

<<不生病的吃法（下）>>

图书基本信息

书名：<<不生病的吃法（下）>>

13位ISBN编号：9787801837868

10位ISBN编号：780183786X

出版时间：1970-1

出版时间：航空工业出版社

作者：于反

页数：246

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>

## <<不生病的吃法（下）>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高，人们的饮食结构发生了巨大的变化。人们对饮食的要求不再停留在怎样填饱肚子的问题上，而是如何合理选择食品以满足机体的各种营养需要，从而获得健康。

然而，现实的情况却是，由于饮食结构的不断变化，发病率不仅居高不下，而且还在不断攀升。这一方面是由于现代人日益加大的工作学习压力，另一方面则是因为饮食。

俗话说：人食五谷杂粮，孰能无疾。

”有很多人在匆忙中就餐，或者随便吃点快餐，或者吃点方便面，或者干脆不吃、偏食、饮食不平衡、饮食不合理等都是导致人体疾病的罪魁祸首。

看来，饮食对于人们保持健康是至关重要的。

只有做到各种食物的合理搭配，才能使人体得到各种营养，满足机体生理活动的需要。

因此，饮食要全面，营养要充足，这才是保证人体生长发育和健康长寿的必要条件。

《不生病的吃法（下）：让20种常见疾病远离你》就是从以饮食保持健康这个方面，从用食物预防疾病的角度出发，阐述了对20种常见疾病的预防方法。

食物虽是老百姓每天都要见面的朋友，然而对这个朋友大家却知之甚少。

虽然说现在食物极其丰富，但是在选择的时候，很多人往往只是根据个人的喜好，或者根据价格的高低来判断食物的好坏。

所选的食物是否符合个人的身体状况，烹调的方法是否得当，餐桌上的营养搭配是否合理就很难讲了。

《不生病的吃法（下）：让20种常见疾病远离你》对以上问题均有详细的说明。

## &lt;&lt;不生病的吃法(下)&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 这样吃,感冒远离你感冒的症状引起感冒的因素 怎样通过饮食预防 远离感冒的饮食推荐 主要食物介绍 第二章 这样吃,可以预防扁桃体发炎 扁桃体的症状 引起扁桃体发炎的因素 怎样通过饮食预防 远离扁桃体的饮食推荐 主要食物介绍第三章 这样吃,支气管哮喘远离你 什么是支气管哮喘 支气管哮喘的主要症状 怎样通过饮食预防 远离支气管哮喘的饮食推荐 主要食物介绍第四章 这样吃,胃病远离你 胃病的症状 怎样通过饮食预防 远离胃病的饮食推荐 主要食物介绍第五章 这样吃,乳房疾病远离你 什么是乳腺炎 乳腺炎的症状 怎样通过饮食预防 远离乳房疾病的饮食推荐 主要食物介绍第六章 这样吃,肾炎远离你 什么是肾炎 急慢性肾炎的主要症状 怎样通过饮食预防 远离肾炎的饮食推荐 主要食物介绍第七章 这样吃,可预防肝硬化 什么是肝硬化 肝硬化的症状 引起肝硬化的主要因素 怎样通过饮食预防 远离肝硬化的饮食推荐 主要食物介绍第八章 这样吃,糖尿病远离你 什么是糖尿病 糖尿病有哪些症状 怎样通过饮食预防 远离糖尿病的饮食推荐 主要食物介绍第九章 这样吃,高血脂远离你 什么是高血脂 高血脂的症状 哪些人易得高血脂 怎样通过饮食预防 远离高血脂的饮食推荐第十章 这样吃,高血压远离你 什么叫高血压 引起高血压的因素 高血压的症状 怎样通过饮食预防 远离高血压的饮食推荐第十一章 这样吃,可以预防癌症 什么是癌症 癌症的早期症状 诱发癌症的因素 怎样通过饮食预防 远离癌症的饮食推荐 主要食物介绍 含有致癌物质的食物 怎样消除致癌物质第十二章 这样吃,肠炎远离你 什么是肠炎 肠炎的症状 怎样通过饮食预防 远离肠炎的饮食推荐 主要食物介绍 对肠道不利的食物 第十三章 这样吃,胆囊炎远离你 什么是胆囊炎 胆囊炎的症状 怎样通过饮食预防 远离胆囊炎的饮食推荐第十四章 这样吃,预防脑动脉硬化 脑动脉硬化的症状 怎样通过饮食预防 远离脑动脉硬化的饮食推荐 主要食物介绍第十五章 这样吃,心血管疾病远离你 什么是心血管病 心血管病的症状 怎样通过饮食预防 远离心血管疾病的饮食推荐 主要食物介绍第十六章 这样吃,痔疮远离你 痔疮的症状 怎样通过饮食预防 远离痔疮的饮食推荐第十七章 这样吃,泌尿道结石远离你 泌尿道结石的症状 怎样通过饮食预防 远离泌尿道结石的饮食推荐 主要食物介绍第十八章 这样吃,有效预防痛经 痛经的症状 怎样通过饮食预防痛经 远离痛经的饮食推荐第十九章 这样吃,溃疡远离你 溃疡的症状 怎样通过饮食预防 远离溃疡的饮食推荐第二十章 这样吃,肺炎远离你 肺炎的症状 怎样通过饮食预防 远离肺炎的饮食推荐

