第一图书网, tushu007.com

<<白领的健康快车>>

图书基本信息

书名：<<白领的健康快车>>

13位ISBN编号：9787801887207

10位ISBN编号：7801887204

出版时间：2006-6

出版时间：现代出版社

作者：张志军

页数：291

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

<<白领的健康快车>>

内容概要

古希腊哲学家赫拉克里特曾指出：“如果没有健康，智能就难以表现文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”的确，健康是人类最大的财富，也是任何东西都无法与之相提并论的。

有一首顺口溜：“吃得好，营养少，吃饭少；陪笑多，欢乐少；住店多，回家少；看似潇洒走一回，内心孤独谁知道？”据说，这是如今我中部分白领阶层真实的生活写照。他们对健康的重视很大程度上仍停留在疾病治疗上，预防、保健、调控、锻炼在很大程度上没有受到广泛的重视。

本书是为广大白领人士度身订做的一本健康生活指导用书。书中把和白领人士健康密切相关的县易犯错误或疏忽的内容鲜明而感性地指点出来，并予以科学、有效的指导，以达到祛病健身、健康工作与生活的目的。并且呼吁白领们要树立科学的健康观，不要把事业的成功建立在以损害健康为代价的基础上。

<<白领的健康快车>>

书籍目录

第一章　你也能活一百岁第一节　健康人群营养需求营养的威力有多大生命的不老泉--水动力资源--蛋白质肠胃清道夫--膳食纤维能量储藏室--脂肪不可忽视的微量元素该不该补维生素第二节　把健康买回家五谷杂粮保健康蔬菜色彩道营养香甜可口话水果内菜互配赶时尚杀鸡取蛋有情缘第三节　不做早饭逃兵一天之计在于晨另跟早餐抢时间遭遇早餐“怪”族吃的不能太马虎早餐不宜全吃干食早餐最佳组合第四节　现代人的营养观营养并非越多越好营养决定性格吃得饱≠吃得好现代人健康自测不要弄丢健康第五节　白领营养须知白领普度缺乏营养来自身体的信号职业综合症的食疗第二章　改变一生的饮食习惯第一节　奶类营养细化牛奶营养细细数喝牛奶要避误区你会选牛奶吗？
你会喝牛奶吗？
明明白白喝酸奶第二节　零食照吃营养不误吃来吃“趣”如何选择零食教你如何吃零食让零食来饮变情绪第三节　E时代营养规则快餐到底有没有营养快餐应该怎么小心“快餐综合征”快餐慢吃又何妨第四节　素食营养一百分素食者宣言素食养生有道理吗？
吃素会缺乏哪些营养怎样吃素才健康第五节　要喝就喝个痛快美酒是否有营养贪杯的后果茶饮因何火爆科学饮茶避误区咖啡魅力知多少咖啡就该这样喝第三章　营养的“面子”问题……第四章　脑力劳动者营养的均衡第五章　做自己的营养师

章节摘录

第一节 健康人群营养需求 营养的威力有多大。
一只火鸡和一头牛闲聊，火鸡说：“我希望能飞到树顶，可我没有那么 大的力量。”牛说：“为什么不吃一点我的牛粪呢，人们都说它很有营养。
”火鸡不明白营养为何物，但还是吃了一点牛粪。
奇怪的是。
它发现自己确 实有足够的力量可以飞到第一根树枝。
第二天，火鸡为了得到更多的营养，又吃了更多的牛粪，飞到了第二根 树枝。
两个星期后，火鸡骄傲地飞到了树顶，但不久，一个猎人看到了它， 迅速地把它从树上射了下来。
火鸡的命运是悲惨的，但是我们中的许多人和火鸡一样，尽管每天吃着 各种营养丰富的食物，但是却根本不明白营养到底为何物。
中国有句古话，叫做“民以食为天”。
中国人对吃文化的造诣，西方人 是望尘莫及的。
国人在吃上非常的考究，但大多只注重食物的口感，往往忽 略掉食物的营养，因此，即便每天在吃上面花费很多的精力，最后也通常吃 出一身的毛病。
关于营养 万物生长靠营养，我们人也一样，我们吃了许多美味可口的食物，为的 就是要摄取食物中的营养来维持生命和身体的健康。
关于营养，每一个人对 它的理解是不一样的。
我有一位朋友，她非常注重营养的摄入问题。
她认为 自己孩子的身体不好，幼儿园里只要有一个人感冒，他就一定会感冒，只要 有一个人咳嗽，他就会咳嗽。
因此，她规定自己的孩子每天吃两个鸡蛋，两 杯牛奶，两个鸡腿。
如果哪天孩子没有吃下这些东西，她就会很着急。
然而 ，她已经进入了一个误区：营养就是吃好。
一个婴儿将来会长成什么样?一个体态苗条的少女能否继续保持优美的 体形?人到中年会不会发胖?人到老年会不会出现各种疾病?……这一切都是 从现在你所摄入的营养开始的。
营养是保证一个人生命活动的最主要“能源 ”。
德国的营养学家曾经对鲁尔煤矿工人的挖煤能力做过实地调查。
在调查 中他发现，营养好的煤矿工人，每天的挖煤成绩，比营养差的煤矿工人要高 出0.5至1倍。
营养搭配不合理，不仅会让人感到疲倦乏力，严重时还会影响 记忆力。
随着人们生活水平的不断提高，富裕起来的人越来越多、营养状态也越 来越好，越来越多的人会关注营养对于长寿的作用。
在南美洲厄瓜多尔的安 第斯山脉，有一个村庄，多数居民的寿命都在100岁以上，他们平日食用大 量的新鲜蔬菜、水果及谷物，食用肉类不多，因为当人们吃到很多肉类以后 ，身体里就会产生荷尔蒙，整个免疫系统就会下降。
以前在美国，小学里有 一个食品金字塔量表，它把最重要的食物划为肉类和牛奶制品，但是如今， 这个量表已经被禁用了，原因在于，专家经过论证得出结论，这种教导是导 致今天美国各种癌症、心脏病不断地上升的罪魁祸首。
因此，只有合理的、 平衡的营养才能有益于长寿。
如果摄取的营养过量，反而会使人体能量代谢 失去平衡，这样就会导致肥胖、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等多种 疾病，这对长寿不仅无益，还将会对人体健康构成巨大威胁。

<<白领的健康快车>>

编辑推荐

《白领的健康快车》是为广大白领人士度身订做的一本健康生活指导用书。
书中把和白领人士健康密切相关的且易犯错误或疏忽的内容鲜明而感性地指点出来，并予以科学、有效的指导，以达到祛病健身、健康工作与生活的目的。
并且呼吁白领们要树立科学的健康观，不要把事业的成功建立在以损害健康为代价的基础上。

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