

<<吃好不吃药 >>

图书基本信息

书名：<<吃好不吃药 >>

13位ISBN编号：9787561345795

10位ISBN编号：7561345798

出版时间：2009-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：赵文斌 著

页数：262

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>

前言

近年来，随着居民膳食结构及生活方式的重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。

那么怎样才能延长寿命，保持健康，使人们高质量地生活呢？

从医学角度来说可以分为四个阶段：健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。

前两个阶段我们称为上游，是健康范畴；后两个阶段我们称为下游，是医疗范畴。

俗话说：“民以食为天。

”上了年纪的人不能在饮食上马马虎虎，否则就不能“健康七八九”。

百岁就成了梦了。

随着年龄的增长，老人的基础代谢水平逐渐下降，过量饮食很容易增加心脏负担。

因此老人要特别注意合理膳食，尤其要注意控制对富含脂肪的食物的摄入，这有利于预防高血脂等心血管疾病的发生。

我曾读到一篇文章，题目是“中国营养学泰斗谈长寿”。

中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，已过了九十大寿。

这位老人精力充沛，精神矍铄，不但每天上班，还收发电子邮件。

有什么秘诀吗？

他说：“我可没有什么秘诀，要说对我帮助最大的，就是心情愉快，经常运动和饮食多样化。

”

<<吃好不吃药 >>

内容概要

现在，人们的生活水平不断提高，由过去的物质短缺发展到现在的商品极大丰富，民众的生活方式、膳食结构都发生了巨大的变化。

然而快节奏的生活、沉重的工作压力、环境的污染等因素却使得现代人的健康面临着巨大的威胁，而失衡的饮食结构又加重了这种危机。

很多人“食不厌肥，饮不厌甘”，一日三餐毫无规律，不是随意凑合，就是大鱼大肉。

亲友聚会或因公应酬时，更是“酒逢知己千杯少，烂醉如泥方尽兴”。

时间一长，各种“文明病”就出现了。

1953年世界卫生组织提出“健康是金子”的主题口号，旨在号召人们关爱健康，珍爱生命，提高健康水平，提高生命质量。

如今，50多年过去了，健康对于现代人来说变得更重要了。

健康不仅仅是金子，健康还是节约、和谐以及责任。

俗话说：“民以食为天”。

食物是大自然恩赐给人类的“精华素”，它不仅以自己的甘润之味孕育着人类的机体，更凭借自身的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来医治人类的各种病痛。

如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为防治疾病的最好药物。

本书根据中国居民健康膳食指南，针对目前普遍存在的膳食结构问题，延续“吃好不吃药”的养生理念，指导人们树立良好的饮食习惯，科学运用食物的养生功效，让食物为身体筑起一道保护墙，杜绝疾病干扰。

让大家吃出健康来，吃出长寿来。

结合洪教授倡导的自然养生法，笔者在进行了大量研究工作并广泛阅读了相关书籍和资料后，提出了自己的见解与理论，例如，从“认识食物中的营养”、“饮食调理”、“男女老少饮食之道”、“饮食与疾病”等几大方面，为读者详细介绍了各类食物的保健功效，例如，何为健康的饮食习惯，例如，如何利用食物来防病治病等知识，力求为读者朋友提供更丰富、更科学、更有效的养生指导。

值得一提的是，虽然对于一些需要长期调养的慢性疾病，如糖尿病、高血压、便秘、痛经、贫血等症，坚持正确的饮食调养是比较有效的疗养方式；但对于其他病症来说，食疗的作用毕竟是有限的。我们应当相信现代医学的发展，定期去医院做全面的身体检查，听从医生的建议，合理安排饮食。如果疾病的症状已经较为严重时，万不可讳疾忌医，须尽早配合医生进行治疗，以免病情恶化。

