

<<吃好不吃药2>>

图书基本信息

书名：<<吃好不吃药2>>

13位ISBN编号：9787561344897

10位ISBN编号：7561344899

出版时间：2008-11

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：于清远 主编，健康饮食研究中心 整理

页数：275

字数：250000

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>

## <<吃好不吃药2>>

### 前言

吃出健康近年来，随着居民膳食结构及生活方式的不断变化，国民的健康受到越来越多不利因素的威胁。

世界卫生组织有一个结论性的说法：健康由四个元素组成，父母遗传15%，环境17%，医疗条件8%，生活方式60%。

由此可知，光靠医疗技术来治疗疾病，并不能带来健康，因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满的状态。

当然，生老病死是自然循环、亘古不变的真理，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

前者是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松，生如春花绚烂，走如秋叶静美。

后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，事业终止，人财两空。

造成两者差别的原因何在呢？

只要看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。

百岁老人尽管生活方式各不相同：有不吃肉的，有吃肥肉的；有不沾烟酒的，有不离烟酒的；有早睡早起的，有晚睡晚起的……但仔细分析就得出他们的共同特点：除了心胸宽阔、性格随和、爱劳动、爱运动之外，饮食上什么都吃，吃得很杂，但适可而止，七八分饱。

而那些英年得病或早逝的白（领）、骨（干）、精（英）们，他们也都有共同规律就是：“三少”和“三超”：自我保健知识少、保健意识更少、实际保健行动更是少之又少；压力超载、工作超速、体力超累。

他们往往生物钟节律被打乱，疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，自然早早夭亡。

应该平均活到120岁却只有70岁，整整少活了50岁。

本应该70、80、90岁健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死，也整整提前得病50年。

。

## <<吃好不吃药2>>

### 内容概要

近年来，随着居民膳食结构及生活方式的不断变化，国民的健康受到越来越多不利因素的威胁。世界卫生组织有一个结论性的说法：健康由四个元素组成，父母遗传15%，环境17%，医疗条件8%，生活方式60%。

由此可知，光靠医疗技术来治疗疾病，并不能带来健康，因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满的状态。

