

<<女性健康80忌>>

图书基本信息

书名：<<女性健康80忌>>

13位ISBN编号：9787506447966

10位ISBN编号：7506447967

出版时间：2008-3

出版时间：中国纺织

作者：张晓彦

页数：289

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>

<<女性健康80忌>>

内容概要

随着生活方式的改变，女性健康不断接受新的挑战，有数据表明，我国95%的女性出现早衰现象，80%的女性出现疲劳综合征。中国妇联组织的一次女性健康调查显示，当前我国职业女性多处于亚健康状态，健康问题已成为影响女性生活幸福的首要因素。

<<女性健康80忌>>

书籍目录

第一章 一日三餐并非小事1. 早餐被忽视2. 午餐老凑合3. 晚餐不科学4. 进餐方式不讲究5. 饭前喝汤, 苗条健康6. 吃水果不看时间7. 盲目追求“素食时尚”8. 千万不要越吃越老9. 崇尚时尚野味10. 吃饭不吃主食第二章 饮品不能够随便喝11. 渴了才喝水12. 饮茶的禁忌13. 喝豆浆的禁忌14. 喝牛奶的禁忌15. 饮用蔬果汁的禁忌16. 饮酒的禁忌17. 喝葡萄酒的禁忌18. 喝冷饮只图畅快一时19. 常饮碳酸饮料第三章 追求时尚不能盲目20. 照单全收追时尚.....第四章 女性健康的隐形杀手第五章 穿戴与化妆的健康隐患第六章 生活细节千万莫小看第七章 运动细节一定要注意第八章 孕产妇需要特殊护理第九章 别让小病变成了大患

<<女性健康80忌>>

章节摘录

1. 早餐被忽视 健康的一天从早餐开始, 早餐是全天能量和营养的重要来源。一顿营养均衡的早餐可以恢复体内的正常葡萄糖含量, 极大地提高人们的学习和思考能力。但遗憾的是, 很多女性因为工作节奏快, 对早餐不够重视, 常常是随便凑合一下或者干脆不吃。北京某研究机构在京城女性白领中做了一个小范围调查, 发现女性每天摄入的能量和营养素只有不到2%来自早餐, 约30%来自午餐, 近70%来自晚餐和夜宵。这样做对身体健康和精神状态极为不利, 不吃早餐危害多多。

或许你有一千个不吃早餐的理由, 如上班族为了赶时间, 没空吃或没早餐可吃; 或者刚起床, 没胃口; 或者没有吃早餐的习惯……其实, 吃早餐和运动一样, 可能是一种习惯, 可能是一种观念, 也可能是一种整体生活形态的表现。

不吃早餐对身体造成的健康隐患 (1) 不吃早餐精力不旺 早餐要吃好, 午餐要吃饱, 晚餐要吃少。

也可以说成: 早餐吃得像国王, 中餐吃得像绅士, 晚餐吃得像贫民。

营养专家建议, 早餐应摄取约占全天总热能的30%, 午餐约占40%, 晚餐约占30%。

而在早餐能量来源比例中, 碳水化合物提供的能量应占总能量的55%~65%, 脂肪应占20%-30%, 蛋白质占11%-15%。

早晨起来, 胃肠道几乎没有食物, 维持人体正常新陈代谢必需的营养物质已极度匮乏。

如果能量得不到及时、全面的补充, 上午就会注意力不集中、思维迟钝, 致使工作效率低下。

饥肠辘辘地到了午饭时间, 难免摄入更多的能量, 如果吃得过饱, 中午就会犯困, 还会影响下午的工作。

特别是有血糖波动的女性, 如果不吃早餐, 会导致整个上午身体所需能量不足, 提高低血糖反应发生的风险。

而低血糖最大的危害是造成脑细胞缺少能量, 甚至死亡。

……

<<女性健康80忌>>

编辑推荐

《女性健康80忌》由中国纺织出版。

<<女性健康80忌>>

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>