第一图书网, tushu007.com

<<吃对食物不生病/MBOOK随身读>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物不生病/MBOOK随身读系列>>

13位ISBN编号：9787508067148

10位ISBN编号：7508067142

出版时间：2012-1

出版时间：华夏

作者：宿春君, 游一行

页数：160

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

后记　　一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：周珊、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、梁素娟、毛定娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、武敬敏、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫微、杨艳利、于海英、曹慧利、肖冬梅。

同时，还参考了《中华饮食营养与宜忌大全》《营养决定健康》《养生必知的饮食宜忌全书》《100 种健康食物排行榜》《家庭保健药膳制作400 法》等相关图书的内容，在此表示感谢！

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特驰惠意。

内容概要

本书是专为中国家庭打造的健康饮食工具书。
《吃对食物不生病》中详细介绍了家庭健康饮食常识和保障家人健康的饮食指导方案，具体包括：日常饮食必知的健康细节、传统药膳秘方、四季饮食养秘诀、家庭最佳饮食方案等，是一本让全家人远离疾病、越吃越健康的家庭饮食宝典。

书籍目录

第1章 通过饮食真相把握健康真谛
饮食决定你的健康和寿命
很多疾病都是吃出来的
错误饮食人群
常见的愚昧：靠高科技和新药物来保命
健康和益寿延年完全可以吃出来
永葆生命活力的吃与喝 ”
一日三餐，我们到底该怎么吃
喝水固然好，但是这六种水千万不要喝
饮料，健康的双刃剑
这些人群喝饮料需谨慎
拒绝“ 颜色漂亮的食物 ”
调料挑好，活力也提高
八大不健康的饮食习惯要杜绝
第2章 饮食营养是把健康长命锁
营养师生命和健康的根基
营养对生命质量和寿命长短至关重要
神奇的蛋白质
最耐用的能源——脂肪
最经济实惠的能源——糖，
维生素的奥秘
生命的钥匙——矿物质
看似平常却不平常的营养素——水
营养家族新成员——膳食纤维
食物是最好的营养仓库
营养来自每天的饮食
让食物发挥最大功效
黄红绿紫蓝黑白，“ 好色 ”有益健康
吃好“ 四性 ”、“ 五味 ”不得病
吃错了，让你伤“ 心 ”又损“ 脑 ”
别抛弃“ 不起眼 ”的宝贵食物
第3章 平衡膳食是健康之本
健康生活从平衡膳食开始
合理膳食的七大规律
适合中国人的平衡膳食指南
粗茶淡饭≠粗粮+素食
平衡膳食要八五号八达平衡
杂与精的平衡
冷与热平衡
就餐前后动与静的平衡
荤与素平衡
生与熟平衡
酸与碱平衡
粗与细平衡
海陆平衡

第4章 饮食排毒，一身轻松
上海饮食排毒 必修课
有效排毒三元素：水、维生素、膳食纤维
断食排毒，最自然的体内环保方法，
排毒佳品13种
健康排毒餐
作自己的专业排毒师
清除宿便
改善血液的浓度
减少体内脂肪
减少坏胆固醇
第5章 四季有更替，吃好比什么都重要
一年之“吃”在于春
春季养肝有四法
八大饮食“明星”让你的身体迎来春天
春天吃韭菜能够增强人体免疫力
春季多吃蜂蜜防感冒
食物帮你狙击“春困”
多吃水果可以帮你远离春季病
自己动手，让茶香弥漫整个春天
炎炎夏日注重饮食健康
夏日，“内火”、“外火”都要防
常喝绿豆汤，室内辐射不惊慌
夏天适合吃凉性、杀菌和瓜类蔬菜
清淡饮食，轻松过仲夏
夏季多吃醋可有效预防肠道传染病
夏季要常喝消暑饮料
夏季护好你的肠胃
秋燥上“火”正确吃喝
嗓子起火、嘴唇发干都是秋燥惹酌祸
多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”无烦扰
秋季四宝：百合、大枣、枸杞、红薯
秋天吃枣，不宜与哪些食物同吃
秋天，与茶靠近就是与健康靠近
秋天吃莲藕好处多
冬天，养精蓄锐待春发
冬季饮食需侧重“养阴滋补”，
冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥
冬季调养“老肺病”的饮食要点
一碗好汤，可防疾病
常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰
冬季进补原则：多食用偏温热性的食物
冬季宜与哪些水果亲密接触
第6章 全家人的健康饮食方案
孩子是块宝，成长最重要
宝宝每天必选的食物
白开水是孩子最好的饮品

