

<<吃的智慧>>

图书基本信息

书名：<<吃的智慧>>

13位ISBN编号：9787560532370

10位ISBN编号：7560532373

出版时间：2009-10

出版时间：西安交通大学出版社

作者：华阳

页数：173

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>

<<吃的智慧>>

内容概要

在这个世界上，如果有一种药物吃了以后可以活到120岁，相信大家一定会去买。

事实上，这种“药物”是存在的，并且不需要我们花钱去买，它就是——少吃点。

早在公元前400年，医学之父希波克拉底就告诉我们：“胖人要少吃，病人要少吃，老人要少吃……”我国医学文献中也有大量的类似于“饮食节，则身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿命损”的记载。

现在，越来越多的实验和研究证明了这些箴言。

比如，科学家对猴子限食的实验：让100只猴子任意吃、随便吃，另外100只猴子每顿只吃到七八分饱，定量供应。

结果，随意吃饱的100只猴子没过多长时间就不幸死掉了50只；另外每顿只吃七八分饱的猴子却非常健康，很少生病，10年养下来才死掉12只。

但是目前“吃要吃饱”仍然是很多人的共识，一日三餐“狂吃海饮”者大有人在。

殊不知，毫无节制的饮食会使人的胃、肠等消化系统时时处于紧张的工作状态，各内脏器官也会由于超负荷的使用而受到损伤，久而久之，各种各样的“富贵病”就会接踵而至。

有这样一组数据显示，约有35%的心脏病、22%的癌症和2%的糖尿病都是由于饮食不节制所引起的。

同时，权威的医学专家也一致认为，饮食方式对健康起着重要的作用。

最新一项研究表明，人体在不缺乏维生素和矿物质的情况下，限制热量的摄取就可以延长寿命，减少一些疾病的发生，甚至可以延缓衰老。

日本研究人员发现，适度控制饮食能显著提高实验鼠体内“WRN”蛋白质的水平，而这种蛋白质具有修复受损基因的功能，这也为寻找阻止衰老的方法提供了新的线索。

俗话说：“民以食为天”，此话固然不假，但是，应该明白这样一个道理：“寿命是从嘴里省出来的。”

当然，编者并不是提倡吃得越少越好，而是应该在平衡饮食、保持身体能量基本需要的前提下，减少食物的摄入量，吃到七八分饱即可。

也唯有如此才能以三分饥饿赢得百年的寿命。

总之，遵循一个“度”字，才能让身体时刻处于最佳的工作状态；饮食得当，仿佛一个保健医生，可以时刻帮助你提高身体素质，抵御外界的各种疾病。

本书开篇即为读者介绍了饱食的各种危害，着眼于健康的饮食习惯，引领读者进入一片全新的健康视野：在春夏秋冬的四季轮转中分别应该谨慎食用哪些食物，四季饮食养生的注意事项以及不同年龄、不同状态、不同疾病的人群在饮食方面有哪些注意事项，等等，希望以此作为确保广大读者健康、美丽、长寿的一剂良药，并得以运用。

<<吃的智慧>>

书籍目录

第一篇 每顿七分饱。

健康缓衰老——食亦有度。

每个人都应该少吃点 第一节 了解饮食营养与人体健康的关系 民以食为天，五谷为养 了解各种营养素对人体的作用 食物摄入黄金搭配 第二节 长期饱食的危害 吃饭七分饱有利于健康的说法古而有之 肥胖危害知多少 看看你属于哪种类型的肥胖 男士如何应对身体“发福”的危机 让女人轻松瘦下来的4个方法 肥胖带来的身体疾病 + 高血压病 + 高脂血症 + 动脉粥样硬化 + 高尿酸血症 + 冠心病 + 脂肪肝 + 糖尿病 + 胆囊炎 长期饱食，加重肠胃负担 长期饱食的其他危害 第二篇 养成受益一生的健康饮食习惯——揭开美好生活新篇章 第一节 不要“惯”坏了你的嘴巴 健康从限盐开始 嗜吃甜食，伤的不仅仅是牙齿 辛辣食物宜少吃 为了健康，少吃一勺油 “生吃”有益于健康吗 生活中切忌嗜肉无度 小酌健身，贪杯则危害重重 烧烤食物，应避而远之 世界卫生组织揭示的六种健康食品 垃圾食品“前三名”——油炸食品、腌制食品和加工类肉食品 不宜常吃的三类副食——罐头、果脯和冰淇淋 不要过多食用“方便”食品 酸性食物宜少吃 晚餐不宜多吃 哪些人不适合晚餐少吃 过量饮水也会给身体造成负担 第二节 健康生活小细节 每顿“七成”，健康“十成” 饮食养生，重在科学、合理、均衡 吃饭最宜细嚼慢咽 饭后，应稍事休息再走动 让你少吃一点的10个小窍门 不吃早餐危害多 饮食过烫，身体很“受伤” 冷饮的健康隐患 吃一点硬东西 不宜空腹吃的食物有哪些 第三篇 四季饮食养生法调养身心——顺应天时。

为健康加分 第一节 春季：阳气生发，宜通过饮食调养阳气 春季饮食养生的原则 春季怎样进行食补 4种水果春季应少吃 7种蔬菜春季保健康 第四篇 食之有道，聪明人有所吃有所不吃——从饮食珍爱自己

<<吃的智慧>>

章节摘录

碘 碘在人体中主要参与甲状腺激素的合成。

它具有维持和调节体温、保持正常新陈代谢的作用。

另外，碘对于儿童身体和脑的生长发育也起着关键性的作用。

一般来说，海产品中的碘含量大于陆地食物，动物性食物碘含量大于植物性食物，蛋奶的碘含量高于其他动物性食物。

紫菜、海带、虾仁、鸡蛋中的碘含量较高。

钠和钾钠、钾在体内最重要的生理功能就是维持体液平衡，即水分在体内的分布。

此外，钠和钾对神经冲动的传导也起着重要的作用。

钠主要从食盐中摄取。

常见的高钾食物主要包括：面粉、小米、马铃薯、油菜、西红柿、鸡肉、鲤鱼等。

维生素A 维生素A能保护视力，维持上皮细胞的正常结构，促进骨骼的生长发育，增强机体免疫力。

维生素A主要存在于动物性食物中，含维生素A丰富的食物主要包括动物肝脏、牛奶、黄油、蛋黄以及鱼肝油。

植物中的类胡萝卜素在人体内也可以转变为维生素A。

多食用一些黄色和红色的蔬菜水果如胡萝卜、南瓜、芒果、柑橘等有利于补充维生素A。

维生素C 维生素C主要是作为抗氧化剂存在于体内的，可以促进伤口的愈合，防止败血症，改善脂肪和胆固醇的代谢，预防心血管疾病，增强机体对外界环境的免疫力。

维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果，如红枣、柚子、酸枣、猕猴桃等水果中以及绿色蔬菜。

维生素D 维生素D可以促进小肠对钙、磷的吸收，促进钙和磷沉积在骨骼中。

晒太阳可以增加人体内维生素D的合成，通过食物也可以补充维生素D，如海鱼、动物肝脏、奶油等均含有丰富的维生素D。

维生素E 维生素E是体内重要的抗氧化剂，具有延缓衰老的作用。

维生素E主要存在于油料作物的种子、谷类、坚果和绿色蔬菜中。

食用油通常是人们从膳食中摄取维生素E的主要来源，其中以麦芽胚油的维生素E含量最为丰富，其次是玉米油、棉籽油、橄榄油、花生油等。

维生素B1 维生素B1能够维持正常的神经功能，提高心脏工作能力，增强食欲。

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>