第一图书网, tushu007.com

<<吃出你的健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出你的健康来>>

13位ISBN编号：9787509607930

10位ISBN编号：7509607930

出版时间：2010-1

出版时间：经济管理出版社

作者：关小雪 编

页数：283

字数：245000

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

“民以食为天。”中国的饮食文化源远流长，通过饮食来达到养生的目的古已有之，金元名医张从正就曾说过“养生当论食补”，而在诸多食物养生文化中，“天时、地利、人和”就是最基本的规律之一，它的意思是饮食应当同地理环境以及自身体质相适应，其中顺应“天时”是最重要的。
因为在自然界中，四季交替轮回，不同季节的气候特点也各不相同，这些相异的气候环境会对人体产生不同的影响，所以四季饮食也应适应季节变化，按时令进食，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

本书以中医四季养生原理作为理论根据。
全书按照春、夏、秋、冬分为四部分内容，每一部分均包括四季饮食宜忌以及精心安排的养生主食、养生菜、养生粥、养生汤、养生药膳以及养生茶饮，可谓是一部真正的四季饮食宝典。

一书在手，吃出你的健康来！

<<吃出你的健康来>>

内容概要

《吃出你的健康来》按照春、夏、秋、冬分为四部分内容，每一部分均包括四季饮食宜忌以及精心安排的养生主食、养生菜、养生粥、养生汤、养生药膳以及养生茶饮，使读者在掌握烹饪手艺的过程中还能了解四季养生的饮食知识，掌握这些知识，您就可以成为家庭的养生专家，让自己和家人真正吃出健康好身体!健康是吃出来的！ 健康有道，饮食亦有道，每一个季节与人体脏腑部是相互对应的，只有顺应时节以食补身，才能抵御四季之邪气侵袭，使家人和自己获得健康的身体，这就是中医养生中的精髓所在。

<<吃出你的健康来>>

书籍目录

第一部分 春季养生：调养阳气促健康 春季饮食调理宜分阶段进行 春季养生最宜吃的食物 春日“多素”、“宜甜” 老年人春季饮食之道 春夏交替勤喝水可护体 春季“饮花”能美容 防“眼涩”，宜饮茶饮料 合理饮食，预防感冒 饮食调理防“早衰” 饮食养生去“春困” 春季失眠忌滥补 呼吸道过敏忌“嘴馋” 春季败火宜“滋阴益气” 春吃“清淡”，血压不反弹 春季养生食谱第二部分 夏季养生：因暑取凉，长夏防湿 夏季养生要分“苦夏”与“长夏” 夏季养生最宜吃的食物 夏季饮食要关注食物相克 夏季饮食应荤素均衡 厌食季节重在早餐 夏季三餐主食不可少 夏季便当不能“凑合” 夏季饮酒应适当 夏季护肤吃蔬果 夏季滋补宜喝鸭汤 食疗预防“夏打盹” 夏季“消疲”吃点“酸” 夏季火锅有“讲究” 夏季口渴不能只喝水 夏季饮水不当防“醉水” 饮茶不当易“醉茶” 夏季生食要防“湿邪” 夏季吃凉易中暑 消夏宵夜不能“过夜” 夏季忌过饮绿豆汤 夏季败火，“苦食”别乱吃 夏季不可盲目吃水果 老年人夏季少吃甜食 夏季养生食谱第三部分 秋季养生：喜润恶燥，滋阴润肺 缓解秋燥要因“体质”而异 秋季养生最宜吃的食物 一日“五”餐瘦身又调理 深秋早餐宜喝粥 调理“秋燥”当“食花” 科学“贴秋膘” “白色食品”吃出秋季健康美颜 老年人秋季养生之道 “瘦人”秋季不宜喝浓茶 秋季养生应少辛多酸 秋季凉茶的饮茶之道 秋梨膏不宜当饮料 隔夜“秋”饭不宜食 秋后养生食蜜有道 海鲜不宜与水果搭配 缓解秋乏“忌咸腻”、“多水果” 秋季养生食谱第四部分 冬季养生：以“藏”为主，收放自如 冬季养生要调整好“饮食钟” 冬天进补荤素皆宜 冬季养生最宜吃的食物 “天寒地冻”宜喝汤 冬季宜适当吃“冷食” 冬季养生以“黑”为主 冬季饮茶之道 女性冬季宜吃“暖腹”食物 “腊八”喝粥应因人而异 冬季饮食忌“趁热” 老人冬季少喝牛奶 “瘦人”冬季养生之道 冬季御寒不宜多饮酒 火锅进补不宜超过小时 药膳进补小心食材中毒 冬季调理可以防治骨折 冬季养生食谱 参考文献

