

<<注意>>

图书基本信息

书名：<<注意>>

13位ISBN编号：9787546400730

10位ISBN编号：7546400732

出版时间：2009-11

出版时间：成都时代出版社

作者：孙雨

页数：171

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>

<<注意>>

前言

病从口入，是中国民间流传甚广的一句谚语。指的是如果不遵循饮食原则，将导致身体不适以至疾病；古老的中华传统智慧认为人体的疾病大多与不健康的食物以及不正确的饮食方式有关；这句谚语就是广大民众于长期的生活实践中悟出的经验之谈。

然而，尽管这话众人皆知，可人们在现实生活中却常将它置之脑后，结果呢，各种大病小疾往往不期而至。

进入21世纪的今天，人们不但没有摆脱不良饮食危害健康的阴影，反而面临了更多的问题：饮食的健康对处于激烈竞争的现代社会的我们已更为重要；重申“病从口入”是想再次唤起大家对这句话的认知，唤醒大家对健康、对饮食与疾病关系的重视：本书中所讲的“病从口入”从饮食习惯、饮食搭配、食品的原料加工、食材问的相宜相克、饮食与气候地域的饮食宜忌，甚至还包括药物与保健品等等各个环节的注意事项，专家告诉我们“病从口入”的过程，以及详细讲解为了防止“病从口入”，我们应该怎么办等：可谓是一本不可多得的，不生病的饮食智慧书！

<<注意>>

内容概要

病从口入，是中国民间流传甚广的一句谚语。指的是如果不遵循饮食原则，将导致身体不适以至疾病；古老的中华传统智慧认为人体的疾病大多与不健康的食物以及不正确的饮食方式有关；这句谚语就是广大民众于长期的生活实践中悟出的经验之谈。

然而，尽管这话众人皆知，可人们在现实生活中却常将它置之脑后，结果呢，各种大病小疾往往不期而至。

饮食供养人体，它本该是呵护我们的后天之本。

可是错误的饮食，却在悄无声息地吞噬健康。

其实，健康是一条可以自觉、自察、自疗的大道。

救星还是克星？

就要看你吃什么？

怎么吃？

饮食要“顺天时。

应地利”。

让饮食习惯回复正道。

学习不生病的智慧，使用健康饮食指南。

权威专家带你一起远离不良饮食，预防疾病！

“食五谷。

生百病”——病就是这样入口的。

我们就是这样把自己吃垮的。

口感向上。

健康向下——你背叛饮食规则。

身体就背叛你。

危险！

请闭嘴——食品安全是个“连环劫”。

饮食分人群：不同的嘴，不同的味。

相宜相克：吃也是一门哲学课。

选购保存：战斗在吃饭前打响。

饮食与病：生病的时候别乱张口。

药物疾病：吃错药，大件事。

<<注意>>

## 作者简介

孙雨，医学硕士。

心理咨询师，深圳市健康教育讲师团资深专家。

1996年开始专业从事健康教育工作，独立授课人。

分别在深圳市图书馆女子学堂、深圳市华采心身医学研究中心、深圳市社科院性别文化研究中心、深圳当代社会观察研究所等单位，担任身心健康系列课程的讲授和咨询；常年在深圳市书城培训中心担任深圳市高级营养配餐员、公共营养师等课程的教学；现任中国多家大型企业的签约健康辅导员。

多年来接受咨询及听课人次已超过30万，积累了丰富的健康知识和实践经验，身体力行地摸索出一套适合现代都市人的健康生活方式。

<<注意>>

书籍目录

第一章 病从口入：“食五谷，生百病”一、我们把自己“吃”成病人二、病是怎么“进口”的?三、饮食营养不均衡，也会把人“吃垮”第二章 现代饮食：口感向上，健康向下一、中国人，你健康吗?二、我们正在吃“天人不合”的食物三、膳食结构西化伤害了我们的身体四、生活方式背离了身体五、回归中华传统饮食文化第三章 食品安全：危险!请闭嘴一、我们活在“毒”世界二、食品添加剂：我们每年吃4千克三、谁转了我的基因四、食品安全是个“连环劫”第四章 人群分类：不同的嘴，不同的味一、饮食要“顺天时，应地利”二、根据自身体质寻找适合你的食物三、重要的“三张嘴”——老人、孕妇和儿童第五章 相宜相克：吃也是一门哲学课一、肉、禽、水产品二、蔬菜三、水果四、五谷杂粮五、蛋、奶、豆及豆制品第六章 选购保存：战斗在吃饭前打响一、“攻克”选购关二、像保存爱情那样保存食品第七章 饮食与病：生病的时候别乱吃东西一、饮食与常见病——饮食合理化，小病全不怕二、饮食与严重疾病——警惕!吃饭也能要人命第八章 药物疾病：吃错药，出大事一、吃错药——旧病未除，新病来袭二、保健品——“穿着皇帝的新装”

