第一图书网, tushu007.com

<<家庭保健小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健小百科>>

13位ISBN编号：9787563379712

10位ISBN编号：7563379711

出版时间：2009-3

出版时间：广西师大

作者：(日)主妇与生活社|译者:刘一梅

页数：160

译者：刘一梅

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书汇集了家庭常用医学预防保健常识700例，内容浅显朴实、权威实用，是呵护全家健康的必备之选。
除了丰富的医学知识，更有日常生活中健身强体妙招推荐和改变不良生活习惯的良好建议。
一书在手，让你远离疾病，健康常伴。

书籍目录

第一章　改变饮食方法，打造健康体魄　肥胖——万病之源，目标——标准体重　三菜一汤是基本的家庭餐　摄取和消耗热量的平衡　能够提高能量代谢的B族维生素　吃牛肉要多吃红色部分，少吃白色部分：　不连皮的鸡肉最好，猪肉含有丰富的维生素B1　露天蔬菜优于暖棚蔬菜　制订一个营养均衡的饮食计划　早餐要吃富含维生素和矿物质的水果　充分摄入蔬菜　肥胖单纯是因为热量摄取过多　应食用植物油　从豆制品中摄取优质蛋白质　不同年龄层需要的热量也不同　常吃富含植物纤维的海藻类　控制盐分可有效防止吃得过多　选择血糖值不易上升的食物　饭后血糖不上升　测量植物纤维量的F1值　多吃发酵食物　勿选高热量低营养的酒类　摄取含植物纤维多的食物　不要忘了调料中所含的热量　一天喝升水　吃饭速度快会导致肥胖　不断咀嚼能及早有饱足感　不断咀嚼防止进食过多　每天的目标——摄取克蔬菜　防癌食谱　降低热量的烹饪窍门　使用烹制后体积不会减少的食材　用不粘锅烧菜，减少用油量　用醋控制盐分　把肉放在热水中焯后再烹饪　煮、蒸、炖都是基本的健康烹饪法　把肉上面的脂肪切掉后再烹饪　去除烹饪时锅中渗出的油　厨房常备卷心菜　南瓜也是烹制后体积不会减少的食材　变油炸烹制为放到烤箱中去烤　用铝箔包住食物后烤，不需要油　使用微波炉蒸肉　把蔬菜切成大块，防止吸油　使用细面包粉　不要同时使用油和糖　健康原则：蔬菜的量是肉的倍　干炸食品时使用强力粉　凉菜比色拉更健康　用烤架烤，让多余的油滴掉　让油溶解后再烤　认真去除鸡肉上的肥肉　利用食物的能量　植物纤维担负起体内清道夫工作　眼睛和黏膜不可缺少的维生素A　把糖分转变成能量的维生素B1　被称为“美容维生素”的维生素B2　强化血管、皮肤、骨骼的维生素c　寒性食物与热性食物　黄砂糖比绵白糖更胜一筹　植物的嫩芽浓缩了能量　与骨骼生长密切相关的维生素D　预防不良生活习惯所致疾病的维生素E　被疲劳过度消耗的钙　容易流失的镁　钾可以促使多余的盐分排出　洋葱中的蒜素可以降低血脂　维生素A可溶于油，可以和油一起食用　B胡萝卜素与维生素一起食用　女性应该多摄入铁质　保持味觉和嗅觉正常的锌　清洁血管的好胆固醇　蒜素帮助维生素B1的吸收　钙和维生素：相得益彰，缺一不可的伙伴　油酸防止心脏疾病　增加好胆固醇的EPA　让大脑活跃的DHA　维生素C帮助铁的吸收　用亚油酸降低胆固醇值　防止癌症和肝脏疾病的α亚油酸　增加肠内双歧乳杆菌的低聚糖　吃生鱼片摄取EPA和DHA　豆制品中含有的异黄酮作用非凡　不溶性植物纤维预防大肠癌　水溶性植物纤维预防各种不良生活习惯引起的疾病　具有抗氧化作用、能抑制癌症发病的类胡萝卜素　西式泡菜支持糖分的代谢　饮食中加入植物纤维耐咀嚼　西红柿中含有预防癌症的番茄红素　保护眼睛健康的叶黄素　海藻中的岩藻黄质预防癌症　防止老化的多酚　传统食材健康能量满分　提高眼睛机能的花青素　豆制品是优质蛋白质的源泉　预防动脉硬化的甘草类黄酮　郁金调理肝脏和胃的功能　平时经常食用具有暖身功效的食材　有香味的蔬菜具有很好的暖身作用　茶叶中的儿茶酸可以防止血栓　柑橘类富含维生素C　选择低脂肪的乳制品　防止动脉硬化的芝麻素　帮助脂肪分解的辣椒素　防止血栓发生的叶绿素　作为痴呆治疗药物的银杏内酯　很早就被用来消除疲劳的蒜素　用没有热量的物质来兑酒　柠檬酸帮助疲劳物质的排出　注意罐装饮料的糖分　积极选择黑色食品　提高免疫力的双歧乳杆菌　增强血管弹性的骨胶原　保护胃壁黏滑的黏蛋白　晚上吃的水果很容易变成脂肪　植物的新芽有解毒作用　萝卜的淀粉酶帮助消化　生姜降低血压　卷心菜中的维生素u保护胃壁　冷冻食品也有保质期　洋葱的力量不可小视　防止痴呆的三大物质　钾对改善血液循环很有功效　有益身体的饮食习惯　前一天摄入过量的部分，第二天要扣除　加工食品必须再加工　不能吃发芽的土豆　青梅和银杏都需加热后再食用　自己采的蘑菇要倍加小心　大豆、鸡蛋、牛奶是三大变态反应原　生鱼片要在零下度低温冷冻后才能食用　巧妙食用含丰富矿物质的杂粮　不能把面条作为主食　手上有伤的时候不要做烹饪　用低聚糖代替白砂糖更能保持肠道健康　温水加快肠的蠕动　有规律地三餐，不给胃增加负担　每个星期让肝脏休息两天　尽量避免食品添加剂　早上起床后喝一杯水　将毛巾用沸水蒸煮消毒B　回家后，做饭前一定要洗手　用小鱼代替蛋糕作点心　养成每天吃一点醋的习惯　米饭比面包热量低　养成吃八分饱的习惯　晚上点以后进餐会囤积脂肪　西式点心不宜多吃　吃新鲜水果，不要吃水果罐头　“不管怎么忙，饭后也应该休息”，这是有科学依　先吃硬的食物　不要把嘴里塞满食物　有助消化的睡姿　不要忘记草药、香草的作

