

<<改变中国人一生的饮食计划>>

图书基本信息

书名：<<改变中国人一生的饮食计划>>

13位ISBN编号：9787802230101

10位ISBN编号：7802230101

出版时间：2006-3

出版时间：中国三峡出版社

作者：饮食与健康编写组

页数：207

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>

<<改变中国人一生的饮食计划>>

内容概要

你吃进去的是营养还是毒物?生病时怎么吃才能恢复健康? 如何吃才能远离慢性文明病?如何吃
出美丽与窈窕? 如何吃出聪明与活力?吃得对, 健康百分;吃错了, 疾病缠身。

吃出一生好健康, 改善体型新革命, 21世纪返璞归真饮食运动!

本书从树立科学的饮食观、维护身体的健康、讲求科学饮食、改善常见病的饮食原则等方面介绍了如
何制定科学合理的健康饮食计划。

其实, 健康饮食并不难实现, 所需食物就在你我的生活中。

本书带你了解各种食品所含营养素的功能、“合理饮食”、“饮食瘦身”和“按季节调整饮食”等知
识, 更让你学得对身体有益的“营养均衡的饮食”!

<<改变中国人一生的饮食计划>>

书籍目录

第一章 改变一生饮食计划的策略我们的身体到底需要一些什么营养 / 3 饮食方式和习惯的影响 / 11 制定一生健康饮食的几点原则 / 20 第二章 走出难以摆脱的健康困扰如影相伴的疲倦感 / 36 挥之不去的压力 / 38 女人经期身体不适 / 40 摆脱不掉的自由基 / 41 免疫力越来越差 / 44 第三章 不同的季节不同的饮食计划春季健康饮食计划 / 49 夏季健康饮食计划 / 55 秋季健康饮食计划 / 65 冬季健康饮食计划 / 71 第四章 常见疾病的饮食原则 / 81 糖尿病 / 82 高血压 / 84 冠心病 / 87 脂肪肝 / 90 肝硬化 / 93 病毒性肝炎 / 96 胃炎 / 99 消化性溃疡 / 101 肾炎 / 103 便秘 / 105 痛风 / 107 风湿性关节炎 / 109 支气管炎 / 111 第五章 简单有效的瘦身饮食计划肥胖对健康的危害 / 115 最新的体重标准 / 115 肥胖的原因 / 116 瘦身一日三餐怎么吃 / 117 不同食物的合理食用方法 / 118 一日膳食安排 / 124 一周瘦身饮食安排 / 126 四季瘦身饮食原则 / 128 瘦身美食直通车 / 128 第六章 健康饮食小秘书注重食盐的摄入量 / 132 少吃多餐 / 134 多喝开水好处多 / 138 最佳营养食品组合 / 139 第七章 超级食品的防病功效天然杀菌剂大蒜 / 196 防癌战士辣椒 / 198 清热又解毒佳品苦瓜 / 200 增强免疫力的蜂蜜 / 201 防治贫血头晕红枣 / 203 可以使情绪更乐观的巧克力 / 204 活血开胃的啤酒 / 205 预防心脏病的绿茶 / 206

<<改变中国人一生的饮食计划>>

章节摘录

书摘晚餐过于丰盛 现代人因为早餐和午餐的时间与精力相对较少，所以对晚餐就格外重视，毕竟晚餐时间较为充足，也更有足够的精力精心准备，但是晚餐过于丰盛实际上并不科学。

晚餐一定要注意掌握摄食量，以较少为好。切不可狂饮暴食，既害胃又伤身。

这并非是夸大其词，因为晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，降低了体内的钙贮存量，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症。

另外，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、硫化氢等毒物，刺激肠壁，诱发癌症。

所以，晚餐要少吃一些，吃一些含脂肪少、易消化的食物。

夜间进食 很多上班族因为工作繁忙，习惯于晚上加班工作，因此夜宵也成了他们补充体力与能量的方式。

除此之外，在夏季，人们很喜欢过轻松的“夜生活”，活动后去吃夜宵又成为补充身体能量的一条途径。

但是，夜宵也要讲究健康，不能随便吃。

实际上，夜宵吃得过多或者吃某些蛋白质、胆固醇含量过高的食物，极易引起消化不良、功能紊乱等症状。

我们知道，胃黏膜足覆盖在胃内表面的一层组织，含有不同的分泌腺体，是一个复杂的分泌器官、但胃黏膜上皮细胞的寿命很短，约2—3天就要更新一次，而这一再生修复过程一般是在夜间胃肠休息时进行的。

如果经常在夜间进食，胃肠在这段时间内也就不能很好地休息和调整，胃黏膜的再生和修复就不能圆满地进行；此外，吃过夜宵再睡眠时，食物较长时间在胃内停留，会促进胃液大量分泌，对胃黏膜造成长时间的刺激，导致胃黏膜受损，甚至溃疡。

若夜宵以油炸、烧烤等食物为主，再喝一酒，更容易导致胃黏膜受损，进而造成胃癌。

P.18-19

<<改变中国人一生的饮食计划>>

编辑推荐

你吃进去的是营养还是毒物?生病时怎么吃才能恢复健康? 如何吃才能远离慢性文明病?如何吃出美丽与窈窕? 如何吃出聪明与活力?吃得对, 健康百分; 吃错了, 疾病缠身。

吃出一生好健康, 改善体型新革命, 21世纪返璞归真饮食运动!

本书从树立科学的饮食观、维护身体的健康、讲求科学饮食、改善常见病的饮食原则等方面介绍了如何制定科学合理的健康饮食计划。

其实, 健康饮食并不难实现, 所需食物就在你我的生活中。

本书带你了解各种食品所含营养素的功能、“合理饮食”、“饮食瘦身”和“按季节调整饮食”等知识, 更让你学得对身体有益的“营养均衡的饮食”!

<<改变中国人一生的饮食计划>>

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>