## &lt;&lt;不生病的吃法(下)&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘人类不能脱离赖以生存的大地、大气、水和动植物环境，人体与外界环境是相互联系、相互作用的。

外界环境作用于人体，不是简单地改变它的一般状态，而是在机体内引起各种复杂的反应，以使人类更好地适应外界环境。

一般而言，春秋季节冷热空气交替频繁，气温变化幅度大，人体易受凉，并容易诱发感冒，这主要是因为寒冷降低了呼吸道的抵抗力。

另外，春秋季节一般较干燥，干燥使血管黏膜极易发生细小的皲裂，病毒易侵入；当气温下降时，鼻腔局部温度降到32℃左右，这个温度最适合流感病毒的繁殖生长；加上在降温受寒后，鼻腔局部的血管收缩，一些抵抗病毒的免疫物质，特别是鼻腔内局部分泌的免疫球蛋白A明显减少，这就为病毒的入侵提供了有利条件，从而引起感冒。

感冒作为一种多发性疾病，与人的健康息息相关。

作为一个人口大国，中国每年约有75%的人至少患一次感冒。

感冒是一种常见病，每次流感都是由不同的病毒引起的上呼吸道感染。

对于感冒，目前还没有特别有效的根治方法，那么咱们只有防患于未然，通过合理的饮食结构来预防感冒。

**感冒的症状** 感冒是由病毒引起的一种十分常见的急性感染性呼吸道疾病。

临床特征主要是：发热、恶寒、头痛、鼻塞流涕、打喷嚏、咳嗽、乏力、全身酸痛和咽喉疼痛等。

一般病程为3~7天不等，如果伴发下呼吸道感染，病程可延长至10~14天。

在中医上，凡是被称为感受外邪、轻浅、在表而无流行者为普通感冒，相当于现代医学的急性上呼吸道感染；若病情较重，有流行的趋势，则称为“重伤风”、“时行感冒”，属于流行性感冒的范畴。

