

图书基本信息

书名：<<清清淡淡养生，汤汤水水养人，热热乎乎养身>>

13位ISBN编号：9787563923557

10位ISBN编号：7563923551

出版时间：1970-1

出版时间：北京工业大学

作者：若坤

页数：231

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

中国人的饮食历来以食材广泛、烹调技术精致而闻名于世。

中国人的传统饮食习惯，一是饮食结构较合理，即主食是五谷，辅食是蔬菜，外加少量肉食，二是以热食、熟食为主。

喜食熟食、热食主要与中国文明开化较早和烹调技术的发达有关。

中国古人认为“水居者腥，肉获者臊，草食者膻”，热食、熟食可以“灭腥去臊除膻”。

如今，随着人们生活水平的提高，油炸、肉食渐渐替代了五谷蔬菜等植物性食料，高糖高脂、生食野蔬也进入了万家。

然而，人类在物质生活达到一定的丰富程度以后，却大肆地在饮食方面加以挥霍浪费，不注意饮食的调理。

因此，出现了许多因饮食不当而导致的疾病。

我国因饮食不当、营养失衡导致体重超标的肥胖人口有2.6亿人，因食盐过量而患高血压的有1.6亿人，因饮酒、饮食不当造成血脂异常的有1.6亿人。

病从口入，中国的古训对现代中国人更为重要。

在卫生部、科技部和国家统计局共同在全国范围内开展的“中国居民营养与健康状况调查”显示：随着我国国民经济的持续快速发展，20世纪90年代以来，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，营养不良和营养缺乏导致的患病率持续下降。

但是，我国同时也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。

据统计，因为膳食失衡、营养过剩导致的疾病发病率高于营养缺乏导致的疾病发病率，糖尿病等慢性病的发病率正在升高。

## 内容概要

如今，随着人们生活水平的提高，油炸、肉食渐渐替代了五谷蔬菜等植物性食料，高糖高脂、生食野蔬也进入了万家。

然而，人类在物质生活达到一定的丰富程度以后，却大肆地在饮食方面加以挥霍浪费，不注意饮食的调理。

因此，出现了许多因饮食不当而导致的疾病。

我国因饮食不当、营养失衡导致体重超标的肥胖人口有2.6亿人，因食盐过量而患高血压的有1.6亿人，因饮酒、饮食不当造成血脂异常的有1.6亿人。

书籍目录

上篇 清清淡淡养生第一章 膳食以淡为宜食物多盐的危害“淡”的程度要适中腌制食物要少吃几种忌多吃盐的人第二章 拒绝高脂食物脂肪的七大生理功能胆固醇的功与过高脂饮食危害多动、植物油要搭配好少吃烧烤食品用鸡肉和鸭肉代替猪肉怎样控制脂肪的摄第三章 告别油炸食品油炸食品的七宗罪方便面的危害多应该避免多吃油正确选择植物油第四章 少吃高糖食物糖对人体的六大功能多食糖的多种危害红糖与白糖哪个更好怎样控制糖的食用科学食糖有要领第五章 多吃新鲜果蔬蔬菜的营养及保健价值蔬菜烹制有方法熟吃蔬菜五大好处生吃蔬菜的利与弊哪些蔬菜受农药污染较几种蔬菜沙拉的做法吃水果不是“多多益善”水果宜在上午常见水果食用的宜与忌第六章 食粗粮何健康米面不宜越吃越精细绿豆的营养价值五谷杂粮的营养和保健功能粗米、杂粮与细粮要平衡摄入五谷杂粮安全吃第七章 宜多吃豆制品大豆的营养价值豆腐搭配的宜不宜过量食豆腐臭豆腐不宜多吃不要弃掉豆腐渣豆浆宜配牛奶喝喝豆浆要注意禁忌腐竹的营养成分及做法中篇 汤汤水水养人第一章 喝水保健康第二章 喝粥有好处第三章 牛奶这样喝第四章 果菜汁养颜第五章 喝点保健茶下篇 热热乎乎养身第一章 饭菜温度要适宜第二章 冷饮冻品要少吃第三章 把握饮酒的温度第四章 四季饮令的宜忌

## 章节摘录

哮喘病人英国伦敦大学的一项调查表明，人过量摄入食盐，不仅能诱发高血压，而且会因影响呼吸系统功能而加重气喘。

研究人员发现，支气管的高反应性，能通过低盐饮食得到缓解。

他们还指出，高敏感的支气管平滑肌“对钠是可渗透的”，而钠对支气管收缩的作用以及它对血管收缩和血压的作用，则可能基本类似。

因此，他们告诫哮喘病人，除了要听从医嘱下决心戒烟外，日常饮食宜以清淡为主，尤其是合并肺源性心脏病患者，更应控制食盐的摄入量。

孕妇易患水肿和高血压，因此人们主张妊娠期内应忌多吃盐，特别是在妊娠期最后几个月内，应该忌盐。

事实上，一点盐都不吃是毫无道理的，对孕妇也并非全有益，只有适当少吃些盐才是必要的。

如果因为孕妇有某些病，可根据医生嘱咐，不吃盐或少吃盐。

如以下几种情况：患有某些与妊娠有关的疾病(心脏病或肾脏病)时，孕妇必须从妊娠一开始就忌盐。

孕妇体重增加过度，特别是同时还发现水肿、血压增高、有妊娠中毒症状者应忌盐。

经前期女性人食盐过多，会影响机体新陈代谢，对肾脏、血管不利。

吃盐过多会引起女性经前的极度紧张。

月经来潮时发生头痛、激动、哭泣、水肿、不安都与体内贮存盐分和水分太多有关。

如能在月经来潮前1(天开始少吃盐，这些症状就会减轻和消失。

婴幼儿若按成人的口味摄入盐，婴幼儿体内的钠离子会增多。

此时婴幼儿的肾功能尚未发育完善，没有能力排出血液中过多的钠，使钠滞留在体内，使血量增加，加重心脑血管负担，引起水肿或充血性心力衰竭。

编辑推荐

《清清淡淡养生 汤汤水水养人 热热乎乎养身》:粗茶淡饭保健康 汤汤水水最养人清清淡淡养生。清清淡淡的意思就是要少油少盐。

在21世纪的噜国，肥胖人群剧增，高血压发病率逐年增高。

在诱发肥胖和高血压的危险因素中，油盐摄入过量是重要的膳食因素。

除食盐外，还应少吃酱油、成菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等，清清淡淡保健康。

汤汤水水养人。

水是不含有能量的，所以... 一般来说，水分大的食物能量密度比较低，经常喝些“汤汤水水”的粥菜或用餐之前和用餐中补充一些水分。

还有利于让吞咽后的食物吸水膨胀，可以增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲，有效预防肥胖，保持健康的身体。

热热乎乎养身。

中国人自古以来就提倡食物要温热一些，使肠胃感觉舒适。

食用过烫的食物会损害消化道，而过凉的食物同样也会妨碍消化。

过度冷刺激会引起胃痛甚至胃肠炎。

因此，饮食一定要热热乎乎的为好。

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>