第一图书网, tushu007.com

<<饮食与排毒365妙计>>

图书基本信息

书名：<<饮食与排毒365妙计>>

13位ISBN编号：9787509127513

10位ISBN编号：7509127513

出版时间：2009-6

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民，陆月莲　主编

页数：301

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

本书的写作宗旨有两个：一、提高你的“吃商”——让你吃出健康.吃掉疾病一个人是否会“吃”，即“吃商”如何？
吃商高，就会吃出健康，吃掉疾病I吃商不高，就会吃出疾病，吃掉健康。
什么是吃商呢？
我们把吃的科学、吃的智慧、吃的方法和吃的习惯……凡是有关吃的知识，都用“吃商”（dietquotient，DQ）来表示。
它的基本概念是：一个人关于吃的知识和行为作为分子（用S表示），而人们对吃应该具备的知识与行为作分母（用M表示），二者之比便是吃商DQ＝S／M。
本书将指导你吃什么？
怎么吃？
才能吃出健康，吃掉疾病，并汇集关于吃的最新知识和信息，以提高你的吃商，为你的健康长寿打下坚实的基础。
本书也是献给你关于吃的锦囊，你可以随时打开它，增加盘中餐的健康砝码！
“民以食为天”。
人的一切生命活动必须以饮食来维持，学习、劳作、运动、旅游、娱乐……饮食提供给人体最基本的7大营养素，必须含有水、蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质（无机盐）和纤维素，以满足人体对能量的需要，并保障其正常的生命活动。
为人体组织、细胞提供丰富的营养，以满足生长发育、新陈代谢及自我更新的需要。
但每一种食物（无论动物或植物），它们只拥有各自富含的某些营养素，所以不能单独地、长期地满足人体的需要，只有互相搭配，不断更换组合、合理膳食，平衡营养才能基本与人体需求大致吻合。
任何一种营养素缺乏或过量对人体的生命活动都是不利的，甚至是一种“灾难”，因为人体的内毒就是由此而产生的。
根据中医理论，饮食除了提供营养素以外，还具有防病、治病、调理机体的功效。
饮食可防病。
食物分四性（寒、热、湿、凉），五味（甘、酸、苦、辛、咸）。
不同的性味，对人有不同的作用。
生姜、大蒜、辣椒等性温热，冬天食用助人御寒；梨、百合、柿子甘性凉，秋天食用能滋阴润燥，防止燥邪所伤；而一些性平的食物如大米、芡实等能补养脾胃，使人胃气充足，可长期食用。

内容概要

本书根据中医季节养生的法则，以一年365天四季时日为主线，介绍了饮食与排毒方面的知识。
春季阐述如何提高“吃商?”吃什么?怎么吃?夏季阐述如何认识各种内生和外来的食毒对人体的危害与防护；秋季阐述如何利用饮食方法，安全、可靠、有效地排毒与解毒；冬季阐述如何辨体饮食?吃掉疾病。
尤其对癌症、糖尿病、高血压、高脂血症等疾病的食防、食控、食疗均做了详细阐述。
　有关吃的书籍林林总总，而“饮食”与“排毒”相结合的书籍尚不多见。
书中还介绍了许多科学健康好吃法，你只要采纳使用，健康将伴你一生!本书为著名养生和环境科普作家编写，书中引用了大量的事例和数据，语言生动幽默，内容通俗易懂，适合于每一位关心自己及家人身体健康的读者细细品读。

