

<<饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787565001963

10位ISBN编号：7565001961

出版时间：2010-6

出版时间：合肥工业

作者：许静静

页数：197

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>

## <<饮食宜忌>>

### 前言

随着时代的发展、科技文明的进步，医疗水平也在不断地提高，但也存着一个不可否认的事实，那就是与过去相比，我们的健康状况却越来越差。

尤其是那些与过去贫困病不同的现代文明病大量出现，对人们健康构成了严重威胁。

例如，电脑病、空调病、肥胖病、心脑血管疾病、亚健康等疾病的发病率逐年上升，发病群体的平均年龄越来越低；另外，同时患以上几种疾病的人也呈现越来越多的趋势。

在这些疾病面前，我们看到了西医的束手无策，但我们更多的是见证了中国传统医学的神奇。

基于这种神奇，我们特组织人员编写了这套《中国传统医疗与保健丛书》，以应对当今人们健康所面临种种疾病的威胁。

## <<饮食宜忌>>

### 内容概要

本书是中国传统医疗与保健系列丛书之一。  
该书结合中西医研究成果，告诉您食物有哪些鲜为人知的神奇功效，食物将如何影响您的身体健康，哪些搭配食用将产生意想不到的养生效果，哪些是不能同时食用的，一些食物在食用过程中又有哪些需要特别注意的地方，等等。

## <<饮食宜忌>>

### 书籍目录

食物的神奇功效食物对人体健康的影响食物相克食物相宜食物的饮食禁忌

## &lt;&lt;饮食宜忌&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：用甜食平静大脑、缓解压力、减轻焦虑的这种自然方法虽然有些奇怪，但是这种疗法已经沿用了数个世纪。

我们的祖辈推荐在睡觉前应吃些蜂蜜促进睡眠。

古人认为，在紧张时可喝甜茶。

然而甜食可以平静大脑的理论与大众观念相左。

随便问任何一个人，都会说糖是能量的快速提供者，可使人兴奋、雀跃，充满活力。

但最近对大脑生物学的研究显示，包括糖和淀粉在内的所有糖类对绝大多数正常人有截然相反的作用，它们是典型的镇静剂，能使身体放松并促进睡眠。

一系列实验显示，糖类是焦虑的抑制剂，而不是焦虑的引发剂和促进剂。

比较经典的是美国芝加哥医学院心理学教授邦妮·斯普林对一组健康男性和女性进行的试验：让这些人吃富含糖类的果子露或吃富含蛋白的火鸡胸肉片，两小时后对受试者进行标准测试，检测心情好坏与其敏锐性。

与食火鸡者相比，食含糖果子露的妇女易昏睡，而食果子露的男性则变得放松。

斯普林教授说，某些个体包括妇女和40岁以上的人，对糖的镇静作用更为敏感。

对另外一些人，食用糖类则会变得筋疲力尽，诱发所谓的“糖抑郁症”。

<<饮食宜忌>>

编辑推荐

《饮食宜忌》：中国传统医疗与保健丛书

<<饮食宜忌>>

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>