

<<吃出你的健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出你的健康>>

13位ISBN编号：9787510102974

10位ISBN编号：7510102979

出版时间：2010-1

出版时间：中国人口出版社

作者：赵巍

页数：260

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>

<<吃出你的健康>>

内容概要

在繁忙的现代生活中，人们奔波操劳，获取了更多的物质与精神资本，却纷纷失去了最为宝贵的财富——健康，维护健康成了现代人最关注的问题之一。

在这本书中，我们将交给你开启健康之门的钥匙——科学饮食。

如果你是一个聪明的饮食者，就应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。

在这本书里，我们将告诉你食物的营养构成、食用功效以及食用禁忌，并教你用它们做出最适合自己的最有效的“补药”。

<<吃出你的健康>>

书籍目录

上篇 日常饮食篇 第一章 民以食为天——你的饮食合理吗 第一节 中国居民的膳食结构标准 第二节 日常饮食的“八宜” 第三节 细嚼慢咽身体好 第四节 现代人缺的不是营养，而是均衡 第五节 莫让不良的饮食习惯危害你的健康 第六节 科学安排好一日三餐 第七节 一些容易被忽略的饮食细节 第二章 食物搭配——没有不好的食物只有不好的搭配 第一节 利用食物的相互作用搭配 第二节 注意饮食的酸碱平衡 第三节 了解饮食的色彩搭配 第四节 荤素搭配好，健康有保证 第五节 粗粮搭细粮，身体保安康 第六节 生熟搭配，健康无忧 第七节 要想搭配好，主食不可少 第八节 控制好盐的摄入量 第九节 注意饮食的干稀搭配 第三章 食物烹调——自己动手做出营养美味 第一节 自己烹调，既健康又营养 第二节 掌握正确的烹调方式 第三节 注意烹调的细节 第四节 正确烹调“半成品”食物 第五节 科学使用微波炉 第六节 推荐几种烹饪的小技巧 第四章 药食同源——常见疾病食来补 第一节 食物是最好的补品 第二节 常见各类疾病的食物疗法 第三节 一些常见食物的药用功效 第五章 饮食与美容——美丽容颜吃出来 第一节 美容饮食 第二节 美发饮食 第三节 减肥的饮食选择 第四节 瘦人怎样才能吃胖 第五节 如何通过饮食排毒 第六节 “毁容”的五类食物。

中篇 安全卫生篇 第六章 预防病从口入——食品安全无小事 第一节 把好食品安全这道关 第二节 安全食品的鉴别方法 第三节 10大健康食品 第七章 垃圾食品猛于虎——细数垃圾食品的危害 第一节 什么是垃圾食品 第二节 垃圾食品该咋吃 第三节 洋快餐——垃圾食品的主力军 第四节 儿童营养不均衡，垃圾食品是元凶 第八章 饮食禁忌——你了解这些饮食的禁忌吗 第一节 日常饮食中食物搭配上的禁忌 第二节 中医所讲的“相生”食物主要有哪些 第三节 病人服药时有哪些饮食上的禁忌

下篇 保健养生篇 第九章 饮食男女——不同人群的饮食养生 第一节 女人要会“吃”才更美丽 第二节 吃出男人的健康本色 第三节 孕妇怎样吃才能让胎儿更健康 第四节 产妇的饮食应注意什么 第五节 如何科学地喂养婴幼儿 第六节 儿童怎样吃出健康 第七节 青少年的饮食应注意什么 第八节 老年人怎样进行饮食养生 第十章 四季饮食养生——到什么季节吃什么食物 第一节 四季膳食应该注意什么 第二节 春季的饮食原则 第三节 春季疾病的饮食防治 第四节 夏季饮食的几大原则 第五节 夏季饮食的八个最佳 第六节 饮食预防空调病 第七节 秋季的饮食原则 第八节 对付秋燥上火有绝招 第九节 冬季的饮食原则 第十节 冬季如何进补 第十一章 吃出健康的人生 第一节 保健养生茶 第二节 保健养生粥 第三节 养生保健菜谱

<<吃出你的健康>>

章节摘录

上篇 日常饮食篇 第一章 民以食为天——你的饮食合理吗 第三节 细嚼慢咽身体好

当今时代，由于生活节奏的不断加快，人们不知不觉地养成了做任何事都讲求速度的习惯，甚至还把这种习惯带到了吃饭当中。

吃饭狼吞虎咽犹如风卷残云，成为很多人的进食方式。

但是也许他们并不知道，吃饭的速度也是影响健康的一个重要因素。

狼吞虎咽的吃饭方式不仅加重了胃的负担，容易引发胃炎和胃溃疡，而且。

由于食物的咀嚼不细，必然导致食物的消化和吸收不全，从而造成各种营养素的损失。

不知大家有没有注意到：大部分吃饭过快的人都是很肥胖的。

通常情况下，一个人从开始吃饭到把吃饱了的信号传递给大脑，大约需要20分钟。

如果仅用五六分钟就吃完了一餐，不仅没有充分享受到食物的美味而且会不知不觉地吃得很多。

身体里储存了过多的食物和热量，最终造成肥胖，而肥胖可以诱发多种疾病。

有关专家指出，吃饭时应细嚼慢咽，这样不仅能适时地调节好身体各个器官的状态。而且有利于营养素更好的吸收。

.....

<<吃出你的健康>>

编辑推荐

《吃出你的健康》：信手拈来的健康饮食细节·唾手可得的健康饮食知识，简单实用的健康饮食方案·全面有效的健康饮食提醒。
对于现代人来说，只有从饮食入手，做到吃得科学吃得合理，才能真正拥有健康！

<<吃出你的健康>>

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>