

<<做自己的保健医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的保健医生>>

13位ISBN编号：9787121121555

10位ISBN编号：7121121557

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：苏冬梅

页数：264

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>

## <<做自己的保健医生>>

### 前言

提到吃饭，大家都会认为这是一件极平常的事情。

可是您知道吗？

吃饭这件事还有很大的学问呢！

古人云：“安身之本，必资于食……”即饮食是生命的根基，不可一日没有它。

如果饮食得当则有益于人体的健康，若饮食不当则身体就要受到损伤。

所谓的饮食得当，主要是指饮食科学，营养合理。

在日常饮食中，重视饮食养生，合理地摄取食物中的营养，既可增进健康，强壮身体，还可防病治病，达到延年益寿的目的。

其实早在我们的老祖先时期，就已经开始利用食物来养生，以防治疾病，食疗在我国的历史非常悠久。

早在周朝时期，就有“食医”科，西周时期成书的《五十二病方》中，有25%的药品是食盐、乳汁、蜜、牛脂等食物，书中提到50余种疾病，基本上均采用食疗。

从历史发展来看，食疗是我国劳动人民的智慧结晶，是我国传统医学中的精华。

传统医学即中医学结合中国古代各种养生知识，认为饮食养生的重点在于饮食要有“度”，饮食要顺应四时。

而现代营养学家从营养学角度出发，提出“科学膳食、均衡营养”，并将这个原则作为。

人们在日常饮食中的准则，倡导科学饮食的重要性。

了解了饮食对健康、对养生的重要性后，您可能会问，何谓养生？

怎样在日常饮食中进行养生保健？

如何才能吃得科学，吃出健康？

基于目前人们对饮食保健及健康的关注，笔者结合自身中医学养生知识及现代营养学、养生保健的知识，写成本书。

本书一一为大家介绍了各种饮食养生保健的基本常识及误区，通过大量的实例及养生粥、方，使大家对饮食养生有一个基本的认识，懂得如何在日常生活点滴中做到饮食养生，做到从自身身体状况和营养需求出发，建立起科学、合理的膳食结构。

## <<做自己的保健医生>>

### 内容概要

本书根据中国传统医学和古代食医理论，重点介绍了多种杂粮和蔬果的自然特性、养生原理、忌口搭配、食用技巧，并从实用角度出发，对各种杂粮养生进行评说，推荐有效、简便的养生妙用，以及作者自己亲身杂粮及蔬果养生经验、食养心得、杂粮禁忌等，对常见的一些慢性病患者提供切实可行的杂粮养生方案。

本书是一部实用而有益的中医养生读物。

## <<做自己的保健医生>>

### 作者简介

苏冬梅，临床医学博士，毕业于北京中医药大学中医内科学专业，长期从事中医内科学尤其是消化内科工作，拥有中医师执照及营养师资格。

深入学习中国传统养生保健知识及现代营养学知识，并先后跟随多名中医内科学专家及中医传统养生学专家学习，吸取了大量的养生保健知识，学习背景扎实。

致力于提倡食疗防病、治病的重要性。

## <<做自己的保健医生>>

### 书籍目录

第一章 饮食养生要科学 第一节 膳食平衡最重要 1.底层即“基石”——谷物类 2.第二层——蔬菜水果 3.第三层——鱼、肉、禽、蛋等动物性食物 4.第四层——豆类及奶制品 5.第五层(塔尖)——油脂类 第二节 粗细搭配益养生 第三节 营养搭配巧养生 1.适合搭配在一起食用的食物 2.不能同时食用的食物 第四节 致癌食品黑名单 第五节 防癌饮食十二条 1.合理安排饮食 2.多吃蔬菜水果 3.多吃淀粉类食物 4.少饮或不饮酒 5.少吃肉类食品 6.限制脂肪摄入 7.少吃盐 8.食物储藏避免时间过长或污染 9.妥善保存易腐烂食物 10.注意食品中的添加剂、污染物及残留物 11.改变食物烹制方式 12.不要依赖营养补充剂 第六节 健康饮食十五点.....第二章 饮食误区需明了第三章 四季饮食养生道第四章 五谷杂粮是根本第五章 蔬菜瓜果不可少第六章 禽畜蛋肉来补益第七章 喝茶喝出健康来第八章 调味烹饪有妙招第九章 常见病症的饮食调理

## <<做自己的保健医生>>

### 章节摘录

插图：食用油约90%是由脂肪酸组成的，包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸又分为单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸，所有的油均是由这三类脂肪酸组成的，只是组成比例不同，这三者关系密切，缺一不可。

饱和脂肪酸，主要来源于食用动物油，如，猪油、羊油、牛油及棕榈油、椰子油等，这类油脂在进入人体后直接转化为人体脂肪，长期食用容易造成肥胖，导致血清胆固醇升高和动脉粥样硬化等；但饱和脂肪酸比较安定，不容易氧化，适合高温油炸。

不饱和脂肪酸，主要来源于食用植物油，如，豆油、花生油、玉米油、色拉油等，又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸两种。

其中单不饱和脂肪酸，多见于橄榄油、菜籽油、花生油中，其稳定性虽然比不上饱和脂肪酸，但还算稳定，且能降低血中胆固醇，维持和提高高密度胆固醇（好胆固醇）含量；多不饱和脂肪酸，多见于玉米油、豆油、葵花油中，虽然可降低低密度胆固醇（坏胆固醇），但同样会降低高密度胆固醇（好胆固醇），更糟糕的是，其性质不稳，非常容易在高温烹调中氧化，形成氧自由基，可加速细胞老化还可能致癌。

下面我们来一起认识一下目前常见的各种食用油的优缺点。

1.猪油猪油中主要含饱和脂肪酸，多吃容易引起高血脂、脂肪肝、动脉硬化、肥胖等。

但猪油不可不吃，因为其所含胆固醇是人体制造类固醇激素、肾上腺皮质激素、性激素和自行合成维生素D的原料，且猪油中的 $\alpha$ -脂蛋白能延长寿命，这是植物油中所缺乏的。

2.大豆油大豆油取自大豆种子，含丰富的多不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素E、D，有降低心血管疾病、提高免疫力、对体弱消瘦者增加体重的作用，比较适合老年人食用。

其中，卵磷脂被誉为与蛋白质、维生素并列的三大营养素之一，可以增强脑细胞，帮助维持脑细胞的结构，减缓记忆力衰退，对增强记忆力很有帮助。

## <<做自己的保健医生>>

### 编辑推荐

健康是吃出来的，吃对才能更健康。

《做自己的保健医生(食疗篇)》为您揭示那些易被老百姓忽略的饮食原则和误区，讲解四季饮食的养生之道。

<<做自己的保健医生>>

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>