

<<保健养生新概念>>

图书基本信息

书名：<<保健养生新概念>>

13位ISBN编号：9787807066507

10位ISBN编号：7807066504

出版时间：2008-7

出版时间：上海远东出版社

作者：上海大众卫生报社

页数：386

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>

## <<保健养生新概念>>

### 内容概要

药食同源，一粥一饭可以养生。

别看枕边药不起眼，用对了也有大功效。

境由心造，病从口入。

健康生活，从日常起居的每一个细节做起。

生病了？

不用愁。

秤砣虽小压千斤，小窍门就能解决大问题。

本书带您重新审视您的饭菜、您的用药、您的生活习惯，还告诉您治病妙方。

生活看似循环往复，每一点，每一滴，都有养生新意。

<<保健养生新概念>>

书籍目录

辑一·膳食治病 米面 吃汤圆有学问 御寒粥 烤麸不是豆制品 秋操话食粥  
蔬果 番茄的妙用 保健卫士：大蒜 夏日佳食数百合 几种常见菜根的药用价值 冬瓜  
的妙用 花生仁的妙用 神奇蔬菜汁 春天多吃胡萝卜 莴苣利乳 拿水果当正餐易患贫  
血 吃红薯降转氨酶 秋天萝卜似人参 清幽薄荷 药食两用 巧用果汁治病 常食茄子  
有益心血管 菠萝与健康 香蕉保健新发现 可降血糖的蔬菜 鲜桃味美疗病多 秋梨的  
多种疗效 你该多吃哪种水果 腹泻不能吃大蒜 吃蘑菇助生长 走出“芦荟热”的误区  
莲藕同根功不同 常食“六瓜”安然度夏 哪些人不宜多吃西瓜 葡萄也是抗癌药 生姜  
：厨房里的一味好药 橙子能防胆结石 春来菠菜治病多 秋吃山药好处多 黄花菜食疗汤  
活维生素丸——大枣 山楂的食疗功效 豆类 美容健身数豆类 绿色牛奶：黄豆排骨  
豆腐巧治病 黄豆嫩肤方 禽蛋 鸡蛋并非炸弹 饮料 食疗 辑二·家庭药箱  
辑三·健康行为 辑四·一法一病

## <<保健养生新概念>>

### 章节摘录

辑一·膳食治病 米面 吃汤圆有学问 正月十五元宵节，人们除了赏花灯外，还有一个重要的习俗是吃汤圆，祈求全家一年里团团圆圆。

为使汤圆好吃润口，其中多半加入过多的糖分及油脂（猪油）。

以现代营养学的观点来看，过量摄取这些成分，会对人体健康造成颇大的影响。

所以，过个健康的元宵节，亦大有学问。

外皮 无论北方汤圆还是南方汤圆，其外皮均是糯米粉。

糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳的患者、老年人、小孩在食用汤圆的时候就应特别留意，以免发生消化不良或吞咽阻碍的情况，造成不可弥补的伤害。

馅汤圆内馅种类繁多，甜的、咸的应有尽有。

甜馅如芝麻、豆沙、枣泥、花生等，咸馅如鲜肉、菜肉等。

无论甜、咸馅，其中油脂含量均很高。

为求美味，人们常会使用猪油，这会影影响慢性疾病患者的病情。

另外，甜馅常会使糖尿病患者血糖失控；花生、芝麻、豆沙等含磷量高，会加重肾脏病患者病情，应特别注意。

热量汤圆因含大量油脂及糖分，所以热量很高，体重过重者或高脂血症、高血压、糖尿病患者，都不宜过量摄取；对于痛风病患者来说，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，增加痛风病发生的可能。4个芝麻汤圆的热量相当于一碗饭的热量，而大约40个无馅小汤圆才相当于一碗饭的热量，所以过节应景，可用无馅汤圆取代有馅汤圆，减少热量摄取，或是以快步走1小时等运动方式消耗这些热量。

.....

## <<保健养生新概念>>

### 编辑推荐

养生保健方法也在不断创新。  
本书也为读者提供了不少养生保健的新方法、防病治病的好技术，把最新最实用的、也是广大读者生活中常常遇到的、又能用最简单的方法来解决的各种医学、卫生、养生、保健问题汇编成册。  
我们将按内容分为膳食治病、家庭药箱、健康行为、一法一病四大块，各块又按内容分成若干小栏目，精编成书出版，供读者各取所需。

<<保健养生新概念>>

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>