

<<饮食定生死>>

图书基本信息

书名：<<饮食定生死>>

13位ISBN编号：9787802500082

10位ISBN编号：7802500087

出版时间：2008-3

出版时间：中国言实出版社

作者：杨志红

页数：248

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>

## <<饮食定生死>>

### 内容概要

为什么说饮食决定着一个人的健康甚至生死？

为什么调整好饮食就能有效地防止心脏病、癌症、糖尿病等病症？

自从进入文明社会以来，饮食对人类的生存、发展起着至关重要的作用。

人类每一次重大疾病的背后都能找到饮食的身影。

“民以食为天”，从一定意义上说，饮食左右着一个国家国民的体质和国民健康的综合实力，通过饮食的调控、饮食的变化是最经济、最直接地控制我们今天的身体健康和生命长短的走向的办法。

通过对当今“洋快餐”和合成食品以及人们的饮食变化，本书揭示了饮食变化造成人们今天慢性疾病上升的原因和现状，并结合对螺旋藻的分析，说明原生营养对人们健康的重要作用。

本书旨在告诫人们，应该吃什么，怎么吃，如果你不关注，你将为嘴巴的贪吃或随意付出生命的代价

。

## <<饮食定生死>>

### 作者简介

杨志红，原云南《健康时报》副总编辑，资深记者。  
曾发表10余万字作品。

1991年论文《少数民族地区吸烟现状调查分析》，在国际“吸烟与健康”会议上交流并获一等奖。  
1993年从事药品研究及销售，对原生营养有较深入的研究，著有《中学生自我保健常识》《施普瑞医学论文集》

## &lt;&lt;饮食定生死&gt;&gt;

## 书籍目录

序一 透过饮食真相把握健康真谛序二 合理营养是健康的基石自序 是什么颠覆了我的健康观念导语 你在为自己的健康做什么？

第一章 中国的国民健康状况 全世界每10秒钟就有1个人死于糖尿病 中国肥胖人群超过9000万 中国每死亡5个人中有1人死于癌症 中国每年约有300万人死于心血管病 每4个中国成年人中有1人患有高血压 中国血脂异常患病人数已高达1.6亿 中国城镇居民每10个人中就有1人患脂肪肝 全球最大的不眠人群在中国 “富贵病”在中国越来越低龄化 不孕症成为世界三大疾病之一，在中国也一路飙升 痛风，一种新增的“富贵病”席卷中国 中国有2600多万抑郁症病人 荷尔蒙失调导致中性人增多 人类健康10大危机第二章 谁夺走了你最好的那一半生命 错误的营养观念毒害了我们 食草性的我们都摄入了过多的动物蛋白 动物蛋白的高致癌性 吃高脂肪食物等于慢性自杀 现代餐饮过于精制且摄糖量过多 好看好吃不等于有营养 快节奏的餐饮无法均衡营养 食肉过多使我们体质变酸 膳食结构的西化使我们的健康每况愈下 美式快餐正在毒害我们的下一代 “洋快餐”是危害我国国民健康的“定时炸弹” 合成维生素从补药变“毒药” 转基因食品的安全性有待观察 不是天然小鸡发狂 “可乐”让我们从此不快乐 低营养食品时代的来临 婴儿的食品正在背离我们的食谱 汽车时代的病 压力让我们用健康换金钱第三章 死亡报告 什么是未来中国的第一死因？

第一杀手：心血管疾病 防不胜防的猝死 心血管病包括了哪些病？ 影响最大的三个病症 与心血管病有关的数字 你的心脏有问题吗？ 心血管病的最初信号 心血管病的经济成本 高血脂——冠心病、心肌梗死致死的幕后黑手 脑卒中——高患病率、高发病率、高死亡率、高致残率 护心宝典 第二杀手：癌症 中国平均每秒钟就有2个人死于癌症 全世界癌症病例数正在增加还是减少？

什么是癌症？ 什么引发了癌症恐慌？ 无法破解的癌症“钥匙” 12种致癌因素 癌症是怎么转移的？ 癌症的分类 早期恶性肿瘤的危险信号 预防癌症的四条“军规” 为什么老年人更容易患癌症？

