

<<別讓小毛病變大麻煩>>

图书基本信息

书名：<<別讓小毛病變大麻煩>>

13位ISBN编号：9789866211454

10位ISBN编号：9866211452

出版时间：晶冠出版有限公司

作者：梁素娟 著

页数：224

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>

## <<別讓小毛病變大麻煩>>

### 內容概要

健康，對於任何人來說都是最寶貴的，是人生的第一大財富，是智慧的條件，是愉快的標誌。忽略健康的人，就是在拿自己的生命開玩笑。

人如果沒有了健康，一切都會變得暗淡，一切都將失去意義。

? 然而，在日常的工作和生活中，許多人沉迷於不良的生活習慣，不注重健康的生活方式，輕者將自己的生活變成一團亂麻，重者危及自己的健康和生命。

所以，我們應該從身邊的生活細節入手，拋棄那些看似正常實則錯誤的習慣，這樣會讓我們離可怕的疾病更遠一些。

? 健康細節是健康的銀行，如果你愛自己，愛自己的身體，愛自己的生活，就應該嘗試一下。

健康不是到了中年之後才開始關注的事情，而是從年輕的時候就開始注重，它就藏在你身邊的每一件不起眼的小事中。

## <<別讓小毛病變大麻煩>>

### 作者簡介

梁素娟 新聞系畢業，曾任報社記者，電台企劃製作，目前為自由撰稿者。

本書倡導了「細節決定健康」這一個理念，這些健康細節是人們日常生活中最常見、接觸最多的，同時也最容易忽略的，而正是這些小細節給人們的健康帶來了很大的威脅，甚至影響一生的幸福。本書希望可以帶領讀者認識忽略健康所帶來的危害，並提出具體的解決方式，進而擺脫不良的生活與工作習慣，讓自己的身心可以更健康。

已推出作品有《人一輩子最重要的飲食習慣》。

## <<別讓小毛病變大麻煩>>

### 書籍目錄

- 第1篇 五穀雜糧雜糧好處多每100公克的糙米有1克的纖維，胚芽米只有0.4克，那白米就更少了，只有0.12克。
- 第2篇 天然回甘，喝茶最好茶是補充水溶性維生素的好方法，而經常喝茶可以補充人體對多種維生素的需要。
- 第3篇 健康，從買菜開始蔬菜營養價值的高低與顏色有著密切的聯繫。顏色深的營養價值較高，顏色淺的營養價值較低。
- 第4篇 剩飯剩菜聰明吃「吃不完帶著走」的現象很普遍，也無可厚非，但是打包回家的時物該如何吃是需要去瞭解的。
- 第5篇 暴飲暴食害處多所謂吃的好是一回事，吃的健康才是最重要的。
- 第6篇 膳食搭配要均衡在眾多影響健康的因素中，膳食成為僅次於遺傳的第二大因素。
- 第7篇 「鹽」之有理鈣排出量多寡的主要決定因素是：鹽的攝入量越多，尿中排出鈣的量越多，鈣的吸收也就越差。
- 第8篇 吃水果要得當水果的確是對人體健康大有裨益的食品，但是水果要怎麼吃、何時吃會是最恰當的呢？
- 第9篇 多喝水有益健康動物禁食後可以活十幾天，但如缺水則只能維持幾天，人也不例外。
- 第10篇 健康有「滋味」蜂蜜是一種天然食品，與蔗糖相比，既有蔗糖的甜味，又含有多種蔗糖所沒有的營養物質，具有保健作用。
- 第11篇 調味品調出好健康調味品通常包括鹹味劑、甜味劑、酸味劑、鮮味劑和辛香劑及由多種調味原料配合而成的複合調味品。
- 第12篇 吃零食也能吃健康「綠」、「黃」、「紅」三個級別選擇健康零食。儘量選擇綠色級別的零食，少吃黃色級別、不吃紅色級別的零食，這樣生活才會更加健康。
- 第13篇 享受生活，從早餐開始早晨人體對蛋白質和碳水化合物等營養素的吸收率最好，利用率也最高。
- 第14篇 中餐吃飽最重要營養專家指出，不規律的飲食會造成身體代謝紊亂以及胃口差等消化系統疾病。
- 第15篇 晚餐最好這樣吃「早飯吃好，午飯吃飽，晚飯吃少」，這是營養學的總結。
- 第16篇 冰涼冷飲讓身體不爽炎炎夏日，不要只顧過癮，吃冷飲不當也會損害身體健康。
- 第17篇 女性經期的健康細節月經是正常的女性生理活動，它也代表了女性的健康狀況。
- 第18篇 喝出牛奶的營養牛奶有促進胃液分泌和腸胃蠕動作用，在腸道中可轉化為乳酸，有抑制腐敗菌生長的作用。
- 第19篇 正確的排毒讓身體無負擔人體內的毒素只有20%可以通過排便的方式排出，其餘80%的毒素存在於體內。
- 第20篇 素的好健康長期吃素的人，其體內白血球的抗腫瘤的能力比長期吃肉的人強兩倍，患心血管等疾病的比率也比普通人小。

## <<別讓小毛病變大麻煩>>

### 编辑推荐

**本書特色** 本書蒐集了關於飲食上所需要注意的各項細節，以相對的給予正確的觀念及處理方式，希望讓讀者再除了對身體有直接的幫助之外，生活層面可也以達到同樣的效果。另外也為讀者做重點的整理以「健康小百科」的方式呈現。文庫版，攜帶方便，隨時隨地為自己的健康加分。內頁為雙色印刷，字型較大，增加了閱讀的舒適度。

<<別讓小毛病變大麻煩>>

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>