

<<这样吃更健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃更健康>>

13位ISBN编号：9787530854907

10位ISBN编号：7530854909

出版时间：2010-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张为佳

页数：189

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>

## <<这样吃更健康>>

### 内容概要

为了健康，你恪守着关于饮食的种种箴言；为了健康，你追随着一些“时髦”的吃法。然而，有些看似合理的做法却往往是一种误区，那些让你一直深信不疑的饮食箴言，其实很多都是充满了片面性的谎言！

它们在危害着人体健康，这不得不引起人们的警惕。

当一种健康观念流行时，很多人会闻风而动。

聪明人会先思考，它适合我吗？

然后才会行动。

还有营养问题，如果你把广告当科学，很快就要深受其害了。

本来你营养摄取合理，不缺什么，但是看了一些广告信息，发现里面讲的很多症状你都有一点，于是，觉得自己需补锌、补钙、补铁、补维生素，甚至补核酸，你显然被误导了。

食物为我们提供所需的养分，然而，如果饮食不当，也会伤害我们的身体，毁坏我们的健康。

不良的习惯、情绪和爱好，就像残存在体内的毒瘤，一点一点侵蚀我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。

俗语说“食错药，人参一石；食对药，青草一叶”。

本来“青草一叶”就可以治愈，却要“人参一石”来补身体，哪知越补洞越大，因为食不对药，不但白白浪费金钱，而且还会延误治疗时机。

对于现代人而言，正确的饮食方式和营养观念，就是那有效的“青草一叶”。

<<这样吃更健康>>

作者简介

张为佳，男，1958年生，研究员。

早年从事生物物理学研究，现在国家中医药管理局工作，先后从事中医药教育管理、组织人事管理工作。

兼任中国药膳研究会常务理事，中华中医药学会理事，中国医学气功学会理事。

对吃与健康有着多年的研究和独到的见解。

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康长寿的秘密——不觅仙方觅吃方 粗中有细，搭配合理 食不厌杂：多元化的饮食 五谷杂粮是新宠 每餐都有蔬菜，每日都吃水果 食物才是真正的营养品 饮食有节，胃以喜者为补 细嚼慢咽：最重要的是消化 “两粥一饭可长寿” 经常单独吃饭容易生病第二章 四季饮食各不同——健康在于每一天 应季：顺应自然，合于大道 春天吃种子可保护生机 春季肝气旺，少酸护肝 夏季“降火”不过火 夏天，我们要“吃得苦中苦” 夏季吃燕麦好处多 夏季吃水果因人而异 秋天人“燥”，多补水少吃姜 冬季饮食“搭”着吃 三九补一冬，来年无病痛第三章 一日三餐的吃法——每天都精力十足 进餐好习惯：吃饭的最佳顺序 健康的一天从早餐开始 不吃早餐的七大危害 谷物早餐营养更好 午餐：补充营养的好时机 晚餐应该吃什么 晚餐营养别过剩 晚餐一定要偏素 晚饭少一口，活到九十九 脑力劳动者晚餐不宜少吃第四章 补充生命之源——喝并不仅仅为了解渴 从中医的“津液”出发 在正确的时间喝正确的水 有的人应多喝水，有的则要少喝水 白开水是最好的饮料 天然的养生好水：矿泉水 蒸馏水不宜饮用 神奇之水——离子水 小孩骨骼发育离不开奶类 淡茶温饮保年岁第五章 健康是吃出来的——病也是吃出来的 人类80%的疾病是吃出来的 要慎重食用反季节蔬菜 主食太少有害健康 “洋快餐”：危害健康的“定时炸弹” 烧烤、油炸食物一定要少吃 长期高糖饮食有损寿命 不要乱“吃醋” 别把冰箱当成“保险箱” 吃发霉食物埋隐患 生肉中那些看不见的寄生虫 膳食纤维是人的必须 微波炉做的食物容易致癌 你自己吃进多少食品防腐剂第六章 吃好了更能关容——保持青春、美丽其实很简单 皮肤健康——吃出你的美丽 吃粗粮可以让你肌肤更健康 红糖：女人的天然排毒素 还原东方美：轻松吃出美丽秀发 含有胶原蛋白的饮食方案 枸杞：女人的滋补良品 爱上补血食物 女人补血补身的实用食疗方 女人坏脾气缺乏维生素 多吃抗氧化物防皮肤衰老 全新食疗祛斑法让你的面容更红润 美丽佳人防止肌肤老化的秘密武器 熬夜的时候别忘了喝碗安神粥 夜猫子一族不可不知的健康自救大法第七章 人不同，吃法也不同——适合自己的才是最好的 饮食，也有个体差异 食疗、食补要因人而异 吃水果：看时间不如看体质 越细碎的食物越补气血 别人的美食可能是你的毒药 吃那些能让你舒服的食物 寒凉与温热体质需要不同的食补养颜方第八章 饮食不可不卫生——细节决定成效 吃新鲜卫生的食物 妙招去除蔬菜自身毒素 杀虫剂残留：超标所造成的肌体侵害 下厨前要把自己收拾干净 面对食品安全危机，怎样独善其身第九章 饮食营养很关键——怎样吃才算不白吃 炒菜的汤汁要不要扔 每个家庭都需要一把控盐勺 饭前喝汤，苗条健康 气味是营养信号，闻着好就是“对你的身体好” 吃四条腿的不如吃两条腿的 多吃完整食物，少吃加工食物 素食未必意味着健康 深色蔬菜要熟吃 绿叶菜：意想不到的营养全能冠军 维生素片不能替代绿叶蔬菜 不能按时吃饭，扛过去还是垫一垫第十章 饮食本草——食物是最好的医药 薏米红豆粥：祛除体内的湿气 五谷杂粮是健康良药 饮食变化引发人类心理疾病 粥食多厚养 绿叶菜可预防慢性病