《吃好不吃药》教你如何吃出健康。

## &lt;&lt;吃好不吃药2&gt;&gt;

## 书籍目录

代序 吃出健康第一章 基础健康生活坊 非粮即谷吃得饱 吃主食误区 禁忌 米饭亦可治病  
 你不知道的杂粮食用 金蔬银果真奇妙 吃蔬菜误区 禁忌 蔬菜应该这样吃 中医教你吃野菜  
 你不知道的营养蔬菜汁 吃水果误区 禁忌 水果应该这样吃 中医教你吃水果  
 你不知道的十大健康水果 真肉好蛋仍需要 吃肉误区 禁忌 肉类应该这样吃 对症吃鱼好处多  
 你不知道的鱼保健 吃鸡蛋误区 禁忌 鸡蛋应该这样吃 六种鸡蛋不宜食 你不知道的鸡蛋密钥  
 杯奶盘豆不可少 饮用奶制品误区 禁忌 好奶应该这样选 哪些人不宜喝牛奶  
 你不知道的牛奶VS酸奶 吃豆制品误区 禁忌 豆浆应该这样喝 豆芽菜的营养价值  
 你不知道的大豆神话 低脂少油刚刚好 吃油误区 禁忌 好油应该这样选 你不知道的最佳去油食物  
 私家巧搭我知道 平衡膳食十搭 巧搭双重营养 近三黑远三白 健康饮食习惯第二章 专项功能提升阁  
 皮肤细嫩又光滑 亲亲肌肤小秘密 细嫩光滑从何而来 不可错过的水果嫩肤  
 男人护肤更需谨慎 食补只为你细腻 抗老除皱巧方法 皱纹小测试 预防年龄皱纹  
 吃掉你的皱纹 水果面膜也去皱 去皱鲫鱼菜谱 美白功课长期做 认识美白元素  
 晒后也能白里透红 健康美白吃出来 简易茶,轻松美白 中医调理,由内而外的白  
 瘦脸秘密也能说 是谁让你的脸蛋肥嘟嘟 完美脸型是这样炼成的 一天瘦一点  
 让它们助你快速瘦脸 跟小赘肉说拜拜 祛斑还你新面子 斑来斑去美人脸 祛斑食品贴士  
 喝得多,祛得多 准妈妈的爱美防斑食物 青春不怕老,告别老年斑 懒女人的祛斑法则  
 痘痘消失不再来 不是痘你玩 痘出你的火气 抗痘新概念:四多三少两忌 青春痘食疗方  
 瘦身男女集中营 瘦身的误区 千万要吃饭 瘦身饮品这样喝 饱口福,减小腹 告别萝卜腿,看谁比我美  
 让你越吃越瘦 塑身时尚有讲究 健康万人迷守则 运动前后的饮食 塑身杀手与帮手  
 女孩塑身吃什么 塑身美男的九大营养素 健康安排你的早中晚 悠悠体香吃出来  
 好饮食体飘香 设计你的体香 食疗让你香如故 和你一起找香妃第三章 分类调理静养轩  
 宝宝健康计划 把握宝宝饮食定律 警惕宝宝食物过敏 宝宝吃蛋的对与错 1岁宝宝要补钙  
 3~4岁宝宝的假日饮食 宝宝吃啥能长高 宝宝胃肠食物伴侣 宝宝们的水果派对 学生IQ密码  
 选择搭配更重要 早餐让我们精力充沛 学生午餐与晚餐的安排 平时考试加餐的准备 高三学生的健康饮食  
 青春期女生饮食特点 好视力,好智力 上班族的食单 是谁偷走了我们的健康 营养饮食消除疲劳  
 体力劳动者怎样吃 脑力劳动者怎样吃 熬夜族的营养攻略 怎样预防职业病 工作餐营养主菜推荐  
 为肝保驾护航 肝病饮食很重要 护肝食品大盘点 慢性肝炎及肝硬化的食谱 肝病的中式食疗  
 为加号画句号 糖尿病饮食很重要 糖尿病的科学食谱 糖尿病能否吃水果 糖尿病的忌食因素  
 糖尿病的中式食疗 为恐高症降压 高血压饮食很重要 降压的饮食好习惯 高血压的健康菜疗  
 降血压的水果疗法 高血压的饮食宜忌 高血压的中医食疗 两个都要吃好 助孕的健康元素  
 孕产的饮食调养 孕妇奶粉的妙用 孕期的营养误区 孕期的忌口食品 这样吃让胎儿最聪明  
 孕期的中医食疗第四章 均衡呵护养生堂 肉食浅规则 老中医这样说肉 多给宝宝吃点肉  
 孩子怎样吃肉才健康 老人不可偏废肉食 热天照吃牛羊肉 新素食主义 吃素是门大学问  
 颜色多多,营养多多 女性三个时期不宜长吃素 老人素食有讲究 素食者不可忽视的营养  
 循序渐进,做一个健康素食者 调味半月谈 油——生命第二源 盐——健康保护神 酱——能量转化剂  
 醋——另类软饮料 糖——机体能动力 酒干倘卖无 饮酒养生实话实说 喝酒不醉的小窍门  
 解酒不再是个难题 液体面包的养生宜忌 常饮葡萄酒,赛过百步走 制备药酒的绝活 家庭常用药酒方  
 茶煎谷雨春 来自茶园的养生魔法 茶颜观色巧识功效 重拾剩茶好处多 水煮茶、茶煮饭 饮茶养生亦有忌  
 高血压的饮茶辅治之道后记

