

<<吃对吃好才健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对吃好才健康>>

13位ISBN编号：9787509150320

10位ISBN编号：7509150329

出版时间：2011-11

出版时间：人民军医出版社

作者：金孝信

页数：168

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>

<<吃对吃好才健康>>

前言

在老百姓眼里，饮食是件天大的事。

对于个人来讲，饮食是人的生存之本，也是人从事一切活动的基础和前提；对于整个人类来讲，探索饮食与健康的关系一直充斥在人类生息和发展的过程中。

饮食的内涵极其丰富，但是，如果想真正获得健康，应该从吃对、吃好开始。

吃对、吃好，说起来容易，做起来却要花一番心思。

饮食科学中有一个著名的“获利原则”，就是考量人们所吃的东西对健康是否有益，有多大益处的。

人类产生以来的饮食活动，其主要的就是一直在探寻着如何吃对、怎样吃好的主题。

比如，中医药学中药物与食物的相生、相克就是对吃对、吃好进行深入探究而得出的观点。

人们在探索吃对、吃好的过程中走过很多弯路，或者说是犯过许多错误。

比如陈腐的饮食理念、鄙陋的饮食习俗、错误的饮食习惯和质量问题多多的食材原料及陷阱重重的食物成品。

这些都是需要关注的事情，也为我们提出一个深刻的问题——怎样才能吃得对，吃得好。

首先，要吃对。

内容包括树立正确的饮食观念，讲究科学的饮食方法，选择安全的食物，了解每一种食物的特性与功效。

同时，还要了解身体的状况，并据此来调配饮食，使其发挥更大的效用。

然后，要吃好。

内容包括做好食物搭配，做到既美味又营养，让身体成功地摄取各种营养素。

另外，还要做好与饮食相关的事情，如情绪、心理、环境、氛围、运动等等。

这些事情如果处理得好，会使一顿饭、一餐茶都吃得津津有味，在获得营养的同时，获得愉悦的享受。

这些恰是我写作本书的初衷和动力，在此只能略述一二，要想获得详细的内容，还要参看本书的内容。

我衷心祝愿读者能够从中得到需要的东西。

金孝信 2011年5月

<<吃对吃好才健康>>

内容概要

本书将中医学的基本理论和现代营养学的观点有机结合起来，展开论述。

第一章介绍了食物的功与过、影响健康的错误理念和威胁健康的不良饮食习惯。

第二章着重介绍了饮食调养的重要性。

第三章具体阐释了饮食忌口的意义和不足。

第四章全面介绍了中医的饮食疗法。

第五章重点对饮水、用药、饮牛奶的认识和方法进行了论述。

本书紧密结合生活实际，说理明白，通俗易懂，是您饮食保健的有益参考。

<<吃对吃好才健康>>

作者简介

金孝信，出身于中医世家，1969年毕业于江西中医学院，中医主任医师。在医疗临床实践中始终致力于探索饮食对健康的积极作用，并颇有所得。在国内各级专业期刊杂志上发表学术论文30余篇，获市级科技成果推广奖。

<<吃对吃好才健康>>

书籍目录

第一章 是什么在危害饮食健康

食物的功与过

食物的功用

农产品的缺陷

肉类食品品质下降

油炸、烟熏、腌渍食品隐患多

精细加工造成营养流失

食物成为疾病传染媒介

垃圾食品新解

烟酒威胁心血管健康

骨质疏松的4大帮凶

9大危险美食

不可随意吃的“野”味

易被忽视的致癌物

非法添加剂之祸

关注绿色食品

不容忽视的食物不耐受

食物影响氧化应激

错误饮食理念影响健康

饮食结构不合理导致营养失衡

《膳食指南》并非疾病治疗指南

“吃啥补啥”须谨慎

陈旧观念导致的饮食陋习

常见饮食误区

蔬菜营养的11大误区

恶劣饮食习惯威胁健康

“时髦”饮食的误区

10大饮食恶习

.....

第二章 合理饮食是健康的基石

第三章 安全饮食须讲忌口

第四章 饮食疗法保健康

第五章 科学饮食专题

<<吃对吃才好健康>>

章节摘录

版权页：插图：滋养人体《难经》中说：“人赖饮食以生。

五谷之味，薰肤，充身，泽毛。

”这说明食物进入人体后，通过胃的消化吸收，成为水谷精微，再经过脾的运化输布全身，从而滋养人体脏腑、经脉，直至筋骨、肌肤、皮毛等，并与人体的真气结合，来维持机体正常的生命活动。

可以说，食物的滋养作用是人身赖以生存的根本。

现代营养学研究也证明，粮食、水果、蔬菜、禽蛋和肉乳等食物含有丰富的蛋白质、糖、脂肪、维生素及其他微量元素，可直接补充人体内物质的不足，有效地防止多种营养不良性疾病。

调和气血，平衡阴阳 中医学认为，人体脏腑、经络和气、血、津液等物质及其功能必须保持相对稳定和协调，才能“阴平阳秘，精神乃治”。

而对机体因阴阳失调所导致的偏颇状态或病理现象，可利用饮食的性味进行调养，这正如《素问·至真要大论》中指出的“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。

如对阳虚者可选用羊肉、牛肉、狗肉、核桃仁、韭菜、干姜等甘温、辛热类食物补助阳气；对阴虚者则宜选用甲鱼、海参、银耳、百合、黑木耳、藕、荸荠等甘凉、咸寒类食物以养阴生津；对于偏热体质或热性疾病者应该选用性质属寒的食物，如梨、西瓜、绿豆、茶等清热、生津、利尿；而对于偏寒体质或寒性疾病者则应该选用性质属热的食物，如胡椒、辣椒、生姜等温里散寒。

健体防病饮食能为人体提供足够的营养和热量，增强人体抗病能力，有效抵御病邪侵犯。

现代研究证明，饮食中缺乏某些营养物质会使机体的免疫力下降而导致犯病，如缺少蛋白质和糖类（碳水化合物）可引起肝功能障碍；缺乏维生素A可引起夜盲症；缺乏B族维生素能引发脚气病或口舌炎；缺钙会导致佝偻病；缺铁会引发贫血；缺碘会引发甲状腺肿等。

在日常饮食中有意增加某些营养物质则可以预防和治疗某些疾病，如用动物肝防治夜盲症，用海带防治甲状腺肿大，用谷皮和麦麸预防脚气病，用葱白、生姜、豆豉、芫荽等预防感冒，用绿豆汤预防中暑，用大蒜防治下痢等。

<<吃对吃好才健康>>

编辑推荐

《吃对吃好才健康》：科学饮食，惠及一生。

<<吃对吃才好健康>>

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>