

<<科学养生三百忌>>

图书基本信息

书名：<<科学养生三百忌>>

13位ISBN编号：9787806686317

10位ISBN编号：7806686312

出版时间：2004-1-1

出版时间：茹小华、王建华 学林出版社 (2004-01出版)

作者：茹小华,王建华

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>

## <<科学养生三百忌>>

### 内容概要

科学养生与健康系列。

我们优秀的中华民族对科学养生与健康的研究，根深叶茂，源远流长。

本书以短小精悍的形式，汲取中西养生保健名家、学者与民产秘方之精粹，融会贯通，并结合现代人的新观念、新思路及先进高科技新成果，从我们的日常生活出发，深入浅出地告诉您“科学养生与保健”的基本原理、新概念、新方法与新对策，旨在破译“生命之树常青”的密码。

希望大家从中获得益处，达到健康长寿的目的。

## &lt;&lt;科学养生三百忌&gt;&gt;

## 书籍目录

总序一、饮食养生之忌 粗粮何必细吃 大米、面粉是不是越白越好 净水不等于健康 多喝浓茶无益处 不必顾虑“茶叶污染” 喝什么茶宜因人因时 不要以为凉水泡茶不好 多喝啤酒未必有益 少给婴儿喂豆奶 不要不按比例冲奶粉喂婴儿 让孩子离饮料远一些 鱼并非吃得越多越好 慎食鱼头和鱼子 喜吃鱼干片要多思量 多吃“鱼生”有危险 生吃鱼胆蛇胆不可取 不要贪食野生动物 甲鱼补身并非人人皆宜 油炸食品忌多吃 熏制食品少吃为宜 高蛋白不都是高营养 警惕“蛋白质中毒” 不要嗜食火锅饱口福 生吃鸡蛋危害无穷 食“四高”鸡蛋要因人而异 空腹不宜喝牛奶 莫将含乳饮料当奶喝 吃巧克力会引起肥胖吗 孩子不能经常不吃早餐 早上再忙早餐也不能凑合 怎能中餐不足晚餐补 “吃得饱”不利长寿 少吃或不吃脂肪也不对 慎选食油 当心患“美味综合征” 酒宴上须营养平衡 不宜光喝酒不吃饭 多补充维生素有害无益 切忌摄入纤维素过少 勿要长期吃素 “不咸不下饭”有损健康 不要只吃莴笋不吃叶 吃蔬菜不能光看是否对胃口 须警惕蔬菜残留农药 不要忽视蔬菜的抗癌防病作用 野菜不等于绿色食品 以为红薯没有营养是不对的 膳食搭配亦有禁忌 水果不要带皮吃 水果忌在饭后吃 夏天吃水果也有忌 西瓜并非人人宜 反季节水果应少吃 畸形番茄不宜食 切忌一次性食柿子或枣子过多 不要以为芦荟都可以食用 不要把蜂蜜只当药来用 蜂蜜兑茶变黑能不能食用 孩子偏食应纠正 孕妇多吃酸也有害 婴和早食固体食物长得快吗 维生素C过量也危险二、自我保健之忌三、生活起居之忌四、时尚生活之忌五、运动锻炼之忌六、心理健康之忌七、防病治病之忌后记 .....

## &lt;&lt;科学养生三百忌&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 不要贪食野生动物 不少人有吃野生动物的“嗜好”。在生活富裕之后的现在，捕猎、吃食野生动物之风曾一度蔓延，既破坏生态环境，对人体健康也有意想不到的威胁。

进入21世纪刚不久，人类遭遇了“非典型肺炎”(SARS)传染病的侵袭。研究发现，导致“非典型肺炎”的冠状病毒寄生在某些野生动物身上，如果子狸等野生动物体内即分离出这种病毒。

据血清学、病毒学的研究发现，果子狸身上的冠状病毒与人体内的SARS病毒在形态上十分接近。因此，对于喜食野生动物的习俗必须严肃对待，以免酿成大祸。

甲鱼补身并非人人皆宜 甲鱼营养丰富，古往今来均被誉为滋补佳品。甲鱼富含人体必需的氨基酸、蛋白质和不饱和脂肪酸，同时还含有丰富的钙、铁、锌、锰、硒等微量元素和抗细胞氧化酶，常吃可以降低胆固醇，是预防动脉硬化的理想食品，对高血压、冠心病、脑卒中等患者也有较好的保健作用。

甲鱼还有抗癌和提高机体免疫力的功效。

但甲鱼虽补，却并不是人人都适宜食用的。

久病体虚、阴虚胃寒、食欲不振、消化不良、痛风、甲亢、肝肾功能不全及年老虚弱的病人不适合以甲鱼补身。

因为这类人的肝、肾解毒、排毒能力差，吃了甲鱼后，过量的蛋白质与胃肠道的细菌发生作用，产生大量的组胺物质并进入血内，机体无法将毒素排出体外，会诱发肝昏迷，甚至危及生命。

