第一图书网, tushu007.com

<<一本书看懂健康学>>

图书基本信息

书名：<<一本书看懂健康学>>

13位ISBN编号：9787510409547

10位ISBN编号：7510409543

出版时间：2010-5

出版时间：新世界出版社

作者：默草

页数：237

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

这是发生在美国的一个真实故事。
一位年轻人来到市中心的一家小型餐厅。
他坐在角落里的一张桌子旁，面前坐着这家餐厅的老板——爱德华·杰斯特先生。
杰斯特先生看起来精力旺盛，绝不超过50岁，而且他非常热爱自己的工作，经常保持高度的精力和热忱，但是他实际的年龄却是85岁，所以当年轻人得知他的真实年龄后不相信地问：“您是在跟我开玩笑吧？
”但这是事实。
中年时的杰斯特，明显地过度肥胖，脸色阴暗，在眼睛下有两个黑眼圈，总之一副病态的模样。
那时他有糖尿病、高血压、胃溃疡和消化不良等毛病。
医生给他开了一些药物，起先，这些药还真有点效果，可是几个星期之后，副作用开始产生，他开始头痛、晕眩，然后皮肤长出了一些小红疹子。
当杰斯特觉得一切都快完蛋时，一位中国老人改变了他的命运。
那时，杰斯特工作压力很大，几乎没有时间离开办公室去吃午餐。
有一天，他去一间小餐馆吃东西，遇到了一位中国老人。
在攀谈的过程中，老人看出了他的无奈，于是教了他一些有关健康的法则：有健康的生活才有真正的健康，而健康的生活一定要遵循自然法则，即你吃下什么，什么时候吃，以及怎么吃。
如果你能坚持遵循这条健康法则，一定能够创造出源源不断的健康。

内容概要

食之有道，吃得好并不等于吃得健康。
怎样利用饮食促进健康．是每个人都应该关注的问题。
本书为您提供了信手拈来的健康饮食细节．全面有效的健康知识，科学实用的饮食方案，内容集知识性、趣味性、科学性、实用性于一体，且易于操作，是现代家庭生活必备的健康饮食管理全书。
　希望读者通过阅读本挡将科学的饮食观念纳入您的生活，重塑健康科学的饮食方式，让自己吃得更健康、饮得更合理、快乐长寿。

书籍目录

Part1 吃什么 食物是最好的医药 人体必需的六大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 水 维生素 每天必吃的十类营养食物 谷物 蔬菜 肉 类 水果 奶制品 豆制品 禽蛋 鱼类 菌类 坚果 危害人类健康的十大垃圾食品 垃圾食品，你每天都在吃吗 油炸类食品 腌制类食品 加工类肉食品 饼干类食品 汽水、可乐类食品 方便类食品 罐头类食品 果脯、话梅和蜜饯类食品 冷冻甜品类食品 烧烤类食品 食疗保健是最好的药物 美发与饮食 益智与饮食 排毒与饮食 减肥与饮食 护眼与饮食 健齿利牙的食物 强健骨骼的食物 预防感冒的食物 抵抗衰老与饮食 癌症患者的饮食结构 肺结核患者的饮食禁忌 肝炎患者的饮食宜忌 溃疡患者的饮食宜忌 痢疾患者的饮食禁忌 白血病患者的饮食宜忌 皮肤病患者的饮食禁忌 …… Part2 何时吃Part3 怎么吃

章节摘录

插图：由此可见，矿物质是维持人体健康的重要元素，它对人体具有一系列重要的生理功能。
1.它们是构成肌体组织的重要成分。
骨骼和牙齿中含有大量的钙、磷、镁，而且人体内99%的钙和80%的磷存在于骨骼中。
2.它们能维持人体内水和电解质的平衡。
钠、钾和氯是维持肌体电解质和体液平衡的重要离子。
它们在细胞内外和血浆中分布不同，与蛋白质、碳酸盐一起，共同维持各种细胞组织的渗透压，使得组织保留一定水分，维持肌体水的平衡。
3.它们能维持神经、肌肉的兴奋度和细胞膜的通透性。
镁、钾、钙和一些微量元素（如硒）对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。
4.它们是构成肌体某些功能物质的重要成分。
如血红蛋白和细胞色素系统中的铁，甲状腺素中的碘。
缺乏某种矿物质，就会引起某种生理障碍。
比如血液凝固时，必须有钙的存在，否则血液就凝固不了；由于铁的吸收率一般只有10%～20%，加之动植物食品中一般含铁量较低，而谷物草酸又会抑制人体对铁的吸收。
所以人体从动植物食品中吸收的铁很少，人工喂养婴儿易出_现缺铁，因为母乳喂养铁的吸收率为50%，而牛奶仅为10%。
5.它们参与人体代谢。
磷是能量代谢不可缺少的物质，参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分，而甲状腺素有促进新陈代谢的功能。
当然，矿物质对人体的作用远远不止我们谈到的这些，而且矿物质种类繁多，对人体的作用几乎涵盖肌体所需的各个方面，其食物来源也异常丰富，如各种蔬菜、果品、动物的肝脏以及海产品等。

编辑推荐

《一本书看懂健康学》：饮食习惯决定健康，只有知道吃什么、怎么吃才能把吃出来的病吃回去。
从马路餐厅到家庭餐桌，从快餐店到高级饭店，问题食物布下了“食面埋伏”，摄取不安全的食物已经成为个人健康的最大威胁。
您知道如何科学饮食，提防日常生活中的饮食陷阱吗？
《一本书看懂健康学》从科学的角度，介绍了一日三餐的最佳饮食时间和最合理的饮食搭配，四季轮转中应如何选择正确的食物，如何辨别掺假食物，以及不同年龄、不同状态、不同患病人群在饮食方面的宜忌，希望通过科学的饮食方法提升您生命的质量。

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