第一图书网, tushu007.com

<<吃对食物不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物不生病>>

13位ISBN编号：9787506468640

10位ISBN编号：7506468646

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

正确的饮食是健康的保证，可越来越多的脂肪肝、心脑血管疾病暴露了现代人对科学饮食的无知。
如何才能从日常饮食中达到营养均衡，则样吃才能不生病？
　30种绿色蔬菜是健康的保护神；21大养生中药、19种营养素是开启长寿的密钥。
吃对食物，让24类常见疾病悄悄远离。

<<吃对食物不生病>>

书籍目录

第一章 掌握科学饮食法，让健康常驻 请恪守健康饮食的“黄金圭臬” 会吃决定健康 健康饮食的“黄金圭臬” 食物百搭，均衡营养 宜忌搭配 粗细搭配 荤素搭配 酸碱搭配 海陆搭配 冷热搭配 九型体质各不同，辨清体质健康吃 气虚体质 阳虚体质 阴虚体质 痰湿体质 湿热体质 血淤体质 气郁体质 特禀体质 平和体质 四季养生，健康走过每个春夏秋冬 养肝防风迎暖春 养心防暑消炎夏 养肺防燥度凉秋 养肾防寒过寒冬 二十四节气轮流转，饮食养生随之变 立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒第二章 专家推荐的养生食物第三章 居家常用的滋补保健中药第四章 良药不再苦口，美味缓解病痛第五章 维持人体健康必不可少的营养素附录

章节摘录

版权页： 插图： 会吃决定健康 你会吃吗 看到这个问题，你也许会说，吃是一件连刚出生的婴儿会做的事情。
真的是这样吗？
让我们一起来看看下面的资料。
世界卫生组织指出：21世纪对人类健康最大的威胁不是核扩散，不是艾滋病，也不是癌症，而是不良的生活方式和饮食习惯。
也就是说，错误的吃法正在成为威胁我们健康的“潜伏者”。
虽然人人都会吃，但并不是人人都能吃出健康、吃出精神。
如果吃错了，美味的食物也会成为诱发疾病的“罪魁”。
所以说，不会吃的人只能“吃饱”，会吃的人才能“吃好”。
那么我们怎样才能吃得好，吃出健康？
遵守“吃”的规则，生命一路“绿灯” 少吃糖，祛脂肪 糖类可分为以下三种：单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）及多糖类（淀粉、膳食纤维）。
其中，单糖、双糖都会使血糖急剧升高，且易引起脂肪堆积，所以应尽量少吃甜食及精制糖类制品，如糖果、饼干、蛋糕、巧克力、奶昔、炼乳、蜂蜜、汽水、罐装果汁、冰激凌以及中西式点心及节庆时的食品等。
如果确实很想吃甜食，最好选用糖分较低的水果，或是用代糖（阿斯巴甜、蛋白糖、木糖醇、甜菊苷糖）自制甜品。
少食油，健康留 在烹调时，应多采用清蒸、氽烫、凉拌、炖煮等方式，少用油炸、油煎处理食物，以免摄取过多脂肪。
炒菜宜选用单不饱和脂肪酸含量高的油，如橄榄油，少用饱和脂肪酸含量高的油，如猪油、牛油等。
此外，应选择脂肪量较少的鸡肉、鱼肉等肉类或豆类，避开加工制品，以免摄入太多隐藏性油脂。

编辑推荐

《吃对食物不生病》所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。科学饮食，健康一生。

第一图书网, tushu007.com

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