

<<会吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<会吃才健康>>

13位ISBN编号：9787304041687

10位ISBN编号：7304041684

出版时间：2009-2

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：胡建夫

页数：234

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>

## <<会吃才健康>>

### 前言

从饮食看健康 因为科技文明的进步，人类生活随之改善，但在物质充裕，生活质量不断提升的同时，也出现了许多“文明病”；它的发生，往往与现今人们饮食形态有密不可分的关系。

因此，“如何使身体健康”成为现代人最关心的课题之一。

医疗技术虽日新月异，但毕竟只是治标，为问题发生后的弥补之道。

我们若要避免病痛的折磨，最根本的方式，便是回归本源，从饮食的形态着手，改善错误的饮食方式，追求健康、正确的饮食。

再者，回归饮食的自然疗法，不只有“避免”某些病症发生的消极作用，它进而更具有“疗效”的积极意义；并且，“食疗”还有许多“医疗”所没有的优点，它能提供人体机能所需的营养成分，缓解病症，且避免服药所带来的副作用。

对于调整生理机能，改善病症，食疗有其不可忽视的功效；对于积极“回归自然”的现代人，它绝对是有必要了解的一个课题。

人们对自己的健康纵然关心，但对其认识却未必正确。

有些食物，我们会一直认为它对健康有益，但是实际上却非如此，甚至会因食用不当，而带来反效果。

因此在这个课题中，最重要的莫过于了解正确的食用方法，避免触犯禁忌，及纠正许多传统的似是而非的谬误。

本书细选了一百则饮食疗法，其中所解说的，都与我们日常饮食息息相关；对于传统积非成是的说法，都一一加以纠正，并提供读者正确的饮食观念及疗法。

读者可以依个人或家庭所需来选择烹调、饮食的方法，借此达到营养均衡、确保健康的目的。

## <<会吃才健康>>

### 内容概要

本书从营养学家的观点出发，针对有关吃的问题进行了讲述，指出了人们存在的误区，并提出了许多科学建议，就生活中常见的大众食物类型的相关知识进行了点评，可读性很强，文笔简练，通俗易懂，是一本非常实用的大众健康读物。

<<会吃才健康>>

作者简介

胡建夫，医学院营养学毕业，现任某教学医院营养师。

## &lt;&lt;会吃才健康&gt;&gt;

## 书籍目录

序言：从饮食看健康  
婴儿不宜食用香蕉吗  
柠檬含有最多的维生素C  
吃素食有助于长寿  
吃海带可治高血压  
水果比蔬菜含有更多的维生素C  
腹泻者能不能吃苹果  
吃干柿可防止宿醉  
大蒜能防止疲劳吗  
多吃辣椒能开胃吗  
姜是感冒的最佳良药  
大蒜可以壮阳提精  
香蕉最好少食为佳  
生鸡蛋比熟鸡蛋有营养  
吃猪肉有时间限制  
猪肝是产妇的最佳补品  
牛肉是否人人可以食用  
一天不能吃三个以上鸡蛋  
蛤蜊能消除疲劳  
吃鸡骨真的可以补钙吗  
虾不宜多吃  
醋是碱性还是酸性食品  
喝水有无禁忌  
喝杯牛奶再入睡好吗  
酒精会造成肝炎  
何时不宜喝咖啡  
饮绿茶皮肤会变白吗  
饮酒要有节制  
喝牛奶时加糖好吗  
饮茶会降低药效吗  
下午茶吃什么好呢  
喝醋会使骨骼变软吗  
冰淇淋能治夏日懒散症  
啤酒可除有害辐射物  
喝掺酒容易醉吗  
多喝咖啡能提神  
喝汤也有大学问  
喝茶会使皮肤变黑的说法是否正确  
冷酒有害身体健康吗  
吃马铃薯也会中毒吗  
是不是白米越白越好吃  
乌龙面为什么肠胃容易发胀  
面包、面条的营养比米丰富吗  
腌渍物不宜多吃  
服用阿司匹林有无禁忌  
西药服用禁忌知多少  
止痛药可以常服用吗  
维他命吃得越多越健康吗  
服药有什么禁忌  
钙质吃多了易得结石  
多吃铁剂多补血  
润喉糖是最佳的喉痛特效药  
维他命宜在白天服用吗  
钙质会使骨骼强壮吗  
喂母乳的母亲易得骨骼疏松症吗  
小孩不宜多吃菠菜  
老人不宜食用油腻食物  
蔬菜生食也要讲学问  
人人皆适合食用生西红柿吗  
您适合食用白萝卜吗  
哪些人适合吃海带  
西瓜是最佳消暑水果吗  
人人可吃薏仁吗  
吃蜂蜜会不会发胖  
吃人造奶油不会发胖的说法是否正确  
小心吃出青春痘  
果仁类食物有助于美容  
吃昆布会使头发变黑吗  
多吃糖会多长皱纹吗  
如何食用色拉与水果  
喝烧酒和啤酒那种不易发胖  
喝牛奶比喝茶更会发胖吗  
抽烟可以减肥吗  
多吃水果就不会胖吗  
冬瓜也可以美容  
味精有害健康吗  
水果能代替蔬菜吗  
甜食能消除疲劳吗  
昏暗的场所适合用餐  
有无依据  
快吃会消化不良吗  
熬夜以何种方式补充能量  
便秘和饮食习惯是否有关系  
牙齿发育和蔬菜有关吗  
东西吃多了会不会把胃撑大  
吃完就睡会变胖吗  
饭前能否食用甜食  
如何炒菜才能不使营养流失  
中医切脉可以断百病吗  
慢性病是否找中医煎中药  
如何掌握时间  
暑热天气服中药真的效力有限吗  
中药真的没有副作用吗  
如何去中药苦味又不损疗效  
山楂妙用知多少  
食用花旗参有无禁忌  
有益于夏日解疲劳的药膳吗  
胆固醇过高的人如何选择食膳  
如何以食膳治疗动脉硬化性高血压  
头眩有何食疗方法  
经常感冒者有何食膳可预防风湿性关节炎  
有何食疗方法

