<<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 孚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II%-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