

书名：<<1001个健康小贴士>>

13位ISBN编号：9787544235822

10位ISBN编号：7544235823

出版时间：2006-12

出版公司：南海出版公司

作者：埃丝米·弗洛伊德

页数：155

译者：许一飞

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>

## <<1001个健康小贴士>>

### 内容概要

看看你的办公桌，知道上面多少东西不符合健康规则吗？

看看你的餐盘，知道里面有多少美食陷阱吗？

知道你的时尚装扮下藏着多少健康隐患吗？

面对身体的小小不适，你的处理方式对吗？

你一直避而远之的巧克力，其实是多么无辜；你苦苦坚持的锻炼方法，其实费时费力却毫无效果；你摆脱不了的消极情绪，其实只要一个词就能把它打倒……《1001个健康小贴士》揭露让你大吃一惊的减肥误区，揪出你生活习惯中的隐形杀手，让你的每次呼吸都为健康加油，让你的每个改变都为生活加分。

你可以坐没坐相，你可以睡掉脂肪。

健康生活就是如此轻松：享受专属自己的营养餐，为自己列一个精油清单，健康生活就是如此时尚。

<<1001个健康小贴士>>

作者简介

埃丝米·弗洛伊德，英国知名美容、健康等方面的专栏作家。她曾为《时尚健康》、《星期日泰晤士报》等刊物供稿，还担任英国探索频道和BBC电视台的记录片顾问。

<<1001个健康小贴士>>

书籍目录

饮食与营养健康与保健疾病与治疗女性的健康身体护理精神胜过物质生活方式

## &lt;&lt;1001个健康小贴士&gt;&gt;

## 章节摘录

- 书摘
- 酒精 1.不要轻言放弃 酒精提高你的高密度脂蛋白水平，它是一种更健康的胆固醇形式。酒精还能降低动脉阻塞的几率，所以在饮食中合理地饮用一点酒可能比完全禁酒更有益。
- 2.避免洗去叶酸 酒精降低叶酸和维生素B6含量，而它们的重要性在于可保护身体免受一系列疾病和状况，例如乳腺癌的伤害。如果你有规律地饮酒，请保证自己摄入足够的叶酸(可从动物肝脏、增加营养素的早餐谷物、绿叶蔬菜和各种补充物中获取)。
- 3.减少酒量，减少卡路里 每一克酒精中带有7卡左右的热量，所以如果你想减肥的话，那么记住一口接一口地喝酒会很快压垮体重计。
- 4.两杯足以拥有健康胸部 那些每天喝3杯或更多酒的女性，得乳腺癌的几率比不喝酒的女性高出1/3。因此为了保护你的乳房，请选择不含酒精的饮料或坚持每天只喝一到两杯。
- 5.喝出红润 每天只喝一到两杯葡萄酒可降低心脏疾病1/3的患病率，玫瑰红葡萄酒比白葡萄酒更有益，因为它们含有更多的抗氧化剂。
- 6.清澈见底 烈酒和深色酒中含有大量叫做酒类芳香物的成分，可能对大脑及神经系统造成危害。这也是喝威士忌比喝白葡萄酒更容易在第二天产生宿醉的原因。坚持喝清爽饮品，保持清醒的头脑。
- 7.小心啤酒肚 专家认为，一天喝一升以上的啤酒会抵消健康的富含新鲜果蔬的膳食对结肠的好处，降低叶酸含量，增加患结肠癌的可能性。同时，对酒精饮品的过度摄入，你还必须具备直面恼人的“啤酒肚”的勇气。
- 8.低于6升 将你的酒精消耗量保持在中低水平对你的健康有益。一周饮用超过6升啤酒的女性可能伤害她们的心脏——过度饮酒可使其患冠心病的概率提高57%。
- 9.选择红酒 红酒含一种抗氧化的类黄酮，它是一种取自葡萄果皮中的天然化学成分，可促进健康。这种物质可以预防一系列健康问题，如心脏疾病、中风、大脑疾病，甚至某些癌症。
- 10.一瓶啤酒使你振作 啤酒中含有一类重要的营养成分——维生素B族。一杯啤酒含有维生素B叶酸日推荐量的17%，它可降低心脏疾病的患病率。
- 11.少量酒助你入眠 只要饮用一点酒(如一杯啤酒、一小杯葡萄酒、少许烈酒)，就可起到放松效果，让你很快进入梦乡。
- 卡路里 12.爱上坚果 坚果可能热量很高，但是由于它们独特的细胞壁结构，我们的身体并不会摄取这些热量，这意味着它们甚至比曾经预想的要更健康。其中杏仁尤其富含营养价值。
- 13.打扫卫生能燃烧卡路里 打扫卫生等普通的家务活，如拖地板或用吸尘器清洁地毯，可以每小时惊人地燃烧233卡热量，相当于一个百吉饼的热量。
- 14.多走几英里 专家建议，为了减肥，你需要每天消耗500卡热量。对大多数人来说，这意味着以每英里12分钟的速度步行一小时。
- 15.拿起汉堡前请三思 消耗一个汉堡包所包含的热量，你需要骑车至少90分钟。所以请用低热量的食物替代，如全麦三明治或意大利面。
- 16.脂肪越少，卡路里越少 选择一杯加脱脂奶的咖啡，比起加全脂奶的咖啡，可使你少摄入20分钟中速骑车所消耗的热量。
- 17.用水果填饱肚子 水果含有果糖，因此比色拉或蔬菜含有更多热量，但是一个苹果或橙子的热量也只有80卡路里左右，和一个奶酪汉堡包庞大的600卡比起来只能算是小巫见大巫了。
- 18.削减分量 减少卡路里摄入有不错过美味食物的一个极好的方法就是少吃。将150克的牛排减少到75克，可以减少超过200卡的热量。