<<吃好不吃药 >>

书籍目录

代序 吃出来的健康第一章 认识食物中的营养素 生命之本——水 水的重要性 什么样的水才是健康水 早起一杯水，究竟怎么喝 盐开水的保健功效 走出饮水的误区 能量源泉——脂类 不可缺少的脂肪 要美味还是要健康 胆固醇，是敌人还是朋友 反式脂肪酸，健康的隐形杀手 双面角色——盐与糖 “盐”多必失 让盐为健康服务 关于糖，不必谈之色变 健康必备——维生素 别把维生素当补药 正确补充营养素第二章 饮食调理，固本培元保健康 吃好一日三餐 五谷杂粮不可少 新鲜蔬菜营养多 不吃肉老得快 像国王一样吃早餐 晚餐不宜太丰盛 食多麻烦多 如何控制食量 餐桌上不宜做的那些事 饭后养生为佳时 戒烟限酒少咖啡 如何拒绝做烟民 行之有效的戒烟法 酒是一把双刃剑 学会健康饮酒 是非参半话咖啡 一生不“断奶” 牛奶——保健佳品 喝牛奶应避免的错误习惯 喝牛奶也要讲方法 零食也分好与坏 巧克力也有保健功效 常吃坚果好处多 可乐并不“可乐” 水果的魔力 最美味的养生佳品 根据体质选水果 不要走进吃水果的误区第三章 男女老幼，健康养生各有其道 男性篇 男人不可百日无姜 有些食物也有性保健功效 男人须知的“更年期” “拼命三郎”的饮食细节 番茄与菠菜——男性最佳食物 女性篇 女人特殊时期要忌口 饮食帮你解决经前“小状况” 孕妇营养过剩危害大 产后不宜多食鸡蛋 多饮豆浆，顺利度过更年期 勿将节食当减肥良方 儿童篇 别把孩子喂成小胖墩 越吃越聪明的食物 让孩子吃出明亮的眼睛 小心食物添加剂 纠正孩子挑食，方法最重要 老人篇 吃饭不可瞎凑合 老年人不必拒绝鸡蛋 多吃鱼类，可预防老年痴呆症 正确补钙，告别骨质疏松 长寿老人的饮食经第四章 药食同源，美食治病见奇效 糖尿病 糖尿病人怎样吃更健康 不要把水果拒之门外 糖尿病人慎饮酒 高血压 “管住嘴”就是保住健康 高血压患者的饮食原则 便秘 别让便秘成为你的难言之隐 现代人便秘的饮食调节 贫血 要补血，先补铁 不可不知的补血好食物 痛经 经期饮食新方案 低脂肪饮食，缓解痛经 失眠 失眠也与饮食有关 哪些食物有助睡眠后记

