

<<生活中来>>

图书基本信息

书名：<<生活中来>>

13位ISBN编号：9787530432006

10位ISBN编号：7530432001

出版时间：2005-7

出版时间：北京科学技术

作者：赵春媛

页数：596

字数：489000

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

现代人越来越讲究生活质量。

在几乎同样的物质条件下，为什么有的人日子过得惬意、滋润、其乐融融，有的人日子过得却郁闷、疲惫、淡而无味。

除了对人生的感悟不同，问题的症结恐怕就在于对生活知识、技能、技巧、窍门掌握的不同，而这些知识、技能、技巧、窍门合在一起，就构成了生活中的科学，只有生活得科学，才能提高生活的质量。

正是为了满足广大群众对提高生活质量的渴望，本书精选了与百姓过日子密切相关的资料千余篇，内容包括：“饮食天地”、“养生之道”、“品位情趣”、“购物理财”、“家政高参”等五个部分。这些内容有的具有很强的针对性，读了使人恍然大悟，茅塞顿开；有的具有普遍的指导意义，适合各个阶层、各个年龄段的人群。

全书充分体现了贴近性、实用性和服务性，堪称一册新时期的日常生活百科全书，一卷在手，宛若锦囊在握；倘能卒读，定会受益匪浅。

本书的推出，得力于杨晓光先生的选题策划，得力于北京科学技术出版社编辑的悉心指导，在此一并表示感谢。

同时要深深致谢的还有本书所收录的一些文章的原作者，由于诸多原因，无法与各位取得联系，倘若看到此书，可与编者联系，以便酬答。

## <<生活中来>>

### 内容概要

古有三十六计，帮助人百战不殆。

今有千方百计，为生活增光添彩。

本书是本社继前两部同一系列的畅销书后推出的第三部贴近百姓生活的通俗读本。

本书既是对前两本的拾遗补缺，又为读者打开了一座新的宝库之门。

内容包括：“饮食天地”、“养生之道”、“品位情趣”、“购物理财”、“家政高参”等五个部分，收入文章千余篇。

让读者在捧读之余化解生活的难题，提升生活的质量，从而享受生活的美好。

书籍目录

饮食天地 饮食新知 1 主食太少危害大 2 “少饭多菜”对你不利 3 连续长期饱食会缩短寿命 4 营养均衡从早餐开始 5 晚餐四不过 6 全球四不过 7 美国专家推荐九种长寿食品 8 最佳饮食集锦 9 十种最佳营养食物 10 让你年轻10岁的食谱 11 吃什么不易老 12 全世界最健康的菜单 13 食物“鸳鸯”配 14 吃喝新概念 15 饮食保健十要点 16 健康长寿十四种食物不可少 17 不要忽视非必要营养素 18 营养含量最多的常见食品 19 抗寒食物贴士 20 饮食中的最佳温度 21 饮食十不贪 健康有保证 22 大脑喜欢“吃”什么 23 益智食品大会师 24 这些食物吃了改善记忆 25 聪明可以“吃”出来 26 五味食品与健康 27 五色食品与健康 28 黑色食品的保健作用 29 每日膳食五指 30 手可得的补血食物 31 什么时候吃甜食有利 32 饮食防中暑 33 怎样吃参最健康 .....养生之道品位情趣购物理财家政高参

