第一图书网, tushu007.com

<<解密饮食之道>>

图书基本信息

书名：<<解密饮食之道>>

13位ISBN编号：9787807399377

10位ISBN编号：7807399376

出版时间：2011-5

出版时间：中原农民

作者：王鹤滨

页数：259

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

关于“吃”与“喝”，科学合理能治病，反之亦可致病。
曾任毛泽东主席保健医生的王鹤滨大夫，集毕生所学和60多年的行医经验，在《解密饮食之道》一书中，为你解开“吃”与“喝”的秘密——只有根据食物的营养特点和功能，因人、因时、因地，科学合理地选择和摄取食物，才能身体健康、延年益寿！

作者简介

王鹤滨，男，1924年出生于河北农村，1938年参加抗日工作，1941年入伍，1985年离休。
医学博士(苏联医学副博士)、研究员，享受政府特殊津贴，中国核协会荣誉理事。
曾任中央首长保健医生、秘书(中央办公厅任命)一组组长，中央警卫局检验室主任(公安部任命)，卫生技术1等2级(军委卫生部批复)，苏州医学院院长，核工业部安全防护卫生局局长。

国内外发表论文30余篇，著书700万字。
书画作品多次在大型展览中展出，多次获奖，国画获两次金奖，书法获一次金奖。
已出版医学科技类书籍五部，其中1996年出版的《受寒性肌炎——神经综合症的临床表现与治疗》一书，创横纹肌病因学说及“王鹤滨病源点治疗方法”，从而对西医学中一些病因不清的疾病找到了可能的病因及疗效迅速确切的治疗方法。

第一图书网, tushu007.com

<<解密饮食之道>>

书籍目录

第一章 人体运行靠营养
营养是健康的保证
第一营养是蛋白
补充蛋白质过犹不及
你会补充蛋白质吗
吃糖的学问
脂肪无罪莫全拒
食物纤维是明星
重要的微量元素
微量元素的补充
不可缺少的维生素
需求虽小作用大
第二章 世界卫生组织推荐给大众的蔬菜
红薯香甜营养第一
能杀菌消炎的圆白菜
吃芹菜别忘记芹菜叶
保护视力的胡萝卜
芦笋抗癌很有效
菜花是穷人的医生
吃茄子要选嫩
野菜还属荠菜好
金针菇是益智蔬菜
预防血栓靠木耳
苦瓜去火利消化
马铃薯貌丑营养高
长寿果西红柿
菜中平民是白菜
雪菜
苤蓝
第三章 杂粮瓜果保健康
糙米虽糙好处多
各种米的保健功效
豆类是蛋白库
世界卫生组织推荐的最佳水果
什么时候吃水果
第四章 健康选对肉和油
营养健康选好油
健康常选玉米油
物美价廉米糠油
液体黄金亚麻子油
吃什么肉最健康
吃肉也讲安全
胖人吃肉的方法
鱼油有益可补脑
第五章 最佳饮料的解读

传统绿茶好处多多
红酒有益也应少喝
豆浆有营养，喝法须科学
酸奶比牛奶好
蘑菇汤可抗癌
抗衰老的骨头汤
饮水机的健康隐患
危险的可乐
第六章 容易忽略的饮食漏洞
劝君少吃红烧肉
吃得慌忙，伤了胃肠
放屁中的养生学问
拒绝垃圾食品
营养全面不能挑食
别让“合法毒品”危害你
进餐情绪有讲究
调味品的神奇疗效
夜宵有害要少吃
回家吃饭更安全
宴饮点菜中的学问
早餐很重要
你吃下的东西消化了吗
第七章 拒绝肥胖延缓衰老
肥胖原因知多少
人体过胖危害多
人的天年是多长
生命老化的原因
老化实质是氧化
清除过多自由基
老化表现有征兆
饮食结构须革命
一个鸡蛋的议论
节食保健有意义
第八章 缺什么补什么
养护大脑
养护心脏
养护肝脏
养护肾脏
养护眼睛
养护牙齿
养护骨骼
养护关节
养护皮肤
养护乳房
附表
常见食物营养成分