预防癌症的食物 预防癌症，如何注意饮食 饮食预防癌症十三法 癌症的心理问题 远离癌症要趁早 第三杀手：糖尿病 数字糖尿病 糖尿病自我测试 你的血糖越界了吗？ 致命的并发症 糖尿病的“三驾马车” 糖尿病10个误区第四章 营养与我们擦肩而过 疾病因饮食而生 我们一生将要吃掉100吨食物 人类文明的营养悖论 健康毁于合成 我们的身体是个巨大的毒素场 中国20年疾病谱的变化 有一半的死亡是可以预防的 命短，60%的原因取决于生活方式 饮食噩梦该醒了 错误饮食人群排行榜 办公室10种不健康生活方式清单 最容易犯的11个营养错误 医疗只是防止健康恶化的手段 “回归原生”或许是我们的最好选择第五章 螺旋藻的惊人疗效 切尔诺贝利死神下幸存的人们 螺旋藻让日本成为全世界平均寿命最长的国家 震惊日本国的森下敬一 饿不死的卡尼姆族 挽救产妇的神秘药丸 国外螺旋藻的医学研究 来自中国医院的临床报告 美国医生防治直肠癌的“秘方” 95岁的美国著名CEO 香港女性的美丽秘诀 风靡全球的螺旋藻减肥法 墨西哥儿童的特权 远近闻名的长寿村和状元村 螺旋藻在SARS流行期间功不可没第六章 亿万年前绿色神秘生物 在澳大利亚发现的螺旋藻化石 法国科学家对螺旋藻的研究 螺旋藻成为美国登月宇航员的食品 法国总统赠与日本天皇的礼品 美国记者因报道螺旋藻而成名 中国丽江惊现天然螺旋藻第七章 引爆全球的螺旋藻 国外抢购国内遭冷遇 平衡饮食之谜 蛋白质之争 神秘的死亡 拼命。 你一天能吃多少果蔬？ 人为什么每天一定要吃三餐？ 微营养的秘密 与疾病相关的营养因子 螺旋藻——安全的植物蛋白 螺旋藻——超级碱性食物 螺旋藻会有毒性吗？ 人类始终没有征服的感冒第八章 健康七件事 第一件事：关注好你的三餐 早餐一定要吃 午餐和晚餐注重整体营养 油盐问题 饮食应少脂、少糖、少盐 不可完全拒绝脂肪 吃饱照样能减肥 肥胖的标准 第二件事：水是人体的营养传媒 饮水四项规则 不要用饮料代替水 牛奶未必天

## <<饮食定生死>>

天喝 第三件事：每天一定要排便 年轻10岁的秘诀——通便 当心“屁中毒”——有屁不能憋着不放 有尿不能憋着不尿 第四件事：满足你的睡眠 人需要睡多长时间 梦境中的健康提示 避免失眠的10个方法 第五件事：每天运动10分钟 风靡全球的健走运动 早锻炼危险 想活多久就要锻炼多久 第六件事：放下心事再回家 你的压力指数有多高？

抵制抑郁 抑郁症的9条诊断标准 让生活“慢”起来 感恩是福 第七件事：自己的病不能完全交给医生 聪明地去看医生 找到自己的健康顾问 建立你的私人健康档案 每天睡前3分钟快速健康自测第九章 螺旋藻健康营养餐 螺旋藻的正常餐饮配合 螺旋藻减肥餐 螺旋藻的减肥原理 螺旋藻可以降低醉酒的危害 螺旋藻排毒餐 电脑一族要服用螺旋藻 老年人要服用螺旋藻 非母乳喂养婴儿的辅食——螺旋藻 常见病症的螺旋藻食疗 螺旋藻提高免疫力 癌症的螺旋藻辅助治疗 糖尿病人服用螺旋藻 胃病病人服用螺旋藻 肝病病人服用螺旋藻 高脂血症病人服用螺旋藻 贫血症病人服用螺旋藻第十章 国人健康的未来之路 中国人体质和健康的提升是科学发展的应有之义 美国的营养转型教训应引以为戒 长寿新标准——HALE 发达国家的国民健康纳入国家战略 日本人为什么长寿？ 国民健康的误区 提升中国人体质和健康的步骤 国民健康呼吁书 螺旋藻是否能成为中国人健康生活的“弥塞亚”？

附录一 专家对螺旋藻的推荐评价附录二 网评《饮食定生死》

## <<饮食定生死>>

### 章节摘录

第一章 中国的国民健康状况本来人们是可以活到100岁的，可是人类的平均寿命却只有七八十岁。没有活到100岁的原因，是我们改变了适合我们生存的方式，是我们对我们身体的错误使用，是我们破坏性地改变了我们生存的环境，所以我们在40岁就要在糟糕的健康状况下苟延残喘，最终在经历了二三十年“煎熬”后抑郁而终。

而医学上已经确定的命题却是健康人类的寿命至少可以达到100岁。

更令人悲哀的是，这种状况并没有得到任何改善，尽管我们拥有先进的药物、手术和医学技术。

这是一个非常令人心痛的状况。

在中国经济持续快速发展的今天，中国成年人的慢性疾病患病比例大幅增长。

慢性病的低龄化，应该归咎于合理营养的教育偏差，特别是高能量、高脂肪、“洋快餐”的大量摄入。

。

很显然，我们的保健方法选错了方向。

或许我们需要做的正是开辟一个新的方向。

现在提出慢性病是对中国国民健康最大的威胁也许已晚了，我们将要用几代人的代价来解决这个问题。

。

美国是从20世纪80年代开始注重解决肥胖问题的，然而至今20多年也没有完全解决。

长期以来人们一直认为生活好的标志就是大鱼大肉，就是学习吃西餐。

这是一个错误及谎言。

中国人过去膳食结构的真谛是原生营养，这才是健康长寿的终极方案。

## <<饮食定生死>>

### 编辑推荐

《饮食定生死》旨在告诫人们，应该吃什么，怎么吃，如果你不关注，你将为嘴巴的贪吃或随意付出生命的代价。

通过对当今"洋快餐"和合成食品以及人们的饮食变化，《饮食定生死》揭示了饮食变化造成人们今天慢性疾病上升的原因和现状，并结合对螺旋藻的分析，说明原生营养对人们健康的重要作用。

<<饮食定生死>>

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>