## <<会吃才健康>>

### 章节摘录

婴儿不宜食用香蕉吗 我的孩子已经断奶，我想为他增加一些有营养的副食品，便买了些香蕉，我认为这是一种营养又实惠的食物。

不料婆婆却反对我让宝宝食用香蕉，原因是香蕉是一种有助于排泄的食品，而宝宝的肠胃发育尚不健全，吃香蕉容易导致宝宝腹泻。

请问婴儿真的因为肠胃发育尚未健全而不能吃香蕉吗？

专家的话 其实这位母亲还有您的婆婆是多虑了。

这是矫枉过正所产生的谬误，香蕉不但是易于消化的食物，更有助于您宝宝肠胃的蠕动。

除此之外，它还是一种营养价值很高的水果。

香蕉的卡路里含量相当的高，每150千克的香蕉中，即含有128卡的热量。

而且，香蕉是所有的水果之中，维生素含量最丰富的。

它含有维生素A、维生素B1、B2及维生素C。

它的高热量，能提供您的宝宝活动能量所需，而丰富的维生素，可以供给他在成长过程中所需要的营养成分。

因此，香蕉不但有助消化的功效，更可以当作主食加以食用。

至于您婆婆所认为的会引起腹泻症状，事实上，那是因为感染“小儿赤痢”所致，并非因为食用香蕉而引起。

所以，您尽可以放心的给宝宝食用香蕉。

柠檬含有最多的维生素C 我的女儿正值花样年华的少女时期，爱漂亮的她听朋友说，想多吸收维生素C，就得时常吃柠檬，因为在柠檬中含有最多的维生素C。

于是女儿时常皱着眉头喝下那又酸又苦的柠檬汁。

难道要摄取维生素C，柠檬是唯一的选择吗？

其他的水果中，维生素C的含量如何呢？

只有柠檬中含量最多吗？

……

## <<会吃才健康>>

### 编辑推荐

《会吃才健康》细选了一百则饮食疗法，其中所解说的，都与我们日常饮食息息相关；对于传统积非成是的说法，都一一加以纠正，并提供读者正确的饮食观念及疗法。读者可以依个人或家庭所需来选择烹调、饮食的方法，借此达到营养均衡、确保健康的目的。人们对自己的健康纵然关心，但对其认识却未必正确。有些食物，我们会一直认为它对健康有益，但是实际上却非如此，甚至会因食用不当，而带来反效果。因此在这个课题中，最重要的莫过于了解正确的食用方法，避免触犯禁忌，及纠正许多传统的似是而非的谬误。

<<会吃才健康>>

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>