

<<吃错了当然会生病>>

图书基本信息

书名：<<吃错了当然会生病>>

13位ISBN编号：9787811374544

10位ISBN编号：7811374544

出版时间：2010-4

出版时间：苏州大学出版社

作者：陶涛 编

页数：267

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>

## <<吃错了当然会生病>>

### 内容概要

近些年来，人们一直在提倡食疗，希望通过饮食的作用，调节身体中一些轻微不适的症状。

然而，食疗，尤其是试用自己“诊断”后的食疗方，一定是正确的吗？

当有人这样问时，相信很多人都会毫不犹豫地回答：“当然了！”

因为饮食没有什么副作用嘛。

”但事实上，饮食却远非人们所想象的那么无害。

当你身体有了头痛、脑热等小症状时，当四季轮回，炎炎的夏日或寒冷的冬日来临时，当你一味地偏好某种食物时，当你总是在烹制菜肴时加入你偏爱的某种调料时，甚至是当你想用某种饮食来调节身体的不适时……饮食也有可能早已变成了一种慢性毒药，正在吞噬你的健康。

其实食物就像爱情，只有在对的时间，吃对了的食物，才能带给身体那种无以言喻的好处。

那么，生活中，哪些时候是对的时间或是错误的时间？

哪些食物又是吃错的呢？

或许在这本书里，你能找到答案。

## <<吃错了当然会生病>>

### 作者简介

陶涛，人体健康研究者，健康杂志专栏作家。

出身中医世家，自幼遍读医学经典，尤其钟爱养生典籍。

出版作品有：《谁偷走了你的营养》《谁说健康无捷径》《营养决定健康》《从饮食谈健康——血型与饮食密码》等畅销养生保健类图书。

## <<吃错了当然会生病>>

### 书籍目录

导言 你为什么会生病  
食物真的是最好的药吗  
吃对了，食物是最好的药  
食物也有五性与五味  
饮食不节，食物变毒药  
吃错了，易得亚健康  
饮食不当，吃出的慢性病  
为什么会越吃越胖  
专家提示 今天，你吃对了吗  
饮食误区导致健康流失  
暴饮暴食会生病  
饮食搭配不当，病从口入  
睡前饮酒有危害  
咖啡，多饮伤健康  
常饮矿泉水不利健康  
饮茶的几个误区  
牛奶的饮食宜忌  
冷饮你吃对了吗  
吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠  
水果食用不当会致病  
吃西瓜的禁忌  
肉类的饮食误区  
海鲜应该怎么吃  
生姜治百病，但也不能乱吃  
莫让调味品调走你的健康  
专家提示 吃，也有讲究  
烹调不当，危害健康  
了解烹制方法对健康的影响  
你的烹制方法正确吗  
烹饪宜忌与误区  
烹调卫生误区  
蔬菜烹调不当易导致中风  
肉类烹调有讲究  
错误烹调可致癌  
别忽略危害健康的隐形杀手——餐具  
专家提示 会吃，才能保健康  
物无美恶，过则为灾  
饮食过量危害大  
食物过精对健康无益  
油炸食物莫贪吃  
嗜甜食的恶果  
腌制食品要适量  
罐头类食品安全吗  
汽水类饮品贪喝无益  
莫用健康换口福——烧烤类食品

## <<吃错了当然会生病>>

方便面不“方便”

奶油制品，一个隐藏的健康杀手

蔬菜水果也要适量

瘦肉不可多吃

专家提示 吃，要定时定量

保健食品，该吃时才吃

什么是保健食品

保健食品的服用误区

儿童补养要注意

女性不要滥用保健补品

老年人要走出保健品的误区

保健食品应该怎样吃

保健食品，你会选购吗

专家提示 吃(保健食品)，重在一个“补”字

向食物要健康

人体必需营养素知多少

每天都应该吃的食物

五谷杂粮利健康

吃对水果不生病

蔬菜的营养神话

多吃白肉少吃红肉

五谷宜为养，失豆则不良

宜吃“绿灯食物”

专家提示 吃出平衡，才能吃出健康

附录一 世界卫生组织评选的十大健康食品

附录二 世界卫生组织评选的十大垃圾食品

附录三 食物健康搭配速查

## <<吃错了当然会生病>>

### 章节摘录

咖啡是目前世界上消费量最大的一种饮料，在西欧一些国家，70%以上的成年人有喝咖啡的习惯。尤其是在美国，每年饮用的咖啡量多达100多万吨，平均每人每天要喝3-4杯。

在我国的城市中，饮用咖啡也成为年轻人的一种时尚，人数逐年增加。

据现代医学研究发现，适量饮用咖啡对身体有益。

咖啡能消除疲劳。

咖啡中含有一种叫做咖啡因的物质，具有刺激中枢神经的作用，可消除肌肉疲劳，提高工作效率，还能使头脑反应灵活。

帮助消化。

咖啡具有助消化的功效，特别是食用过多肉类时，饮用咖啡可使胃液分泌增多，促进消化，防止胃下垂。

一般来说，一天适宜饮用两到三杯咖啡，适量饮用咖啡对身体有益，但也不应忽视其弊端。

由于咖啡中的咖啡因具有振奋精神的效果，所以一直备受推崇，但咖啡也不可饮用过多。

过量饮用咖啡会给身体带来不适，严重的甚至会导致一些慢性疾病。

经常嗜饮咖啡的人，会出现以下情况：夜间失眠。

由于咖啡中含有咖啡因，能兴奋神经、刺激血管、加速心跳。

过量饮用咖啡会引起窦性心动过速和室性早搏，血压升高，导致夜间失眠。

对于有胃溃疡或胃炎的人，由于咖啡对胃粘膜有刺激作用，并能增加胃液分泌，因此会加重胃部病变。

高血压病情加剧。

咖啡因本身具有止痛作用，因此常与其他简单的止痛剂合成复方，但是，如果是高血压患者，长期大量服用咖啡，只会加重病情。

单是咖啡因就能使血压上升，若再加上情绪紧张，就会产生危险性的相乘效果，因此，高血压的危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

那些有常年喝咖啡习惯的人认为自己对咖啡因的效果已经免疫，然而事实并非如此，一项研究显示，喝一杯咖啡后，血压升高的时间可长达12小时。

## <<吃错了当然会生病>>

### 编辑推荐

《吃错了当然会生病》：食能养人，也能伤人。

适合的时候，吃适合的食物。

食物就像爱情，给你甜蜜的滋味也增添意外的烦恼。

美味的肉类、精细的米面、甜美的糕点，也许它们给你带来的是身体的不适。

对某种食物的过分偏好，对某种调料的过分偏爱……也许它的效用开始走向反面，也许你的健康正被蚕食。

只有在合适的时间，吃了适合的食物，才会带给身体妙不可言的食疗功效。

<<吃错了当然会生病>>

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>