油炸食品忌多吃 色泽金黄、香脆可口的油炸食品是深受人们喜爱的食物之一，尤其是年轻人与儿童更为喜欢。

但过食油炸食品于健康有害。

食用油一旦经过高温加热，会产生致癌物质。经常食用带有这类物质的食物增加了患癌症的危险。

食用油反复使用，多次高温加热，颜色变黑、变粘和其中生成的被碳化的食品残渣，都含有较高的有毒物质。

这类物质是“制造”癌症的病源，尤其是胃癌与其关系密切。

油炸食品严重破坏了食物中的营养素。油在高温下不仅会破坏食物中的维生素A、B和脂肪酸，而且破坏了食品本身的营养成分。它能改变脂肪的分子结构，影响人体的消化吸收。

例如用炸制品喂养动物数月后，会发生营养缺乏病和生长发育停滞、肝脏肿大，并普遍出现胃溃疡和乳头状瘤，可能诱发乳腺癌。

高温油会使脂肪本身发生热解，产生苯并芘类致癌物质。因而，从健康起见，油炸食品是不宜经常食用的。

不要忽视蔬菜的抗癌防病作用 世界上能被人类食用的植物约有25000种，这些植物都有抵抗某些疾病包括癌症的特殊功能，而其中上万种植物的药物功能和营养价值还有待发现和开发。因此，从饮食养生的角度来说，人们在平时的饮食中，应该尽可能的食用不同种类的蔬菜，以摄入不同的营养和增加防病抗病的能力，不能偏食某几种蔬菜。

研究显示，一些蔬菜的抗癌防病作用有：白菜、菜花、油菜、芥菜和甘蓝族等十字花科蔬菜里含异硫氰酸脂，能加强肝脏的解毒功能并排解致癌物质，对抗癌有一定作用，能减少患结肠癌及心血管疾病的危险；胡萝卜、柿子椒、冬瓜、黄瓜所含胡萝卜素及叶红素有抗癌作用，尤其是肺、食道、腹腔的癌症；柠檬、柑桔、红苹果和山药、甘薯这类水果蔬菜中含有大量核黄素，核黄素是抗癌和降血压的物质；大蒜、洋葱及洋葱家庭中的大葱、小葱、韭菜等富含烯丙基，有抗腹腔癌和食道癌的作用；红葡萄、黑加仑、草莓这类水果富含花色素苷，能有效地阻止血液凝固，因此有助于防止心血管疾病；坚果类和种籽类植物所含甾醇是抗结肠癌、乳腺癌和前列腺癌的有效物质；

