第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

<<会吃才健康>>

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骨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用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

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？
……

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。

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