## &lt;&lt;1001个健康小贴士&gt;&gt;

- 19.把热量嚼掉 以一盒无糖口香糖替代蔗糖口香糖可以减少100卡热量。
- 20.加入低脂填充物 将你三明治中的蛋黄酱由全脂换成低脂，可以减少相当于做一个小时家务所消耗的热量。
- 21.成为慎重选择的人 多样的食物选择会鼓励人吃得过多，因为我们总是想要尝试不同口味和构造的食物。  
抑制这一天性的办法是选择热量低而口味好的食物。
- 22.在浴室中从容不迫 出门前可别省了扮靓这一步。  
打理头发和化妆能让你每小时奇迹般地燃烧166卡热量。
- 23.包装 你知道包装礼品可以每小时消耗100卡热量吗?多么完美的购买礼物的借口! 24.用高而瘦的杯子 人们感觉高而瘦的杯子比矮杯的容量更大，结果用粗矮的杯子会多喝20%。由于高热量饮料，如果汁、果泥或酒类都使用高而瘦的杯子，你会认为你喝得比实际的多。
- 25.喝苏打水 午餐时用苏打水代替含糖饮料或葡萄酒，每周可减少几百卡热量。
- 胆固醇 26.保持良好的平衡 人体血液中的胆固醇可以自我调节循环量。  
低密度脂蛋白含量是一个测量具有破坏性的低密度脂蛋白的标准，它和许多健康问题有着密切联系。  
高密度脂蛋白，或者叫做好胆固醇，被认为伤害性更小。
- 27.美洲山核桃 在你的食物中加入山核桃不仅降低全身胆固醇和低密度脂蛋白含量(或叫坏胆固醇)，而且帮助高密度脂蛋白(好胆固醇)保存在血液里。
- 28.红曲米降低胆固醇 最近的研究表明，红曲米在作为辅助食品时可降低胆固醇。  
这种米饭可以吸收有害的血清胆固醇和血液中含有的甘油三酸酯。
- 29.“蛋”求完美 和过去认为鸡蛋是降低血液胆固醇的大敌这一想法相反，如今人们发现，实际上一天一个鸡蛋可让鸡蛋中的某种物质阻止胆固醇的吸收。
- 30.让脂肪和纤维结成一对 某些食物中包含的饱和动物脂肪使肝脏产生低密度脂蛋白，但如果和含有纤维的食物以及水一起食用，这种物质的有害效果可以得到抑制。  
例如，吃奶酪时同时食用全麦面包加一杯水。
- 31.增加好胆固醇 有规律地摄取蔬菜、水果、纤维和全麦食品可增加血液中高密度脂蛋白含量。  
试着在每顿饭中食用这些食物中的任何一种。
- 32.大蒜 大蒜含有蒜素，一种抗胆固醇物质，它可防止血管内坏胆固醇的堆积，并使其排出体外。
- 33.“李”去坏胆固醇 李子富含抗氧化剂，可帮助降低储存的坏胆固醇含量，使其变成一小份一小份。
- 34.喝小自饱感 每天饮用2—3升水帮助抵御胆固醇，因为水使食物中的纤维膨胀，刺激肝脏产生高密度脂蛋白，同时减缓身体吸收脂肪的速度。
- 35.迷你食法 少食多餐可以分散热量摄入，帮助保持稳定的血液化学平衡，避免血糖骤变，可降低胆固醇含量。
- 36.挥汗洗去健康问题 体育锻炼是一个降低血管中低密度脂蛋白水平的重要方法，因此有助于维持良好的胆固醇平衡和帮助保持系统健康。  
为了达到最佳效果，每周运动3~4次较为适宜。
- 37.黄油对你更好 由于饱和脂肪含量高，黄油通常被认为是制造胆固醇的罪魁祸首。  
然而黄油替代品，如氢化奶油和烹饪油脂(除橄榄油以外)，含有大量可使体内高密度脂蛋白降低的转脂肪，事实上可能更糟。
- 38.干杯促平衡 一天一或两杯富含抗氧化剂的红酒或啤酒不仅有助于产生高密度脂蛋白，其含有的花青素和其他抗氧化物质也可减少低密度脂蛋白。
- 39.坚果平衡胆固醇 杏仁、榛子、澳洲坚果以及葡萄籽油和橄榄油具有很高的单不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇含量和维持体内好坏胆固醇平衡。
- 40.使你的动脉充满C和E 健康的动脉平均每分钟收缩和扩张70次，推动血液在体内流动，因而承受着巨大的压力。

<<1001个健康小贴士>>

最新的研究表明，维生素C和E能帮助动脉壁保持弹性和强度。

41.健康动脉捕鱼行动 高脂肪的鱼，如鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、青鱼和新鲜三文鱼，含有丰富的ω-3基本脂肪酸，可以阻止低密度脂蛋白贮存在动脉中以及血液凝块的形成。

42.让你的肝休息 人体中只有20%的胆固醇是直接通过饮食摄取的，另外80%由肝脏在处理加工过的食品和饱和脂肪时产生。

食用水果、蔬菜、全麦和鱼肝油可使肝脏不再如此劳累。

P2-7

<<1001个健康小贴士>>

媒体关注与评论

书评悦读·悦健康，从身到心呵护你自己。  
超级实用的健康提示。

<<1001个健康小贴士>>

编辑推荐

悦读·悦健康，从身到心呵护你自己。  
超级实用的健康提示。

<<1001个健康小贴士>>

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>