营养好了，孩子怎么还贫血
流食最能滋养孩子娇嫩的脏腑
给孩子喝牛奶三注意
保证孩子茁壮成长的三个饮食关键
孩子怎样吃饭最健康
青少年营养不能少
好脑子取决于好的营养物质
“伺候”好大脑，才能有效工作
别忘了给大孩子补钙
补锌不可胡乱补
青春期饮食要诀
“武装”中年人的健康
强壮中年人身体的六大宝
适当补充维生素
人到中年重饮食
是否人到中年就一定要补。
肾
营养素助中年人抗衰老
中年饮食百宝箱
饮食助老人健康长寿
老年人十不贪更长寿
老年人应安排好一日四餐
老年人更应“以食为天”
最简单的食物是最佳的长寿佳品
老年人饮茶要“浓淡”适宜
男人用饮食远离健康
在冬季，男人应该如何养肝护脾
男人解酒保肝的七个绝密法宝
男人应该多吃哪些食物
为什么男子不可百日无姜
男人适量喝牛奶以保护前列腺
牡蛎——男人的养生佳品
让男人望而生畏的食物
这些食物让你“性趣盎然”
女人孕期的营养呵护
适合孕妇的营养食物
七大最佳食物对母体和胎儿都有益
孕期重点补充铜元素
孕妇水肿饮食调理
不适宜孕妇食用的食物
产后营养补充更重要
第7章 特定人群的饮食养生法
常见几种体质的饮食养生法
血虚体质饮食养生法
气虚体质饮食养生法
阴虚体质饮食养生法
阳虚体质饮食养生法

痰湿体质饮食养生法
淤血体质饮食养生法
阳盛体质饮食养生法
气郁体质饮食养生法
不同工作人群的饮食策略
体力劳动者
每天面对电脑的IT工作者
“白领”工作者
常以车代步的司机朋友
加班熬夜的“夜猫族”
噪声环境下的工作者
教师职业病饮食调理
第8章 传统经典保健药膳
生津解暑
清拌绿豆芽
梨粥
松子粥
甘蔗粥
五汁饮
冰糖梅苏饮
五味子汤
瓜蒌根冬瓜汤
祛风散寒
姜糖饮
竹叶酒
羊肚羹
茴香粥
天麻炖猪脑
葱椒饮
四和汤
羊肉羹
虎骨酒
仙灵脾酒
茵陈酒
发散解表
紫苏粥
蜜糖银花露
神仙粥
菜根红糖饮
葱白粥
杭菊糖茶
罗汉呆饮
发汗鼓粥
姜苏饮
姜糖葱白饮
生姜粥
化痰止咳

糯米粥
凉拌蜇头
鱼香莴笋丝
阿胶粥
益寿银耳汤
山药汤
百合蜂蜜
蜜汁鸭梨
通便止泻
口蘑蒸鸡
黄酒核桃泥汤
紫苏麻仁粥
黄芪陈皮粥
五味子炖蛋
口蘑烧茭白
鲫鱼羹
黄花菜饮
滋阴壮阳
炖猪腰
韭菜粥
狗肉粥
海马童子鸡
虫草全鸭
狗脊炖狗肉
枸杞炖牛尾
海参粥
温中健脾
小米粥
山楂粥
藕丝羹
羊肉挂面
白术猪肚粥
羊骨葱姜粥
胡萝卜粥
鲫鱼汤
猪蹄粥
白粳米饭
补气益血
五圆全鸡
木耳当归汤
香菇烧菜花
姜丝菠菜
红烧猪蹄
黄芪炖母鸡
清蒸人参鸡
当归猪蹄汤
补益诸虚