用第二章　简单的运动让你远离疾病　正确的姿势带来舒适的感觉　　腹部放松　　正确的姿势让全身减肥　　一只胳膊支撑的姿势会导致背部肌肉无力　　不要单脚负重，两脚切实站立　　不要弓背，视线向上　　手提包放在身前　　挎包夹在身体两侧　　步行是维持体力的基础　　用橱窗玻璃检查自己的仪态　　洗脸时，膝盖稍微弯屈　　以正确的步姿行走　　时刻不要忘记腹部和背部的肌肉　　工作时不要把头低下　增强效果的基础练习　　运动前喝水最适合　　出汗后要补充盐分　　慢慢地补充水分是一个必要的原则　　运动后充分补充水分　　做好热身运动防止受伤　　整理体操顺利地缓解疲劳　　每天30运动分钟，分成3个10分钟也可以　要坚持进行有氧运动　　充足的氧气改善脂肪的代谢　　过激的有氧运动会变成无氧运动　　作为全身运动的游泳具有很好的治疗效果　　草裙舞也有健身的功效　　坐着就能做的有氧运动　　减少腰腿负担的水中运动　　正确的走路姿势　健身操促进血液循环　每天练习的简单拉伸　　伸展腿的内侧　　拉伸腿外侧的肌肉　　让肩膀的肌肉放松，预防肩酸　　腰部不直的人可以做这个动作　　拉伸背部肌肉，预防背部弯曲　　增加身体柔软度，改善血液循环，恢复健康　　放松过度使用的手指和手腕尤其重要　　用丰富的表情锻炼面部肌肉　　拉伸胸部改善驼背　　保持姿势时起重要作用的小腿和脚踝　　放松脖子周围的肌肉　　脚掌的肌肉也要运动一下　　大腿根部的股关节关系到我们的各种姿势　　建议泡澡时做一些放松拉伸　　屁股上的肌肉僵硬可能引起腰部酸疼　伸展背部可以有效地改善肩酸　　在做家务的同时锻炼身体　　掌握蹲站要领擦玻璃　　擦地锻炼整个身体　　用扫帚替代杠铃　　用扫帚代替吸尘器　　不要使用干燥机，直接把洗的衣服拧干　　使用熨斗运动上半身　　认认真真地打扫浴室　　步行去买东西有利于骨骼的健康　　在院子里除草也是一项不错的运动　　改变使用吸尘器时胳膊的用力方法　　……第三章 保护身心、击退疲劳的方法第四章 锻炼头脑，避免老年性痴呆第五章 养成良好生活习惯，预防各类疾病的发生第六章 按部位分类的身体护理法第七章 按照受伤、症状分类的急救措施