书籍目录

春季：一生健康始于吃，吃什么、怎么吃才能提高你的“吃商” 1月 吃的科学与吃的智慧引导你提高“吃商” 吃亦要与时俱进——吃的三大作用与三个层次，现已进入会吃求健康阶段的最高层次 1日：吃饱求生存——食为生存，原初层次 2日：好吃求美味——食为口福，提高层次 3日：会吃求健康——食为健康，最高层次 食盲知多少 4日：你会吃吗 5日：生活小康了，吃的误区反而多了 6日：生活“好”了，反而吃出了一身病 7日：小康引出不健康现象的反思 我们距离合理营养还有多远 8日：中国人营养现状及10大问题 9日：改善营养状况的3个原则 10日：膳食木桶观引导你走出营养误区 11日：中国居民平衡膳食宝塔图解及内容说明（图1） 12日：饺子一体现完美的膳食金字塔食品 吃的科学——均衡营养，合理膳食 13日：把一日三餐纳入科学轨道 14日：养成“早好、中饱、晚少”的进餐原则 15日：对照一下，看看你的早餐吃得“好”吗 吃的科学——任何一种营养素对人体而言，少了不行，多了也不好，不是韩信点兵“多多益善” 16日：蛋白质少了不行，多了也“闯祸” 17日：热能摄入量要与人体相适应 18日：油多坏菜 19日：提倡烹调革命——做“无油菜” 20日：维生素少了不行，多了也有害 21日：钙的作用不可低估，但补多了也不好 22日：贫血≠缺少铁 23日：锌的重要作用 24日：碘是人体制造甲状腺激素的主要原料之一 25日：食不可一日无此“君”——认识膳食纤维 26日：提防隐性饥饿 吃的智慧：向你提供一条有价值的科学吃法，或许能保你一生获得健康 27日：养成科学的饮食习惯很重要 28日：细嚼慢咽能帮你防癌抗癌 29日：改煎、炸、熘、熏、炒的烹调方法为蒸、煮、炖、焖、拌 30日：低温烹饪好处多 31日：愉快进餐 2月 富起来的中国人吃什么才能吃出健康、吃掉疾病——介绍科学健康好食物 吃什么好——吃杂食、苦食……限油、限盐、限糖 1日：食不厌杂 2日：主、副食均要杂 3日：生活好了更要吃点粗食——营养多而全……夏季：认识形形色色（外来与内生的）食毒对人体的危害与防护秋季：用食物及其科学的吃法解毒、排毒、清体，既安全、可靠、又有效冬季：辨体饮食会吃掉疾病，帮你一生储蓄健康

章节摘录

要说营养过剩，莫过于封建社会的帝王将相，他们有至高无上的权力，想方设法来延长自己的寿命。
可结果却事与愿违，历朝历代的帝王短寿者多于长寿者。
明朝有16人称帝，活到70～72岁的2人，64岁1人，57岁1人，47岁1人，40岁1人，30余岁8人，24余岁2人。
他们的平均寿命为39.5 岁。
清朝皇帝活到60多岁的4人，50多岁2人，40多岁1人，30多岁2人，23岁1人，19岁1人。
活得最长的是乾隆，88岁（清淡饮食和清心寡欲的生活是他长寿的秘诀）。
他们的平均寿命为55岁。
由此可见，山珍海味、名酒仙丹不能使人长寿，吃的方面具有无比优越条件的皇帝，其寿命也不过与常人相当，甚至比一般老百姓还短寿。
社会、科学的进步，使人们知道在吃饱之后，还要“ 好吃 ”即美食，这是提高生活质量的必然趋势。
满足口福不但是人生的两大欲望（食欲与性欲）之一，也是享受生活的乐趣、“ 享受人生 ”的主要内容之一。
中国既是礼仪之邦，也是饮食之邦，中国的饮食文化以历史悠久、源远流长著称于世界。
在各国的各大城市，都有“ 中国餐馆 ”。
中国的饮食文化，讲究六个字，即色、香、味、形、器、声，这是“ 食 ”的第二个层次的作用。
烹调艺术的精湛是文明进步在饮食方面的一种体现。
民主革命先驱——孙中山先生在《建国方略》中明确指出：“ 非深孕文明之种族，则辨味不精，辨味不精则烹调之术不妙。
中国烹调之妙，亦足表现文明进化之深也。
”并指出：“ 欧美人以法国的烹调最为精美，是世界之冠，不知中国烹饪更胜一筹，莫不以中国为冠矣。
”他还热情地赞扬说：“ 中国所发明之食物，大威于欧美，而中国烹调法之精良亦非欧美所可并驾。
”是的，国外任何烹调都不如中国烹调那样兼顾色、香、味、形、器、声，这也显示出中国人在吃上的智慧才能。
1.色——要好看可诱导视觉产生食欲。
未进口先进眼，引发食欲中枢的兴奋，诱发食物愉悦感。
各种菜肴、名点，首先要有光泽，绿要翠绿欲滴，红要红艳欲滴，这就要求讲究火候，还要符合营养的要求。
绿色蔬菜不能久炒，红辣椒、西红柿不宜过早下锅。
颜色要好看，还得善于搭配，清蒸鸡蛋放上绿葱花，烧洋芋加入西红柿，炒西芹加百合……看着舒服，吃着有味。
2.香——要芬芳这是嗅觉器官对菜肴气味提出的要求。
与色的作用一样，协同可增加食物的愉悦感。
在充分考虑菜肴本身特点的前提下，还要善用作料，选用优质酱油和上等的香醋、香油、四川花椒，以及八角、桂皮、茴香等，这些均可产生浓郁的香气。
当然，也不能忽略食物本身的具有香气。
哪怕是刚出笼的包子、刚焖好的米饭和熬好的小米粥、玉米糊，无不散发出诱人的香气。