章节摘录

1.鸭汤夏季最滋补　鸭肉性寒、味甘咸，归脾、胃、肺、肾经。
《本草纲目》中曾经记载：鸭肉“主大补虚劳，最消毒热，利小便，除水肿，消胀满，利脏腑，退疮肿，定惊痫”，具有大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊、消螺蛳积、清热健脾、利尿消肿的功效。
同时鸭肉的营养价值很高，含有比其他肉类更丰富的B族维生素和维生素E，能够预防多种疾病。
而鸭肉中富含的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸等人体必需的营养成分，对于心脏疾病有一定的预防和治疗功效，是夏季进补的佳品。
鸭肉的烹调方法有煮食、蒸食、烤食、熏制、炒、熬汤等多种，在这些烹调方法中，烟熏和烘烤加工后可产生致癌的苯并芘物质，所以不宜长期食用。
而在其他的烹调方法中最适宜夏季采用的就是熬汤。
因为夏季人体水分流失很快，汤不但可以补充身体缺失的水分，溶解在汤中的营养物质更容易被人体吸收。
其次，用熬汤的方法可以减少鸭肉中的营养物质流失，且较之其他烹调方法更为清淡，更适合夏天清补之道。
所以夏季滋补，最适宜的就是鸭汤。
2.鸭汤的夏季煲法　夏季要做一碗清热滋补的鸭汤，首先要选择适宜的食材，煲汤最适宜的鸭肉是老鸭肉，再配上具有滋阴功效的山药，既可以消除鸭子的油腻感，又可以提高鸭汤滋阴、清热、去火的食疗价值，使两种食材的功效相得益彰。
除山药外，冬瓜也是搭配鸭肉熬汤的好食材。
冬瓜具有清热祛暑、补水祛湿的功效，与鸭肉搭配更具滋补功效。
此外，夏季还可以选取白菜、蘑菇、沙参、玉竹、金银花作为熬制鸭汤的配料，都可以起到清热滋补的作用。
选取合适的材料之后，就可以开始煲汤了。
煲鸭汤最好使用凉水，因为热水会使鸭肉外层的蛋白质凝固，形成一层保护膜，使得内层的营养物质无法溶解在汤中。
所以在煲汤时不能直接大火煮沸加热，而是需要用小火慢慢加热，才可以将更多的营养物质溶解在汤中。
在煲汤的过程中不要过早加入盐或其他调味品，否则同样会阻碍营养物质的溶解。
所以一般在汤出锅前再加入最为合适。
在日常生活中人们常常认为汤煲得越久越好，其实不然，不同的食材需要炖煮的时间是不同的，一定要区别对待。
煲制鸭汤的时间一般以1～2小时为宜，如果时间过长，会让鸭肉中的油脂过多地溶解在汤中，容易引起高脂血症、动脉硬化等病症。
还需要注意的是，如果在炖汤中加入绿色蔬菜，那一定要在出锅前加入，因为煮得太久不但会使蔬菜中的营养素流失，还会使汤中钾含量和草酸盐的含量骤增，有慢性肾病患者食用后会增加肾结石的风险，反而不利健康。
食疗预防“夏打盹”　“夏打盹”在医学上有一个专业术语，叫做“夏季倦怠症”，是由于夏季气温升高，血液流动加快，皮肤的供血量加大，从而导致大脑的血液流量减少，大脑供血不足而引起的脑组织倦怠，具体表现为“犯困”。
另外，夏季耗氧量增大，大脑缺氧也是造成夏打盹的另一原因。
除此以外，夏季气温过高，人们在流汗的同时流失了大量的钾元素，人体内的钾元素缺乏也同样会引起犯困。
因此，夏季只要有针对性地进行合理膳食，就可以有效地解决“夏打盹”带来的困扰。
1.祛湿补脾　中医认为夏季期间湿气较重，一旦“湿邪”为患就会造成脾虚湿阻，使人精神委靡，食欲不振，进而出现犯困的症状。

所以要想防治夏打盹，首先要祛湿补脾、化湿开胃。
　　夏天在饮食方面可以多吃健脾化湿开胃的粥、汤类半流质食物，这些汤，粥可以选用山药、蜂蜜、大米、糯米、扁豆、红薯、香菇等补脾养胃的食物作为食材，并辅以荷叶、菊花、莲子、决明子、绿豆等祛湿祛暑的食物，熬制山药糯米粥、荷叶大米粥、莲子绿豆汤等在夏季健脾胃的滋补品。
　2.补充钾元素　钾元素是维持生命不可或缺的必需物质，缺钾会降低肌肉的兴奋性，使肌肉的收缩无法顺利进行，最直接的表现就是容易倦怠。
特别是在钾元素大量流失的夏季，补钾就成为了减轻“夏打盹”症状的最主要途径。
　　补钾最忌“亡羊补牢”，而是应掌握“未雨绸缪”，在夏季来临时就应该用食补的方法让身体储存足够的“钾”，并在流失的过程中不断增补，这样就可以有效地避免因为“钾缺乏”引起的“夏打盹”了。
在日常饮食中含钾元素的食物很多，粮食中的荞麦、玉米、红薯、大豆等富含钾元素；水果中则以香蕉的钾元素含量最为丰富；而菠菜、香菜、紫甘蓝、油麦菜、葱、莴苣、土豆、豌豆、毛豆，以及紫菜、海带等海藻类蔬菜都含有丰富的钾元素，选用这些食物作为饮食搭配，可以有效地补充身体中的钾元素含量。
　3.补充营养物质　夏季人体新陈代谢加快，能量消耗增加，营养消耗也进一步加快，营养缺乏，能量不足，就会使人产生倦怠感。
所以每人每天应摄入足量的营养物质，才能补充身体的消耗，缓解倦怠。
一般来说，每人每天要摄入30克左右的膳食纤维，这些膳食纤维可从谷物和其他粗粮以及茎叶类蔬菜如芹菜、菠菜等获得。
同时还要从鱼类、鸭肉、瘦肉中获取优质的蛋白质。
　　夏季“消疲”吃点“酸”　　夏季炎热的天气会加速人体的新陈代谢，进而导致内分泌失调，引发人体困倦、厌食。
在夏季养生过程中，不妨多吃点“酸”，这样不但有助于健脾开胃，还能提高人体的健康度。
那么到底夏季吃酸味食物有哪些好处呢？
　　1.敛汗祛湿　　在夏季食用柠檬、忙果、番茄、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、猕猴桃之类的酸味食物可以有效地敛汗祛湿，从而预防因流汗过多造成的耗气伤阴。
另外酸味食物还可以起到生津解渴、健胃消食的作用，可以降低夏日的厌食度。

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