**发病季节：**一年四季均可发生，尤以冬春季节和气候变化时发病率最高；夏季暑气行令，感受暑邪也能发病。

**发病年龄：**任何年龄均可发病，但年幼体弱的小儿最容易患病。

**发病特点：**婴幼儿发病后，常出现夹惊、夹痰、夹滞等症状，即患病后容易出现痰多、惊厥和积滞的征候。

**引起感冒的因素** 一般人认为，感冒是因为气候变化、身体受凉、过度劳累、机体抵抗力下降或呼吸道感染等原因导致的。

其实，除了这些因素之外，感冒还与饮食有关。

一些感冒是由于“吃”而引起的，诸如过多地食用高脂肪食物、肉类、乳制品、黄酒等，降低了体内的免疫细胞抗病毒能力，进而引起感冒。

过多地摄入高盐食物，可导致唾液分泌减少，使口腔粘膜水肿、充血、病毒增多，从而引起上呼吸道感染。

食用过多的高糖食物，可消耗体内水分和营养物质，引起口干舌燥，使免疫力降低，进而诱发感冒。

为此医生们建议，为了预防“吃”出感冒，饮食应荤素搭配，少吃油炸、腌制食物，少饮酒。

**怎样通过饮食预防** 多吃富含维生素A的食物。

缺乏维生素A是导致呼吸道感染疾病的主要原因。

美国科学家认为，维生素A是通过增强免疫力来取得抗感染效果的。

富含维生素A的食物有胡萝卜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝和奶类等。

**多吃富含锌的食物。**

锌元素是不少病毒的“克星”。

在感冒高发季节，多吃些富含锌的食品，有助于抗感冒病毒，因为锌能直接抑制病毒的增殖，增强细胞免疫功能，特别是具有吞噬细胞的功能。

含锌丰富的食物有肉类、海产品和家畜。

此外，各种豆类、坚果类也是较好的含锌食品。

**多吃富含维生素c的食物。**

## &lt;&lt;不生病的吃法(下)&gt;&gt;

维生素c能将食物蛋白质中的胱氨酸还原成半胱氨酸，半胱氨酸是人体免疫大军的重要成员——抗体合成的必需物质，因此维生素c有间接地促进抗体合成，进而增强免疫力的作用。

各类新鲜绿叶蔬菜和各种水果都是补充维生素c的好食。多吃富含铁的食物，体内缺铁会导致T、B淋巴细胞数量和质量下降，吞噬细胞功能削弱，杀伤细胞减少等免疫功能的降低。

富含铁的食物则可使上述情况得到纠正，从而恢复人体抗感冒病毒的能力。

这类食品有动物血、奶类、蛋类、菠菜和肉类等，但不宜吃得太多。

鸡汤：鸡汤富含蛋白质，可以增强机体抵抗力。

建议喝又热又辣、含有大量大蒜的鸡汤。

西红柿：西红柿能帮助白血细胞抵抗自由原子的副作用，从而起到抵抗病毒感染的作用。

坚果：一颗小小坚果的含硒量高达100毫克，体内缺硒会导致人体免疫功能的下降。

硒有助于预防呼吸道感染。

辣椒：辣椒中含有一种特殊物质，能使人体内的抗体素呈三倍速度增长。

运动饮料加热：运动饮料含有大量的钾和钙，可以补充体内大量流失的矿物质，迅速恢复体力。

蛋：可称得上是营养完整的营养品。

蛋白的脂肪较少，是肥胖者最佳的蛋白质来源；而蛋黄的脂肪较多，适用于补充体力。

感冒了喝蛋酒，有很好的助发汗、补充体力和退烧效果，对动脉硬化、心脏病、感冒和胃痛也有效。

做蛋酒的办法是：在小锅中打一个蛋，放两大勺砂糖搅拌后，加入1800毫升的葡萄酒搅匀，煮熟成糊状即可。

酸奶：最新研究发现，每天喝一杯酸奶能有效预防流感。

姜糖水：先用红糖加适量水，煮沸后加入生姜，10分钟后趁热喝下，可预防感冒。

豆腐：把大葱切成小段，煸炒后，加入香菇，与豆腐同煮，食用时可加适量胡椒粉。

葱白豆豉汤：用葱白七八根，以刀背捣碎，加咸豆豉煮汤喝。

香菜：春天时冷时热，体质弱的人易患感冒，多吃些香菜有预防感冒的效果。

豆腐酸辣汤：用豆腐丝、猪肉丝、黑木耳、金针菜同煮，打入蛋花，再加适量的酸醋和胡椒粉即可。

大米粥：大米性平味甘，有和胃气、补脾虚、壮筋骨与和五脏的功效。

其他米，如小米、糜子米、薏米都是性味甘、微寒的食物，很适合冬日食用。

杏仁粥：杏仁(去皮)20个左右，大米50克。

先煮粥，快熟时加入杏仁继续煮至熟，然后加少许白糖或食盐。

该粥可以止咳定喘、祛痰润燥。

防风粥：防风15克，葱白2根，生姜3片，大米50克。