酥蜜粥
枸杞雏鸽汤
鲜莲子鸡丁
八宝藕粉
黄芪银耳炖鸡
栗子烧鸭块
猪肾粥
海参粥
圆椒木耳
羊腰面
江米藕
羊杂面
麦麸汤圆
猪胰汤
腰花杜仲

章节摘录

饮食决定你的健康和寿命　很多疾病都是吃出来的　随着人们生活水平的提高，饮食水平也越来越高，食品种类越来越丰富，但是食品丰富了，吃得好了，并不代表我们的营养摄入就合理了。
吃精米、细面、鸡、鱼、肉、蛋、糕点、饮料多了，吃五谷杂粮和蔬菜、水果少了。
喝含糖的饮料及纯净水多了，喝茶与白开水少了。
物质的丰富、膳食结构的不合理，导致高血脂症、肥胖症、高血压等慢性病发病率直线上升。
据统计，因这些疾病而致死亡人数，已占当前死亡总数的70%，而且居高不下。
　近年来，有一个时髦的词汇——“富贵病”，包括肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风（高尿酸血症）、脂肪肝等一系列慢性疾病。
导致这些高发病的重要原因，是很多人“吃无禁忌”，膳食结构不合理，吃下了祸害。
有些人口味偏重，吃菜爱吃咸的，却不知盐的摄入量过多，会导致血压升高。
进食过度和运动少、吃油脂类食物太多，造成营养过剩是患肥胖症的主要原因，而肥胖还会导致糖尿病。
这就要求人们摄取的总热量少一点，主食、副食，特别是高热量的食物都要少吃。
　高血脂患者饮食要清淡，不提倡多吃肉，但也不宜长期吃素，否则营养成分不全面，反而会不利于身体健康。
痛风病和体内脂肪代谢紊乱有关，高蛋白饮食可导致脂肪合成增加，若在饮酒的同时进食高蛋白、高脂肪食品，易引起急性痛风病发作。
此外，摄入大量油脂后人体的肝、胆、胰等消化器官负荷加大，体内胆固醇水平过高，成为诱发心脑血管疾病的重要危险因素。
长期喝酒的人士，其脂肪肝、酒精肝、胆囊炎、胰腺炎等发病率是普通人群的数倍，而脂肪肝、酒精肝患者如不加以控制，将会导致肝硬化、肝腹水、肝癌。
所以，富裕的生活导致了“富贵病”的增加。
　不仅要警惕那些“富贵病”，更要注意癌症的发生。
食物、饮食、生活习惯与人体许多癌症的发生及发展有着密切的关系。
据有关资料表明，约有1／3的癌症与饮食有关，因此，主动控制摄食成分和改变饮食习惯，对抗癌起着至关重要的作用。
　长期摄入高油、高糖、低纤维的食物，如汽水、可乐、罐装饮料、汉堡、薯条等，这种饮食习惯为以后慢性病的发生埋下了隐患。
肉类腐坏会产生细菌，而普通烧煮的温度不能全部杀死这些细菌；如今患有血癌的牛和鸡越来越多，所以长期吃这些食物患血癌的概率很高。
　“民以食为天。
”这是一句人人皆知的俗话，但是吃也要会吃，要科学地吃，否则就会惹病上身，看看哪些常见病跟饮食没有关系？
高血压、高血脂、糖尿病是因为吃得成、吃得甜，癌症是因为吃得不合理，等等。
总之，很多疾病都是吃出来的，这就向人们敲响了警钟，不合理的饮食终将成为损害身体的罪魁祸首。
　错误饮食人群　如今生活节奏快，人们天天想的都是如何工作、如何赚钱，早把饮食健康抛在脑后了，觉得吃是最不重要的事情，以为不饿就可以了，殊不知，这种错误的饮食观会严重损害身体健康。
下面我们就看看哪些人需要注意了：　·素食主义者　素食者总体上平均寿命要比普通人短10年，完全素食更加不利于身体健康。
素食者缺少蛋白质和含铁矿物质，不能满足蛋白质消耗与更新补充的要求，会降低身体抵抗力，也影响激素分泌，容易感冒，女性甚至会出现月经紊乱等症状。
如果非要选择素食，则应采用“荤素搭配，以素为主”的饮食习惯，这样才有益于健康。
　·不吃米饭族　有些人为了减肥，只吃蔬菜不吃米饭，这种做法万万要不得。