西红柿、红辣椒及石竹花科植物所含番茄红素有抗肺癌和前列腺癌的功能；菠菜、芹菜、鄂梨

## &lt;&lt;科学养生三百忌&gt;&gt;

等富含叶黄素，能减少心血管疾病及中风的危险，有助于抗衰老。

**野菜不等于是绿色食品** 眼下越来越多的人喜欢上了吃野菜。

有些人将野菜视为宝，认为只要是野菜就是绿色食品，既然是绿色食品，一定对身体有益。

其实，野菜本身虽可称为是“绿色食品”，但有些野菜口感很差，吃起来令人倒胃口，有些野菜含有毒素，食用后会使人轻微中毒，对身体有害无益，因此并非可以是野菜就吃。

那么，应该怎样食用野菜呢？ 1)需要浸泡2小时的野菜。

山药菜、山蒜等一些野菜有微毒，若不经浸泡，食用后会周身不适。

这类野菜在煮食前务必在清水里浸泡2小时以上进行分解、淡化毒素处理。

用温水浸泡能使毒素充分溶解出来。

2)树上的野菜不宜炒来吃。

如刺嫩芽、榆树钱等。

这类野菜若是炒着吃，既涩又粘，难以下咽，且炒后还容易破坏营养。

故以蒸来吃为宜。

3)不认识的野菜不要吃。

吃野菜时起码要知道它有毒无毒，不能不管三七二十一吃了再说。

有些野菜有剧毒，食用后会出现胸闷、腹胀、呕吐等症状，重者危及生命。

4)苦味的野菜不宜多食。

俗话说良药苦口，但任何事情都有一个度。

苦味野菜性味苦凉，有解毒败火作用，过量食用会损伤脾胃。

**以为红薯没有营养是不对的** 以前大家认为，红薯中除了碳水化合物外基本上没有其他营养，吃多了还容易引起胃胀气，因此不受人们青睐。

其实，红薯不但具有一定的营养价值，还是防治便秘等疾病的好食物。

红薯富含纤维素，纤维素属于多糖类，其重要性近年来日益受到人们的重视。

高脂血症、糖尿病、便秘、痔疮、结肠癌等中老年人常见的疾病，与进食了过多的脂肪和过少的膳食纤维有关。

膳食纤维可分为水溶性和非水溶性两大类，前者在肠道内吸水膨胀，使粪便变软和增加粪便的体积，后者可促进肠蠕动，两者均可预防和防治便秘，但以水溶性纤维素效果更好。

红薯所含的纤维素以水溶性纤维素为主，总纤维含量比谷类食物高，因此患有便秘的人常吃红薯可以有效缓解或消除便秘的痛苦，并减少体内代谢毒物的贮留；可溶性纤维素在降低甘油三酯及低密度脂蛋白方面也有一定作用，高脂血症的患者不妨经常食用。

薯类颜色越深，营养价值越高。

颜色深的薯类不仅富含水溶性纤维素，且富含胡萝卜素和其他一些生物活性物质。

中华医学总会在向全国人民推荐的膳食指南中，包括了一定量的薯类。

尤其是老年人，薯类是合理养生必不可少的健康食品。

应该注意的是，红薯不宜一次进食过多，否则易出现腹胀、腹内产气多的弊病。

**婴儿流汗慎用爽身粉** 天气热时，许多做父母的发现子女，尤其是婴儿流汗，经常会扑以爽身粉。

应该注意的是，爽身粉如果长期使用不当，将会损害孩子的健康。

爽身粉含有滑石粉，婴儿少量吸入尚可由气管的自卫机能排除，如吸入过多，滑石粉会将气管表层的分泌物吸干，破坏气管纤毛的功能，甚至导致气管的阻塞。

一旦发生问题，目前尚无对症治疗的方法，只能使用类固醇药物来减轻症状。

因此，在给婴儿用爽身粉时，务应注意勿使婴儿吸入粉末。

**培养婴儿乐感防弄巧成拙** 让孩子从小增加音乐素养，对孩子的成长和培养高尚的情操无疑是很有益处的。

但年轻父母们在从孩子婴儿期就开始给他(她)“培养”音乐细胞时，一定要注意方式，以免适得其反而弄巧成拙。

有科学家认为，音乐虽然能引起婴儿的反应，但婴儿期是婴儿呀呀学语的阶段，长时间听音乐会

<<科学养生三百忌>>

使婴儿丧失学习语言的环境和说话的兴趣，久而久之反而有可能养成沉默孤僻的个性；其次，婴儿的听觉器官正处于发育阶段，鼓膜、中耳听骨以及内耳听觉细胞都很脆弱，对声波的敏感度很强，如长时间听节奏明快、优美动听的立体声音乐，很容易发生听觉疲劳而对听觉器官造成危害。

尤其是让婴儿带上立体声耳机收听音乐的话，由于音量较大，耳机闭塞外耳道口，立体声音乐进入耳道内没有丝毫的缓和与回旋余地，直接刺激幼嫩的听觉器官，时间一长，就会使孩子的听力受影响，且年龄越小，听觉器官受到的危害也就越严重。

因此，父母在给婴儿听音乐时要慎重，一不要给孩子长时间听音乐，二不能给孩子过早听立体声音乐，更不能给孩子使用耳机，以防对孩子造成伤害。

.....

## <<科学养生三百忌>>

### 媒体关注与评论

后记 我们优秀的中华民族对科学养生与健康的研究，根深叶茂，源远流长：本书以短小精悍的形式，汲取中西养生保健名家、学者与民间秘方之精粹，融会贯通，并结合现代人的新观念、新思路及先进高科技新成果，从我们的日常生活出发，深入浅出地告诉您“科学养生与保健”的基本原理、新概念、新方法与新对策，旨在破译“生命之树常青”的密码。

尽管我们在本书总体构思、栏目编排、选材编写方面力求独树一帜，但鉴于我们学识谫陋，在仓促发稿中难免有疏漏、谬误之处，万望亲爱的读者、有关专家批评指正。

最后应说明的是，本书在编写时出于总体结构需要，不免选用了一些同道的经验谈(这起了拾遗补缺的作用)。

但由于个别同道通讯地址不详而无法联系，日后凡是见书的，请与我们(执行主编)联系。谢谢大家支持!

## <<科学养生三百忌>>

### 编辑推荐

科学养生与健康系列。

我们优秀的中华民族对科学养生与健康的研究，根深叶茂，源远流长。

本书以短小精悍的形式，汲取中西养生保健名家、学者与民产秘方之精粹，融会贯通，并结合现代人的新观念、新思路及先进高科技新成果，从我们的日常生活出发，深入浅出地告诉您“科学养生与保健”的基本原理、新概念、新方法与新对策，旨在破译“生命之树常青”的密码。

希望大家从中获得益处，达到健康长寿的目的。



<<科学养生三百忌>>

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>