后记

“吃”对健康的重要是无须多费笔墨的，一提人们便会想到，一年365天，一天三餐，哪一天、哪一顿也不能少}人的一生从呱呱坠地起到寿终，又能有哪一天可以缺少饮食呢？
正因为吃对人体健康如此重要，本书的宗旨就是要让你懂得有关“吃”的方方面面知识，养成科学的、良好的饮食习惯，犹如在储蓄你的健康。
书中我们会向您提供最新饮食信息和国内外营养研究成果并介绍各种正反饮食习惯，指点迷津。
饮食与季节、地域关系密切。
在叙述正文之前，首先要大家认识：饮食与季节地域的关系是十分密切的。
一年四季，气温对人体的影响尤为明显。
中医讲究：春温催生、夏热助长、秋燥增润、冬寒精藏和春安、夏泰、秋吉、冬祥的养生法则。
例如冬天气温低人体代谢慢，为了抵御风寒，消化吸收能力较强，在饮食上需要增加膏粱厚味。
夏季气温升高，天气炎热，汗腺分泌增加，无机盐和水溶性营养物质随汗液大量流失、出现食欲下降、消化力减弱，厌食油腻之物，需补充水分和无机盐，饮食宜清淡。
因此，谈饮食必与季节挂钩。
但是，我国又是个幅原辽阔，从南到北跨越热带、亚热带、温带、亚寒带、寒带五个气温带，东西跨越五个时区的国家。
当长江流域已是春暖花开、油菜花飘香的季节，东北还是天空飘着鹅毛大雪，披着棉衣拥着火炉的日子。
因此不同地域进入和终止春夏秋冬的时间和长度具有很大的差异。
人们常说一方水土养一方人。
地域的差异导致饮食习惯不同。
例如有“南甜北咸”“西辣东酸”的口味差异等。
为此，我们从南到北选择具有代表的城市分别列出一年四季的始终日、天数、平均温度等。
以春季为例，广州从11月1日到第二年的4月19日，历时170天；而北京从4月1日始到5月25日止，历时55天，时间还不到广州的1／3。
平均温度（4月份）广州为21.8 °C，北京为13.2 °C。
全国各大城市春夏秋冬四季平均温度、天数等见下表。

编辑推荐

《饮食与排毒365妙计》的宗旨就是要让你懂得有关“吃”的方方面面知识，养成科学的、良好的饮食习惯，犹如在储蓄你的健康。
书中我们会向您提供最新饮食信息和国内外营养研究成果并介绍各种正反饮食习惯，指点迷津。

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