## &lt;&lt;生活中来&gt;&gt;

## 章节摘录

科学饮食防色斑每日吃适量的肥肉或含胆固醇的食物，能够使皮肤变得滋润。

食物帮助抑制色素沉着。

多食用能合成谷胱甘肽的食物，如洋葱、大蒜、西红柿等，都有抑制色素沉着、减慢皮肤衰老的作用。

多食富含维生素C、E、B、A的食品，尤其应多选用水果及绿叶蔬菜类。

其中，含维生素C较多的水果有鲜枣、柑橘、红果、柚子、柠檬等；蔬菜中有辣椒、菜花等。

西红柿中的维生素C与维生素B是一起存在的。

含维生素E的食品有花生米、芝麻、莴苣、黄花菜、瘦肉、乳类、蛋类等。

维生素E具有强抗氧化性，能减少氧自由基(氧化性强的氧)对细胞重要成分(如蛋白质、核酸、脂质和糖等)的改变和破坏。

还能减少和防止脂褐质的产生与沉积，从而保护了细胞膜磷脂成分中的不饱和脂肪酸，对稳定生物结构、保护膜结合酶的活力和受体有良好的作用。

维生素E能使生物膜发挥正常的生理功能，并能推迟细胞的衰老。

快吃甜食慢吃酸多数人吃糖都喜欢把糖块放在嘴里慢慢地含化，特别是硬糖，其实这对身体是有害的。

原因是由于人们的口腔中有一种乳酸杆菌，能使糖发酵产生乳酸。

糖在嘴里的时间越长，产生的乳酸就越多，发生龋齿的机会就越大。

同理，其他甜食也是一样，在口腔里停留的时间越短越好。

而一些果类食品就不一样了，如苹果，其营养价值高，含有多种维生素及酸类物质。

吃这些含有酸类物质的果类，要注意细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是保持了口腔的卫生。

如果一个苹果在10—15分钟内才吃完，则苹果中的有机酸及果酸就可以把口腔中的细菌杀死。

因此，快吃甜食慢吃酸对人体健康是非常有利的。

常吃冷食有益健康 增强胃、肠功能。

冷食是对胃、肠的耐寒锻炼，其功能可以在适度的冷刺激下逐渐得到加强，使黏膜功能旺盛。

可延长肠道年龄，为肠内微生物提供良好环境，使有益菌群呈优势生长，并抑制有害菌群，减少毒素的产生。

利于长寿。

研究表明，低温确可延寿。

而冷食是从内部降温。

值得注意的是，冷食不能一蹴而就，要根据自己的情况逐步适应，否则不但不能获益，反而会弄坏胃肠。

墨绿色豆角补血豆角有不同品种，但以墨绿色的嫩豆角补血效果最佳。

对体质虚弱的女性，豆角是很好的食疗选材，一方面补充铁质和其他维生素；另一方面，血虚的女性也有气虚迹象，甚至由此而引致惯性的气虚便秘，多吃豆角，它丰富的粗纤维进入大肠里有助排泄，最佳食法是用豆角煮粥食，如加些猪血共煮，更是一味补肝血、明目和排毒的美食。

食蒜的“黄金时间”大蒜中有两大成分直接影响其药用价值。

首先是一种被称为“大蒜辣素”或“大蒜素”的双硫化物艾力辛，大蒜对健康的神奇功效都与之有关。

但有趣的是，当大蒜是整瓣的时候，你是找不到具有神奇功效的大蒜素，而当大蒜被切开、捣泥或嚼碎时，神秘的大蒜素才会出现。

整瓣蒜中的成分是艾林。

艾林的生理活性很低，只有切开后遇到空气，艾林会被相应的酶分解成为大蒜素。

所以，以后您煮菜的时候，可先把蒜切好，或者干脆等待一会儿，10钟过去，当大蒜素神秘现身后，再下锅也不迟啊！

## &lt;&lt;生活中来&gt;&gt;

生吃大蒜，也不要急着拿过来就咬，将它碾碎后加上作料，耐心地等待一会儿，这时的大蒜就会既有营养又有美味！

大蒜素在摄氏56度以上环境下，就会失去活性，所以长久暴露于空气或光照下，大蒜它的活性成分早就失去了。

为避免高温，在准备起锅时再放下大蒜，肯定能换来更多的健康和营养。

常吃红薯好处多防治便秘红薯含有淀粉和纤维素，它们在肠内能吸收大量水分，促使食物软化，推动粪便通行，从而防治老年性便秘，并避免毒物在肠内久存。

防治癌症它除利用纤维素通便抑癌、维生素防癌治癌外，还含有“脱氢异雄固酮活性物质”，可抑制癌细胞的产生和增长。

特别是对防治肠癌有其独特作用，高居果蔬类抗癌之首。

防治心脑血管病它含有胶原和黏多糖，是一种多糖蛋白质，能抑制胆固醇在动脉壁沉积，保持血管弹性，促进血液畅通，从而能防治心脑血管病。

美容养颜红薯含有类似雌激素的物质，有保持人体皮肤细腻、减少皮下脂肪堆积和润肤、活肌、防皱、除斑、美容养颜之功能。

防治肠胃病它是碱性食物，可中和体内食物产生的酸性，起到调和酸碱平衡的作用，有助于食物的消化吸收，防止肠胃病的发生和加重。

防治老年肥胖它所含的类似雌激素物质，除能阻止脂肪在肌体沉积外，还能防止糖分转化成脂肪，从而起到防肥减肥的作用。

健身缓老它含有多种维生素、蛋白质、脂肪、氨基酸、赖氨酸等营养物质。

它还含有脱氧表雄碳酸盐的激素，这些都能提高机体免疫力，都是健身长寿之宝，都能使人延年益寿。

米饭萝卜丝常吃断病根民间流传着“米饭萝卜丝，常吃断病根”，“冬吃萝卜夏吃姜，不需医生开药方”等说法。

这些说法虽有夸张，但也不无道理。

上面说的“米饭”是指由小米煮成的粥。

用小米煮饭熬粥，不仅香甜可口，而且营养丰富。

小米粥软和，易消化吸收，尤其适宜老年人和儿童，不仅对健康大有裨益，而且还有一定的药用价值，对脾胃虚弱、糖尿病、乳汁不足等多种病症都有很好的防治效果。

世界上有不少国家都把小米作为年老病弱者的养生保健食品。

萝卜营养和强身滋补作用若与人参相比，萝卜则平和安全。

从营养角度讲，萝卜含大量葡萄糖、果糖、蔗糖和维生素、脂肪、钙、磷、铁等以及淀粉酶、苷酶、氧化酶、辅酶等多种活性物质和人体所需营养成分，其中维生素C的含量是梨和苹果的8~10倍。

又由于其不含草酸，因而所含的钙能被人体充分吸收，是人体补钙的一个良好来源。

萝卜味辛辣性温，用于中药有顺气消食、散瘀解毒、止咳化痰、生津开胃、润肺止渴、通便利水等多种医疗保健功效。

我国古代医籍早有记述“萝卜有宽胸膈、利大小便、消痰清导”的作用。

<<生活中来>>

编辑推荐

《家居妙招一本通》：生活中来·千方百计居家新理念 生活好帮手饮食天地，养生之道，品味情趣，购物理财，家政高参。

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>