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

## 章节摘录

粗中有细，搭配合理 合理营养是人体健康的物质基础，而平衡的膳食是合理营养的唯一途径。

在平衡膳食中，粗细粮搭配十分重要。

古话说：“五谷为养”。

粗细粮均有丰富的营养，搭配着吃对健康有利。

遗憾的是，在生活中，有很多人总是偏向于细粮，或只钟爱于粗粮，其实这都是对健康不利的。

细粮虽然吃起来柔滑顺口，但长期食用会导致营养不足。

因为细粮是作物经过精细加工而成，而精细加工是去掉作物里里外外粗糙的部位，这样会使不少营养在加工过程中流失。

比如我们常吃的谷子，蛋白质及维生素B就藏在粗糙的谷壳当中，经过精加工之后，各种营养成分会缺失大半。

有很多人尤其年纪大的人喜欢吃粗粮，一方面是怀念过去的的生活，另一方面也认为它营养价值高、口感好。

的确，粗粮由于加工简单，保存了细粮中许多没有的营养。

比如，含膳食纤维较多，并且富含B族维生素。

粗粮中的纤维素对人体作用很大，它可以对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，使大便变软通畅，从而起到预防肠癌以及心脑血管疾病发生的作用，而且，纤维素还有排毒的作用，它能够与体内的重金属和食物中有害物相结合排出体外。

对于长牙的孩子，吃些粗纤维食物对牙齿非常有利。

因为进食粗纤维食物时，要经过反复咀嚼才能吞咽下去，这个咀嚼的过程有利于牙齿的发育和牙病的预防。

可是，粗粮虽好，也最好不要多吃。

因为其中的纤维素会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，降低人体免疫能力。

如每天摄入纤维素超过50克，而且长期食用，会使人体的蛋白质补充受阻、脂肪摄入量不足，造成骨骼、心脏、血液等脏器组织功能的损害，甚至影响到生殖力。

其次，如燕麦、荞麦、玉米中植酸含量较高，植酸会阻碍钙、铁、锌、磷的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡。

过多的纤维素对青春期少女危害较大。

因为食物中的胆固醇会随着粗粮中的纤维排出体外。

体内胆固醇的减少，会导致女性激素合成减少，那么，子宫等生殖器官的发育将会受到影响。

因此，青春期少女每日的纤维素摄入量不应超过20克。

老年人的胃肠功能较弱，进食粗粮过多会引起腹胀、消化吸收功能降低。

长期下去，会导致营养不良，而且铁、锌的缺乏还会引起老年人贫血和大脑早衰。

老年人每天的纤维素摄入量最好不要超过25克。

对于一个健康的成年人来说，每天的纤维素摄入量以10~30克为宜。

粗细粮搭配十分重要，“细”不能少，“粗”更要搭配好。

粗细粮搭配可提高食物的风味，有助营养成分互补，提高营养价值和利用程度。

在人体的生长发育过程中，蛋白质是每天食物中不可缺少的部分，而构成食物中蛋白质的基本单位是氨基酸，食物中最常见的氨基酸有20余种，其中有8种在人体内不能合成，必须由食物供给，叫必需氨基酸，如赖氨酸和蛋氨酸等。

而这两种氨基酸在粗粮中的含量远远高于细粮。

若将粗细粮一起食用，如做成八宝粥、二米饭、豆沙包等，可使细粮中所缺乏的必需氨基酸正好被粗粮中多余的必需氨基酸补充，补充结果使得量和比例接近人体需要的量及比例，从而提高食物的营养价值。

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

从营养学的观点来看，粗粮和细粮是各有特色的。

粗粮能供给人体较多的热量，蛋白质和植物纤维，钙、铁等矿物质，以及维生素含量都比较多，因此，可以说粗粮具有较高的营养价值；但并不能因此而只吃粗粮，拒绝细粮，否则就会影响人体对钙、铁等其他营养元素的吸收。

长期以细粮为食，容易导致营养素缺乏症，如果长期以粗粮为食，会影响人体对钙、铁的吸收。据了解，长期大量进食高纤维食物，还会使人体的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏。