## &lt;&lt;吃好不吃药2&gt;&gt;

## 章节摘录

金蔬银果真奇妙蔬菜水果是人们日常生活的重要食物，在膳食中占有较大比例。

蔬菜水果中含有较丰富的抗坏血酸、核黄素、胡萝卜素和钙、钾、钠、镁等，是这些营养素的主要食物来源。

此外，蔬菜、水果中还富含膳食纤维、色素、有机酸和芳香物质等。

蔬菜水果的这些特点对增强膳食的色、香、味、感官性状，增进食欲、维持肠道正常功能及丰富膳食多样化都有重要意义。

吃蔬菜误区经常在餐前吃西红柿西红柿应该在餐后再吃。

这样，可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，产生腹痛、胃部不适等状况。

韭菜做熟后存放过久韭菜最好现做现吃，不能久放。

如果存放过久，其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。

另外，消化不良也不能吃韭菜。

香菇洗得太干净或用水浸泡香菇中含有麦角淄醇，在接受阳光照射后会转变为维生素D。

但如果在吃前不过度清洗或用水浸泡，就不会损失很多营养成分。

煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅，以免造成营养损失。

吃未炒熟的豆芽菜豆芽质嫩鲜美，营养丰富，但吃时一定要炒熟。

不然，食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

胡萝卜与萝卜混在一起做成泥酱不要把胡萝卜与萝卜一起磨成泥酱。

因为，胡萝卜中含有能够破坏维生素C的酵素，会把萝卜中的维生素C完全破坏掉。

过量食用胡萝卜素虽然胡萝卜素很有营养，但也要注意适量食用。

过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁，都有可能引起胡萝卜血症，使面部和手部皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、精神状态不稳定、烦躁不安、甚至睡眠不踏实，还伴有夜惊、啼哭、说梦话等表现。

过多地吃菠菜菠菜中含有大量草酸，不宜多吃。

草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌，不易吸收排出体外，影响钙和锌在肠道的吸收，容易引起缺钙、缺锌。

吃没用沸水焯过的苦瓜苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。

因此，在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸。

把绿叶蔬菜长时间地焖煮着吃绿叶蔬菜在烹调时不宜长时间地焖煮。

不然，绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，容易食物中毒。

速冻蔬菜煮得时间过长速冻蔬菜类大多已经被涮过，不必煮得时间过长，不然就会烂掉，丧失很多营养。

挤菜汁在做菜馄饨、包子的馅心时，需把蔬菜斩细，这时会有大量的汁水流出。

有的人为了成型或包馅的方便把汁水挤掉，这样就把菜中70%的维生素、矿物质被丢弃了。

正确的方法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一起剁切、搅拌让蔬菜的汁水渗到其它馅子中。

此外，有的人吃豆芽时吃芽不吃上面的豆，其实豆中的维生素C比芽要多3倍。

一次买个够有的人一次买了较多蔬菜，每天只吃一部分，其结果是不但口感不好，维生素C也逐渐丧失破坏。

蔬菜都含有硝酸盐，在空气中它会还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐可使正常血红蛋白变成高铁血红蛋白，失去了携氧能力而使人指甲、口唇，甚至全身出现青紫、气急等症状。

蔬菜含水分多，极易生长霉菌，并会产生多种霉菌毒素，不但附在表面，还可渗入到深部，即使是加热也不能破坏这些毒素，所以蔬菜要尽量吃新鲜的。

冷冻蔬菜低温可以延缓蔬菜出现腐败变质，但决不是温度越低越好。

蔬菜基本上都不可冷冻保存，大多数的适宜保存温度是3-10℃，而黄瓜不能低于10℃，如果放在4℃左右的冰箱里冷藏，黄瓜颜色会变深，瓜体变软，切开后可见到透明状的胶状液体，使黄瓜的清香味荡

## &lt;&lt;吃好不吃药2&gt;&gt;

然全无。

生吃蔬菜可生吃的蔬菜必须是本身无毒且未受污染的。

而现在市场上绝大多数的蔬菜都喷洒过农药，且不只一种。

虽然大家已习惯于先将蔬菜浸泡后再清洗，但这只能除去40%左右的农药，而烧煮有进一步分解农药的作用，生吃这种蔬菜会对人的健康造成损害，尤其是外层老叶，这些部位是更不能吃的。

有的蔬菜本身含毒，必须经加热烧煮才能破坏其中的毒素，如刀豆、扁豆即属此类。

烧煮时间太长蔬菜中的维生素C遇热易氧化分解，在急火快炒或加盖短时间加热时其损失量较少，如果烧10分钟，维生素C可以减少60%或更多。

不喝菜汤烧菜时，大约有30%-70%维生素C会溶于汤里，所以，不但要吃菜，还要连汤一起吃下去。

烧菜隔顿吃有的人为了方便，一次烧一大碗，不但隔顿吃，还隔天吃，殊不知这样做会使维生素C及B族维生素大量破坏。

经测定，炒好的青菜放15分钟，维生素C减少20%，放30分钟损失30%，放一小时降低50%。

隔顿隔天的菜还易变质，吃了易发生食物中毒。

所以最好现烧现吃，既卫生又有营养。

加油太多不少人怕吃肉，怕吃荤油，怕脂肪摄入太多，但在炒菜时却加了许多素油，否则感到口味不好。

其实动物油和植物油一样，每克油都产生9千卡热量，所以不管是荤油还是素油，如果摄入太多都可引起肥胖或因热量摄入过多而致高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等“富贵病”，所以炒菜加油要适量，每人每天吃油25克，不超过30克。