先将大米煮熟，快熟时加入防风、葱白和生姜，可适量加盐。

该粥可清热祛风、散寒止痛，适用于由风寒感冒引起的畏寒发热、骨节酸痛、鼻塞声重和肠鸣泻泄等病症。

苏叶粥：苏叶10克、生姜3片，将白粥熬好后放入，再开锅就可食用了。

生姜是对付发烧、打喷嚏、咳痰等症状的最好“武器”，也是中医常用的药材，有祛痰、祛寒、补气、除痘和平喘的作用。

苏叶也有发散风寒的作用。

大枣粥：将米放入锅中，简单干炒一下，再放入水，用勺子将米搅拌均匀后，放入大枣和生姜片，文火慢煮，直到粥煮熟，放入少许盐。

需要提醒的是，这种粥温热效果很强，幼儿、眼睛严重充血和患痔疮的人不宜食用。

紫苏薄荷粥：紫苏6克，薄荷4.5克，生姜6克，粳米70克。

将紫苏、薄荷洗净切碎，与生姜一起放入煮沸的粳米粥中再煮片刻，趁热服食。

这种粥有散风寒、暖胃气的作用。

面粉红糖粥：小麦面粉适量，水适量，加温至粥熟。

生姜5片，连须葱白2根，均压碎为泥，红糖适量。

将生姜、葱白、红糖加入沸腾的热粥中，趁热服下。

## <<不生病的吃法(下)>>

这种粥对于脾胃虚而感受风寒者尤宜。

三白粥：白萝卜100克，白茅根60克，连须葱白20克，均去土洗净，捣成泥，加红糖、面粉、冷水适量，加热煮沸，趁热服下。

此粥有宣肺解表的作用。

桑叶枇杷粥：桑叶18克，枇杷叶10克，甘蔗100克，生茅根30克，薄荷6克，粳米60克。

将桑叶、枇杷叶、甘蔗、生茅根洗净切碎，加水适量，煮沸后取汁。

然后，加入粳米煮出米花就可以趁热服下。

桑叶、茅根、薄荷清热生津，枇杷叶肃肺止咳，甘蔗、粳米生津益胃，适用于外受风热的感冒病人。

发汗豉粥：淡豆豉20克，荆芥6克，防风6克，山栀3克，生石膏60克，生姜3片，葱白2根，粳米100克，先将上述各药入砂锅煮沸，等约5~10分钟，滤汁去渣，再放入粳米，一起煮成稀粥食用。

辛夷花茶：辛夷花2克，苏叶6克。

在春季采未开放的辛夷花蕾，将其晒至半干，堆起待内部发热后再晒全干。

苏叶切碎，用白开水泡这两种药代茶饮。

银花薄荷饮：银花30克，薄荷10克，鲜芦根60克。

先将银花、芦根加水500毫升，煮15分钟，后下薄荷煮3分钟，滤出渣后加适量白糖，趁温服用。

粉葛豆豉粥：粉葛根10克，淡豆豉10克，洗净的葱白3根，麦冬10克，粳米50克。

将粉葛根、淡豆豉、麦冬放入砂锅中，加水500毫升，放火上煮沸约5~10分钟，滤去渣，在药汁中放入粳米，一起煮成稀粥。

将葱白切成短节，在药粥要煮好时放入，搅拌即成，趁温服用。

P2-8

## <<不生病的吃法（下）>>

### 编辑推荐

随着人们生活水平的提高，人们的饮食结构发生了巨大的变化。

人们对饮食的要求不再停留在怎样填饱肚子的问题上，而是如何合理选择食品以满足机体的各种营养需要，从而获得健康。

然而，现实的情况却是，由于饮食结构的不断变化，发病率不仅居高不下，而且还在不断攀升。

这一方面是由于现代人日益加大的工作学习压力，另一方面则是因为饮食。

俗话说：人食五谷杂粮，孰能无疾。

”有很多人在匆忙中就餐，或者随便吃点快餐，或者吃点方便面，或者干脆不吃、偏食、饮食不平衡、饮食不合理等都是导致人体疾病的罪魁祸首。

看来，饮食对于人们保持健康是至关重要的。

只有做到各种食物的合理搭配，才能使人体得到各种营养，满足机体生理活动的需要。

因此，饮食要全面，营养要充足，这才是保证身体生长发育和健康长寿的必要条件。

本书就是从以饮食保持健康这个方面，从用食物预防疾病的角度出发，阐述了对20种常见疾病的预防方法。

食物虽是老百姓每天都要见面的朋友，然而对这个朋友大家却知之甚少。

虽然说现在食物极其丰富，但是在选择的时候，很多人往往只是根据个人的喜好，或者根据价格的高低来判断食物的好坏。

所选的食物是否符合个人的身体状况，烹调的方法是否得当，餐桌上的营养搭配是否合理就很难讲了。

本书对以上问题均有详细的说明。

<<不生病的吃法（下）>>

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>