米饭是人体能量的主要来源，缺少它，机体得不到足够的能量，就不得不大量分解肌肉及内脏中的蛋白质来维持正常代谢的需要。
长此以往，不仅不能减肥，而且有害健康。
事实上，肥胖是由高脂肪、高蛋白的“菜肴”引起的，每餐吃适量的米饭并不会导致发胖。
·快餐族　快餐一般以油煎食品居多，包括荤食、素食、甜食、成食，油性大，含脂肪量高。
如果是动物类的油炸食品更不宜常食、多食。
常吃高脂肪食物不但会使血脂升高，导致动脉硬化，而且易使人发胖。
想要吃得健康，最好的方法就是增加食物种类，尽量选择含有较多素菜的中餐，再增加一点水果，就可以避免“快餐病”了。
·可乐族　可乐属于甜饮料，如果喝得太多，就会增加卡路里，从而增加食欲，使人发胖。
常喝可乐会令人身体发胖，产生蛀牙，体质变酸，头脑活动受干扰，情绪不稳定等。
可乐含有的各式各样的色素和化学成分，会破坏全身各部位功能。
可乐一类饮品，几乎不含维生素，也不含矿物质，除含有一定的热量外，可以说没有任何营养成分。
·夜宵族　吃夜宵通常指晚上9点以后进餐。
工作加班、跟朋友应酬，都避免不了这种情况的发生。
夜间人体消化慢，并且大量的脂肪、蛋白质和碳水化合物很少进入能量消耗，而夜间脂肪合成酶的活性是白天的8倍，常吃夜宵，易使脂肪合成酶形成脂肪肝，脂肪堆积在腹部和皮下，如果进人肝脏，引起胰岛素分泌障碍后会导致血糖升高。
本以为吃夜宵可以为身体补充营养，哪知得不偿失。
·烧烤族　烧烤食品不仅脂肪含量高，而且胆固醇的含量也很高。
血液中胆固醇的含量一旦升高，再让它降下来就比较困难，所以为了身体健康，应当限制每天饮食中饱和脂肪和胆固醇的摄人量，尽量减少吃烧烤食品的次数和数量。
常见的愚昧：靠高科技和新药物来保命　现代人的生活环境和饮食起居，都无法恢复到古人田园般悠闲惬意的状态，也正是由于生存环境和生活方式的改变，如今各种类型的新疾病层出不穷。
因为对疾病的恐惧，很多人都药不离身，稍有不适便吃药。
须知用药种类越多，不良反应的发生率就越高。
据统计，服用1～5种药物的病人，不良反应的发生率为18.6%；5种药物并用，不良反应发生率增至81.4%。
另据世界卫生组织的统计，有近1／3死亡的病人，死因不是疾病本身，而是不合理用药，特别是老年人，因为上了年纪，心、肺、肝、肾、脑等重要器官的功能明显减退，个体差异增大，一旦出现药物不良反应，往往会导致病情急转直下，造成无法挽回的后果。
相当一部分人服用剩余药品或者是亲戚朋友送的药，在用药过程中，大多数人没有注意药品的生产企业、批准文号、产品批号，这都为安全用药埋下了隐患。
俗话说得好：“是药三分毒。”即便是副作用很小的药，日积月累，也会对人体造成很大危害。
有人说现代科技发达了，希望用高科技治病，高科技好是好，可代价太大了，而且只为少数人服务。
相信高科技和新药物能拯救生命是最大的愚昧。
医学的根本目的不仅是治疗疾病、救治病人，更重要的是预防疾病，而最根本的则是促进健康，提高全人类的健康水平，减少发病率，提高健康水平、生活质量，延长寿命，使大多数人达到自然的生理寿命，让人类无病无痛，健康百岁，快乐轻松。
P2-8

编辑推荐

专属中国家庭的健康饮食指南。
　宿春君和游一行编著的《吃对食物不生病》告诉你如何吃才能保持健康，让全家人远离疾病的困扰。
针对各年龄段家庭成员的生理特征，制订详细的健康饮食方案。
800条健康饮食细节，390个传统药膳秘方，32个四季食补秘诀，6套家庭饮食方案。

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