粗粮和细粮搭配起来才有营养，常用的做法就是搭配食用，如用大米和小麦一起煮粥，用小米和绿豆一起煮粥，用荞麦和小麦混合做面条，用玉米粉加面粉做玉米糕等。

从营养的角度来说，每人每天都应该吃一些粗粮，不过糖尿病、血脂高、血压高、肥胖患者应该比普通人多吃一些粗粮。

粗粮与副食搭配，也是不错的营养搭配方法。

粗粮普遍口感较差，与牛奶等副食搭配，不但可以改善口感，还可以补充赖氨酸的不足。

由于粗粮中的纤维素很高，要有充足的水分做后盾，才能保证肠道的正常工作，一般多吃1倍的纤维素，就要多喝1倍的水。

粗细粮搭配，一个星期吃3~4次粗粮，如棒子面、老玉米、红薯，或制成米粥、烂饭等花色多样的食品等，能使人体获得全面的营养素。

研究发现，饮食中以6分粗粮、4分细粮最为适宜。

食不厌杂：多元化的饮食 人体是一个极其复杂的系统，所需要的营养是均衡的，而不是单一的，要保证人体健康需要多种物质的供给。

除母乳外，没有一种天然食品能提供人体所需要的全部营养素，这就需要在日常生活中多元化地摄取食物，以满足机体生理活动的需要。

我国古代医学家就已经提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的博食思想，古人提出的“博食”实际上就是我们现在所提倡的“食不厌杂”。

古人认为，多元化进食的正确办法是：以植物性食物为主，注意粮豆混食、米面混食，适当辅以包括肥肉在内的多种动物性食品。

“食不厌杂”也是同样原理，它建议人们尽可能多吃几种食物，由杂而广，从而使机体摄取更多的物质，提高营养保证率。

当然，这里所说的“杂”，主要指的是食物的种类要多，多种食品搭配食用，在营养成分上和生理功能上往往能起纠偏补缺的作用，从而使机体永葆健康。

一般来讲，我们平常所吃的食物应该包括五谷类(如米、米粉、面、燕麦)、鲜果和蔬菜、低脂肪的奶类、鱼类、瘦肉、家禽、糖及盐类等等，各种食物营养含量不同，有的维生素较多，有的矿物质较多，有的为热性，有的为寒性，有的精细，有的多渣。

只有多元化地摄取，才可能获得较为全面的营养，也只有多元化的饮食才是人体健康的首要保证。

需要注意的是，虽然有很多食物不宜进食过多(如糖类、盐类等)，但也绝对不可不食，否则身体就会有所“不满”，长期缺乏甚至会引发各种疾病。

以偏食者为例，偏食的人往往喜欢吃某一类食物，而对不喜欢吃的食物嗤之以鼻，这样很容易导致身体中某种营养的缺乏。

比如不爱吃荤的人，体内就容易缺乏蛋白质；而偏爱吃荤菜，又会导致身体热量过剩和各种维生素及矿物质的缺乏。

除此之外，我们知道人体所需要的维生素营养物质主要来源于蔬菜、水果及其他食物。

虽然水果和蔬菜都含有维生素等营养物质，但二者不可相互替代。

有的人不爱吃蔬菜，认为吃些水果就可以了，这样得到的只是水果中的营养素，而其他营养素就得不到。

摄取其他食物时也是一样。

膳食宜广博丰富，不能偏食、挑食，应荤素结合，粗细搭配，唯有如此，才能维持体内营养平衡，得以延年益寿。

## <<这样吃更健康>>

中国营养学会制定的膳食指南中提出了八项原则，其中“食物要多样”被列为首位。由此可见，广泛地摄取多种多样的食品，才是科学的养生之道。

## <<这样吃更健康>>

### 编辑推荐

健康，不是从医院和药店买来的，而是饮食、作息等生活习惯日积月累的结果。  
科学的饮食习惯，是人之健康的最根本因素。

从中国几千年的饮食文化中提取精华，为你提供最健康的饮食方案，一书在手，健康不愁！

国内最著名的美食专家，送给你最好的食礼物，吃出健康的智慧，活出精彩的人生。

北京中医药大学教授，国家级有突出贡献专家，全国五百名老中医之一王琦鼎力推荐！

书中告诉我们怎么样吃最健康，有许多很关键的方式方法。

读完真的是受益匪浅。

推荐给大家。

相信你一定和我一样会有很多收获。

——指间孤沙 现代社会，生活节奏快、压力大，人们饮食不规律，因此容易患各种疾病。

《这样吃更健康》解决了人们的烦恼，可以让我们吃得健康无忧，做什么都有精神。

非常值得一看。

——紫陌红尘 挺不错的书，买回来自己研读了一下，发现自己的饮食结构确实有问题。

不注重健康的危害就是经常小病连连，虽然不是大病大灾，但也着实花了不少药费，还耽误了工作。

通过这本书我真是学到了不少知识。

对我帮助极大。

——mark chen 是同事推荐我读这本书的，读完之后感觉非常实用，对我现在的生活饮食习惯有很好的参照作用。

现在老爸老妈也在看，打算多买几本送给朋友，一起分享健康的智慧。

——小七or鱼



<<这样吃更健康>>

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>