章节摘录

第一章 认识食物中的营养素生命之本——水水是最容易被人们忽视、却是人体所需的基本养分，它代表着生命、健康、青春、活力。

人体所需的水分，首先从饮水获得，其次才从食物中获得一部分。

摄入充足的水分后，体内血液、淋巴液的循环才会处于良好的状态。

水的重要性有一次，我在公交车上看到这样一则公益广告：一个人把一盆绿色植物放在窗台上，然后用一个透明的塑料袋套住植物。

3小时后，袋子里便有了叶子蒸发出来的水。

将水倒入一个标准大小的玻璃杯里，大约可以得到1/5杯水。

旁边一行广告词：50年后，我们将这样提取饮用水。

这则广告给我留下了非常深刻的印象，试想，如果我们不节约用水，50年后，如果所有的植物都枯死了，我们人类还靠什么生存呢？

老子《道德经》有云：“上善若水。

水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

”水不但“利”万物，而且“生”万物。

没有水，就没有一切生物。

中国古代的“五行学说”认为，水是五行之首，水代表着所有的液体，以及一切具有流动、湿润、阴柔等性质的事物。

大家都知道，水、空气、阳光是生命形成和存在的必需物质。

在我们身体的重量中，水就占了70%左右。

可以说，每个人的身体就是一个不折不扣的“水容器”。

充足的水分摄入不仅能保证身体各项机能正常运转，还能帮助延缓衰老，促进机体排毒，让人健康有活力。

在我们摄取的食物中，水的重要性最高。

没有食物，我们可以存活2-3周甚至更久；但如果没有水，我们推不过3天，3天之后就会死于脱水。

可见，一瓢饮远比一箪食重要。

事实上，水对于我们的健康来说，意义远远不限于此。

可以说，水是人体需要的一种维生素。

它具有消化食物的功能，以体液来溶解营养物质，传送养分到身体的各个组织，担任吸收和搬运的任务。

同时它还能调节人体体温，调节体液黏度，改善体液组织的循环。

水的溶解力大，电解能力强，可以促进体内的水溶性物质以溶解态或电离子态存在，有利于强化机体的生理功能。

水还是肌肉与关节很好的润滑剂，有助于缓冲机体组织的摩擦，令身体活动更加灵活自如。

其次，作为人体中另一种形式的“水”——泪液，也不单单是人们悲伤痛苦的象征，它可是眼球的保护膜。

多饮水则能保证泪腺分泌通畅，让眼睛在受到强光或高温刺激的时候，能够借助泪液的保护而减少伤害。

水能保持肺部组织湿润、肺功能完善，从而强化机体的氧交换功能，让氧气更顺利地进入到身体的各个部位。

大自然为水设定了多种多样的类别和形态，其中有一些与我们的健康息息相关。

明代医圣李时珍在《本草纲目》中，就记录了一些有关各种水的养生、疗病的功效：“露水。

露是阴气积聚而成的水液，是润泽的夜气，在道旁万物上沾濡而成的，味甘，性平，无毒。

秋露水禀承夜晚的肃杀之气，宜用来煎润肺的药，调和治疗、癣、虫痛的各种散剂。

”“腊雪。

凡是花都是五瓣，雪花却是六瓣，六是阴数。

<<吃好不吃药 >>

冬至后第三戌为腊。

腊前的雪，很宜于菜麦生长，又可以冻死蝗虫卵。

腊雪，瓶装密封后放在阴凉处，数十年不会坏。

用腊雪水浸过的五谷和种子，则耐旱而不生虫；洒在桌几和床席上，则苍蝇、蚊子自己就飞走了；浸泡过的各种果实，不蛀虫，难道不也是除蝗虫的效验吗？

春天的雪有虫，水也易败坏，所以不收取。

” “夏冰。

冰是太阴之精。

水性很像土，能变柔为刚，这就是所说的物极必反。

味甘，性大寒，无毒。

宋徽宗吃冰太多，伤了脾胃，御医治疗没有效果，便召杨介去诊治，杨介用大理中丸。

徽宗知道后说，服了多次了。

杨介说：'皇上的病，因吃冰太多而得，臣因此用冰来煎此药，是为治致病原因。

'徽宗服后，果然痊愈。

”从这些有趣的记载里，可以看出古人真是把水的养生功能发挥到了极致，实在是非常值得我们现代人借鉴学习。

综合人体的需要，我认为人每天平均摄入2.5升的水是最适宜的，即用300毫升的杯子，喝8杯左右。

早上起来一大杯，白天可以每一两个小时喝一杯。

需要注意的是，一定不要等到口渴的时候再喝水。

因为当你感到口渴时，身体内的细胞已经在向你传达脱水的信号了。

此时血液中毒素增多、新陈代谢减慢，身体免疫力也随之下降。

这个时候再喝水，相对来说有些晚了。

如果身体长期处于脱水状态，人就会感觉乏力、疲劳，食欲减退、胃部烧灼、尿色变浓，甚至诱发一系列慢性疾病。

所以，不要把自己当骆驼，别渴得不行了再喝水。

正确的做法是要持续不断、多次少量地喝，养成主动饮水的好习惯。

水，这个最容易被人们忽视、却又是人体所需的基本养分，代表着生命、健康、青春、活力。

人体所需的水分，首先从饮水获得，其次才从食物中获得一部分。

现在很多的常见病，特别是老年人的病，如脑血栓、冠心病、肾结石、胆结石等等，都与饮水过少或者错误的饮水习惯有关。