章节摘录

第一章　改变饮食方法，打造健康体魄　　肥胖——万病之源，目标——标准体重　　摄影和消耗热量的平衡　　形成肥胖的原因其实很简单。
如果消耗的热量小于摄取的热量．剩下的能量就会以脂肪的形式堆积在体内；如果这种状态持续，体重就会增加，人就会变胖。
如果摄取的热量减少，体重也会暂时减轻，但是这种做法有可能降低新陈代谢的功能．而新陈代谢则能较多地消耗能量。
如果持续减少摄取的热量，最终可能会变成难以消瘦的体质。
所以只有提高新陈代谢才能更多地消耗能量。
由此看来．适当地进行运动．锻炼肌肉来消耗能量才是最佳的减肥方法。
能够提高能量代谢的B族维生素　　通过进餐摄取的营养转化成能量的过程就是代谢。
脂肪和糖分的代谢与B族维生素有很大的关系。
如果族维生素少的话，脂肪和糖分就难以转化为能量。
吃牛肉要多吃红色部分，少吃白色部分　　不同地域的牛肉卡路里含量不一样的。
同样是100克牛肩肉，日本牛肉含286卡路里的热量，而进口牛肉则只含180卡路里，相差的这106卡路里相当于三分之二碗饭的热量。
其他部位还有更大的不同。
所以在吃牛肉的时候，要记住多吃红颜色的部分。
不连皮的鸡肉最好，猪肉含有丰富的维生素B1　　肉类中所含的蛋白质是产生机体细胞的重要营养元素．但同时肉类中也含有大量脂肪。
不过鸡肉却是高蛋白低热量。
如果大家想从肉类中摄取蛋白质的话，就吃鸡肉吧-不过鸡皮和鸡油还是少吃为妙。

编辑推荐

《家庭保健小百科：预防保健自疗700例》家庭医学保健5准则　①从自身做起，以预防为主　②了解身体的构造和反应，　选择与之相适应的饮食和调养措施　③对于值得信赖的健康信息要研究透彻　④出现不适症状不要忍耐，应当做出适当的处理　⑤拥有一个可以商量的家庭医生　您的饮食中处处部是危险，改变饮食将会大大提高免疫力　头痛、肩酸也是抑郁的一种症状，要引起注意　不断锻炼大脑，预防痴呆　受伤或身体不适时的应急措施及小窍门　早上起床后喝一杯冷水可治疗便秘　解除疲劳的沐浴、睡眠法　预防癌症的有效食谱　在家里也能轻松做到的预防自疗和对身体的呵护　每个家庭必备一本，去医院前应有的处置方法都在里面

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