## <<吃好不吃药2>>

### 后记

生活中，常听人们说“有啥别有病，没啥别没钱！”

可见，人们总是不知不觉地将病痛放在了一切事情的首位。

能拥有一个健康、长寿的身体，对人们来说越来越重要。

如今，在我国医疗体制尚不健全、基础医疗设施尚不完善的前提下，有相当一部分老百姓看病求医还面临着“看病难、看病贵”的问题，似乎腰包鼓起来的速度永远跟不上医疗费用快速增长的步伐。

于是，健康和金钱之间的关系变得让人们格外敏感。

## <<吃好不吃药2>>

### 媒体关注与评论

有人称我是健康的传道士、健康专家教授，甚至健康保健的开拓者。

但我最喜欢别人称我洪大夫，我关心和追求的是普通老百姓的身体健康，我倡导的绝不是贵族精英健康和健美，而是每个人都能做到的一个健康饮食和生活习惯。

洪昭光著名健康专家短暂的生命，繁杂的生活，必不可少的追求和欲望，让人渴慕健康。

新时代有新时代的健康观，教人怎样健康，是门大学问。

文怀沙著名国学大师98岁健康老人健康教育事业对中老年人的饮食运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。

经历TSARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。

希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的卫生习惯，建立良好心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。

钟南山广州呼吸疾病研究所所长中国工程院院士健康教育活动是有计划、有组织、有系统和有评价的，核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为生活方式，形成一种健康的文化氛围。

钮文异北京大学医学部公共卫生学院副教授



## &lt;&lt;吃好不吃药2&gt;&gt;

## 编辑推荐

《吃好不吃药2》全力打造健康饮食新风尚，掀起健康养生理念新风暴。

养生食疗歌：谷粮蔬果养宝，饮食多样任你挑。

若寻长生不老药，记住搭配最重要。  
苹果消食营养高，柑桔理气润湿燥。  
鲜桃补气又活血，生梨润肺化痰好。  
草莓健胃并补脾，西瓜消肿又利尿。  
若问香蕉有何效，通便清火润肠道。  
抑制癌症猕猴桃，安胎利尿吃葡萄。  
生滓安神数乌梅，山楂降压抗衰老。  
菠萝止渴又解乏，健胃补脾吃红枣。  
罗汉果小功效大，润喉止咳化痰好。  
补中益气属桂圆，干鲜龙眼营养高。  
莲藕除烦解酒好，山药益肾糖尿消。  
花生能降胆固醇，养血明目有桑椹。  
提神健胃板栗，滑肠补肾是核桃。  
大蒜杀菌可防癌，葱白姜汤治感冒。  
胡椒驱寒兼除湿，芝麻润肤乌发好。  
猪牛羊肚可明目，鱼虾猪蹄补乳汁。  
盐醋防毒能消炎，禽蛋益智含钙高。  
荞麦医治糖尿病，卡米抑制胆固醇。  
黄瓜减肥有成效，番茄补血养容颜。  
白菜利尿排毒素，萝卜消食开脾胃。  
芹菜能除高血压，非菜补肾暖膝腰。  
橄榄解毒又化痰，李子止渴带生津。  
绿豆解暑为上品，养心补血红豆粥。  
海带消瘦通脑栓，木耳抗癌血脂消。  
紫茄祛风通脉络，蘑菇抑制癌细胞。  
苦瓜清火又明目，冬瓜消肿又利尿。  
椰汁防渴又清火，蜂蜜润燥又益唇。  
菜花常吃癌症少，菊花润色令年少。  
薄荷清凉医头痛，荷叶代茶减肥好。  
水果各味治百疾，对症食用才有益。  
偏食多食都不利，合理饮食好身体。

<<吃好不吃药2>>

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>