章节摘录

版权页：第一营养是蛋白有个患肾病的朋友入院治疗，病因是蛋白质摄入过少导致营养不良。
他很苦恼，自从患肾病后，医生告诉他要限制蛋白质的摄入，因为蛋白质摄入过多会对肾脏造成负担。
于是他就对蛋白质三个字变得敏感起来，凡是与蛋白质有关的东西，他都退避三舍。
显然，这个朋友误解了医生的意思，限制蛋白质摄入，不是拒绝蛋白质摄入，一点蛋白质都不接触，难怪他会营养不良。
蛋白质是生命存在的形式，是生命体发生、发展不可或缺的东西。
在社会不断进步、健康观念不断深入人心的今天，蛋白质的重要性引起越来越多人的重视。
蛋白质对我们的身体有着怎样的作用呢?蛋白质是人体的建筑材料。
人体的肌肉、骨骼、皮肤、头发、指甲等都是由蛋白质参与构成的，人体所有器官都可以认为是蛋白质与其他物质的有机组合。
人的大脑细胞的增长有两个高峰期，第一个时期是胎儿3个月的时候；第二个时期是出生后到l岁，特别是0～6个月时是婴儿大脑细胞迅速增长的时期。
1岁时大脑细胞增殖基本完成，其数量已达成人的90%。
大脑发育的特点是一次性完成细胞增殖，所以l岁以前的儿童对蛋白质的摄人要求很高，因为它对儿童的智力发展非常重要。
蛋白质是人体所需营养素的运输团队。
人体运行需要吸收营养，人体自身会根据内部器官的不同需要将营养运输到特定的地方，而蛋白质就是运输营养素的“工具”，只有依靠这些“工具”才能保证我们正常的生命活动。
蛋白质是人体的能源库。
人体就像一台机器，需要源源不断的能量来支持，然而能量的补充并不是源源不断的，因为我们不可能总是吃个不停。
当我们需要能量的时候怎么办呢?这时体内的蛋白质会自动分解，为我们补充能量。
蛋白质是人体安全的“防火墙”。
免疫系统是人体对抗外界有害因素和内部有害物质的第一支安全队，它们由免疫细胞和免疫蛋白构成，其中免疫细胞包括白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞、抗体(免疫球蛋白)、补体、干扰素等，这些细胞和生理调节物质构成了人体内的“保安部队”，维护我们身体的安全，而且每7天需要更新一次。
当蛋白质充足时，这支“部队”就很强大，一旦身体有需要，这支“部队”的数量数小时内可以成倍增加。
蛋白质是人体的“修复工”。
人的身体由百兆亿个细胞组成，细胞是生命的最小单位，它们处于不停地衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中。
例如，年轻人的表皮细胞28天更新一次，而胃黏膜两三天就要全，部更新。
如果一个人蛋白质的摄入、吸收、利用都很好，那么他的皮肤就富有光泽和弹性；反之，组织细胞受损后，包括外伤，如不能得到及时和高质量的修补，便会加速机体衰退。
蛋白质还参与生理功能的调节。
在我们身体中，有一类物质叫做酶，有几千种，每一种只能参与身体中的一种化学反应。
酶有促进食物消化、吸收、利用的作用。
如果相应的酶充足，化学反应就会顺利、快捷地进行，我们就会精力充沛，不易生病；如果缺少酶，化学反应就会变慢或者被阻断。
而这些酶就是由蛋白质构成的，所以蛋白质还具有调节体内各器官生理活性的作用。
综上所述，我们知道任何人都不能缺少蛋白质，所以在生命学中，蛋白质被看作是维持生命的第一物质。
在日常生活中，有些疾病的确需要限制蛋白质的摄人，但是在这里需要提醒大家，可不要像前面那位患肾病的朋友那样，一味拒绝蛋白质。

其实，只要我们对日常饮食进行合理安排，适当补充蛋白质对我们的身体是有利而无害的。
蛋白质有个特点，就是从来不在体内储集，而是直接参与人体新陈代谢并维持机体正常功能，这就要求我们每天都要补充一定量的蛋白质，这样才能够为身体提供足够的能量。
一般来说，一个体重65千克、从事较轻劳动的成年男子，每天需要摄入75克左右蛋白质，这个量是根据现代科学饮食观点计算得出的，是能够保证日常生活中身体基础代谢的量。
有朋友会觉得75克这个概念太抽象了，毕竟我们的厨房不是实验室，是不可能做到很精确的，那该怎么办呢?其实大家不必为这个问题担心。
现代饮食种类比较多，正常饮食就可以满足人体对蛋白质的需要。
如果身体蛋白质不足，可以适当增加肉类、豆制品等食品。
判断我们是否缺乏蛋白质，可以依据一些简单直观的现象，比如说最近经常感冒，抵抗力有些差，很容易犯困，常常感觉到疲劳，身体某些部位发生浮肿等，都是缺乏蛋白质的表现。
这个时候不必急着吃药，但是一定要注意饮食，可以调剂每天的主食和副食，酌情增加蛋白质的摄人量。
一般来说，儿童、青少年、中年人、老年人以及孕妇、产妇和病人是需要补充蛋白质的重点对象。

编辑推荐

《解密饮食之道》：新中国成立后，毛泽东主席的首位专职保健医生王鹤滨集毕生经验，为您解密怎样从“吃”与“喝”中获得健康的真谛！
饮食就是吃喝，怎样才能吃的科学，喝的合理呢？
请谨记红墙保健医生的健康忠告，并转告给你的亲朋好友。

第一图书网, tushu007.com

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