院里泌尿科的同事曾经告诉我，那些患有膀胱疾病的病人，除了憋尿外，最主要的共同点就是喝水太少，或者喝了不健康的水。

所以，正确认识水、学会正确饮水、选择健康的水，是我们所有人在健康路上首先应该获得的知识。

世界卫生组织指出，健康的饮用水应该符合这样几个条件：不含有害物质、PH值为弱碱性、水分子团小、硬度适中、含氧量高、含有适量的维生素和矿物质。

白开水不但符合上述的要求，而且经济实惠，获取方便。

什么样的水是健康水邻居张教授和夫人都非常重视养生，他们的养生原则第一条就是：入口之物，必须是完全没有受到污染的。

于是他们只吃绿色无公害蔬菜，只喝高级的桶装纯净水。

可是事与愿违，两人的身体免疫力每况愈下，三天两头的感冒发烧。

张教授跑来问我，赵大夫，我们一直吃最健康的东西，为什么还总生病呢？

我告诉他，问题很可能就出在饮用水上。

纯净水虽然干净，但并不等于“健康水”。

李时珍在《本草纲目》中将“水”列为各篇之首，并指出：“盖水为万化之源，土为万物之母，饮资于水，食资于土，饮食者，人之命脉也，而营卫赖之。

故曰：'水去则营竭，谷去则卫亡。

'”这足以看出他对水的保健、食疗功能的重视。

<<吃好不吃药 >>

我们现代人却往往只注意水的“纯净”，而忽视了水本身具有的养生作用。

纯净水是指不含杂质、微生物和矿物质的水。

人们常常误以为纯净水水质洁净，是最利于健康的水。

事实上，长期饮用纯净水并无好处，甚至会给身体带来一些疾病。

首先，纯净水没有营养。

研究数据表明，水中有近十种微量元素是人体所必需的，可以很好地补充日常膳食中对这些营养物质的摄入不足。

然而纯净水在制作过程中不可避免地将人体需要的矿物质和微量元素随着杂质和其他有害物一并过滤掉了。

虽然干净，却没有任何营养。

其次，纯净水不易吸收。

纯净水的水分子过大，不易通过细胞膜，不能很好地被机体吸收。

这就是很多人觉得纯净水没有白开水解渴的原因。

长期喝纯净水，身体得不到充足的水分补给，免疫力就会逐渐下降，继而容易诱发一些慢性病。

再次，纯净水易破坏人体酸碱平衡。

健康人的体液呈弱碱性，而纯净水是弱酸性的，经常饮用，便会造成人体酸碱失衡，体质变酸。

酸性体质的人不能很好地吸收其他食物的营养成份，身体极易感觉疲倦，而且罹患各种慢性病的几率也非常高。

水越纯净，人体活细胞的受损越严重，破裂越快。

人的脑细胞反应是十分敏感的，脑细胞一旦发生水肿，颅内血压就会升高，容易引起头晕、嗜睡、抽搐，甚至危及生命。

邻居老张听我说到这里，有些目瞪口呆了，没想到自己一直认为最健康的水，竟然有这么多可怕的隐患。

他急忙问道：“那到底什么水才是健康水呢？”

”其实，最健康的饮用水，就是普普通通、价廉物美的白开水。

世界卫生组织指出，健康的饮用水应该符合这样几个条件：不含有害物质、PH值为弱碱性、水分子团小、硬度适中、含氧量高、含有适量的维生素和矿物质。

白开水不但符合上述的要求，而且经济实惠，获取方便。

<<吃好不吃药 >>

媒体关注与评论

合理膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。

那么如何掌握合理膳食的规则呢？

两句话，十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。

记住这两句话十个字，这就是科学的合理膳食。

——著名健康教育专家 洪昭光如今生活水平越来越高了，吃得越来越好了，但是身体的毛病却越来越多，高血压、糖尿病、高血脂等“富贵病”也随之而来。

解决这些疾病，健康饮食很重要。

正所谓“若要身体安，三分饥和寒”。

——中国工程院院士 钟南山现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式，我们应该充分地了解人体规律，养成健康的生活习惯：吃东西要按节气规律去吃，遵循着阴阳四季和昼夜寒暑来合理安排个人的起居生活。

稳定情绪，好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不生气，才能拥有健康的身体。

——著名中医学者 曲黎敏

编辑推荐

全力打造健康饮食新风尚，掀起健康养生理念新风暴。

《吃好不吃药》荣获中国十大健康书，《吃好不吃药3:饮食里的养生智慧》是其中一本。

继续阐释吃出健康、远离疾病的养生之道剖析饮食智慧成就终生健康最受欢迎的健康宝典，大众养生第一指南汲取传统养生精华，融会现代营养学粹要全面阐述吃好不吃药之理念为您提供最简单最有效的养生方略

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>