## &lt;&lt;注意&gt;&gt;

## 章节摘录

这个神秘的比例是千百年来生物进化的结果，自然也揭示出了我们人类合理的食物结构。谁违反了自然比例，过多地吃肉，当然就会得病。

这个结论可不是拍脑瓜想出来的，而是有充分的调查数据来支撑的。

目前为止的许多研究都发现，我们要是吃肉过多，形成不易排出的毒素，天长日久形成酸性体质，就会降低免疫力。

动物性的食物含有硫和磷，会使血液显酸性，会造成钙的流失，还会促进病毒、细菌、癌细胞的生长。

当脂肪分解时，身体会产生一种有毒的物质，这种有毒物质对身体有害，它滋养了病毒、细菌、癌细胞。

过去我们认为心血管病是吃高胆固醇的东西而造成的血管堵塞，但新的科学证据发现，并不是单纯的胆固醇高而造成血管堵塞，还有其他原因：血管壁上有炎症，其免疫物质在其炎症部位聚集作战导致堵塞。

发炎是因为我们吃的肉中有一种物质，我们身体的免疫细胞把它当成外来物而造成的发炎。

过多地食肉还会给肝、肾造成负担，会使肝病、肾病、心血管病、癌症、过敏症、糖尿病等发病率较高。

所以，病是怎么入口的呢？

就是因为我们破坏了这个7：1的素荤比例，吃进了太多荤食，而这些多出来的荤食，是我们的身体所不需要的！

## &lt;&lt;注意&gt;&gt;

## 编辑推荐

预防“病从口入”的科学指南，必备的饮食健康手册。

揭开“病从口入”的秘密，直面现代饮食营养的真实谎言。

你背叛饮食规则，身体就背叛你。

“不会吃，就会生病！”

” 饮食营养专家现场课 不生病的智慧，健康饮食指南 § 中华饮食营养专家权威推荐 §  
所谓“病从口入”，不仅在于吃了错的食物，还在于饮食方法、结构的不合理。

不良饮食习惯、不良饮食原料、不良的食品加工方法以及食材间的相生与相克。

不同人群、不同地域的饮食宜忌，药物与保健品的使用误区…… 全析全解。

为健康保驾护航！

中华膳食营养专家权威推荐 “不会吃，就会生病！”

” 饮食供养人体，它本该是呵护我们的后天之本。

可是错误的饮食，却在悄无声息地吞噬健康。

其实，健康是一条可以自觉、自察、自疗的大道。

救星还是克星？

就要看你 吃什么？

怎么吃？

饮食要“顺天时，应地利”，让饮食习惯回复正道。

学习不生病的智慧，使用健康饮食指南。

权威专家带你一起远离不良饮食，预防疾病！

从看到食物入口的那一刻，就应该打响健康的攻坚战。

“食五谷，生百病”——病就是这样入口的，我们就是这样把自己吃垮的。

口感向上，健康向下——你背叛饮食规则，身体就背叛你。

危险！

请闭嘴——食品安全是个“连环劫”。

全析全解多角度、全方位，为你的饮食健康出谋划策。

饮食分人群：不同的嘴，不同的味。

相宜相克：吃也是一门哲学课。

选购保存：战斗在吃饭前打响。

饮食与病：生病的时候别乱张口。

药物疾病：吃错药，大件事。

营养健康专家现场课，为你揭露病从口入的秘密，详解预防病从口入的知识； 指导饮食与常见病的防治方法，肥胖症、癌症、结石……更多实效参考， 全面预防隐形“健康”杀手。

是居家必备，严防病从口入的必备指南。

营养保健 进入21世纪的今天，人们不但没有摆脱不良饮食危害健康的阴影，反而面临了更多的问题；饮食的健康对处于激烈竞争的现代社会的我们已更为重要：重申“病从口入”，是想再次唤起大家对这句话的认知，唤醒大家对健康、对饮食与疾病关系的重视，本书中所讲的病从口入，从饮食习惯、饮食搭配、食品的原料加工、食材间的相宜相克，饮食与气候地域的饮食宜忌，甚至还包括药物与保健品等等各个环节的注意事项，专家告诉我们“病”从“口”入的过程，以及详细讲解为了防止“病从口入”，我们应该怎么办等；可谓是一本不可多得的“不生病的饮食智慧书”！

<<注意>>

#### 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>