

图书基本信息

书名：<<9個醫生不得不告訴你的吃喝養生法 - 吃得對，活得好；吃得對，不會老！  
- BE LOHAS 015>>

13位ISBN编号：9789866248078

10位ISBN编号：9866248070

出版时间：2010-5

出版时间：捷徑文化出版事業有限公司

作者：游舜然

页数：236

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>

## 內容概要

吃的對，活的好絕對有方法：為什麼吃的都是家常便飯，喝的都是粗茶白水，但有些人可以健康長壽，有些人卻壽不過半百？

除去先天的遺傳基因元素，重要的原因即在於有沒有掌握好正確的飲食方式。

不正確的飲食，不僅會損害脾胃，擾亂氣血，長此以往，還會破壞人體的陰陽平衡、改變人的先天體質，後發疾病的問題。

根據衛生署統計：全台灣每天中午有近900萬的外食人口，面對一天中的三餐你都怎麼攝取吃下肚的食物？

同時衛生署建議國人每日飲食指南：奶類1~2份，水果2份，蔬菜類3份，五穀根莖類3~6份，蛋豆魚肉類4份，油脂類2~3份。

但是根據調查，其實：3%以下的民眾每天攝取一份以上的乳製品。

27%以上的男性每天攝取兩份以上的肉類。

24%的民眾每天攝取一份以上的深色蔬菜。

40%以下的男性、30%的女性每天攝取兩份以上的五穀根莖。

游醫師教你吃飽，不如吃對；吃對了，健康才會好。

「吃」，是每天發生的小事！

也是最關乎我們健康的“頭等大事”！

！

俗語說：「民以食為天，食以安為先。」

飲食，一頓都不能少，透過飲食，我們獲得了身體所需要的各種營養，這些營養有助於身體健康、有助於保持良好的身心狀態。

以西方醫學務實的就診觀點與經驗，融合中醫論述，教你如何吃的對，活的好。

生活裡與健康關係最為密切的就是日常飲食！

一日三餐，是人類對飲食的基本需求。

在這看似簡單的日常飲食中，哪些是做對的，哪些是做錯的，我們要能做到有正確而清醒的認識。

因為，「吃」雖簡單，但是，「吃對」卻不容易。

所以，對於「如何吃」、「怎麼才能吃對」，一定要謹慎；要吃得科學、吃得合理、吃得有利於身體健康。

為了幫助大家掌握更多的飲食新知識，使大家吃出健康、吃出各類食物的飲食健康密碼。

游舜然醫師提出從吃來找回健康、從吃來達到食療瘦身的方法、從吃來運用科學抗老，人體膳食的營養平衡的問題，作者都將小餐桌上的大學問進行了全面、科學的論述。

吃吃喝喝不馬虎，用科學觀點搭配漢方食物找出吃對的方法。

您了解嗎？

不同的年齡層要有不同的飲食習慣！

正確吃也才能安穩地吃出健康益處！

吃五穀雜糧要記得及時多喝水，因為五穀雜糧中的纖維素需要有充足的水分做後盾，才能保障腸道的正常工作。

一般多吃1倍纖維素，就要多喝1倍水；如果突然增加或減少攝取量，都會引起腸道反應。

對於平時以肉食為主的人來說，為了幫助腸道適應，增加五穀雜糧的進食量時，應該循序漸進，不可操之過急。

配菜也要講究營養成份：（1）搭配的食物種類愈多愈好，以植物性食物為主的基礎上，葷素搭配，最好每天有3~5種食物，達到多樣化、合理化。

（2）配菜的選擇，要依據食物的營養成分、食物的性味和適合人們的飲食習慣的原則，合理搭配。

找出正確飲食方法、同步學會食材常識，長健康也長知識！

EX：膳食纖維？ 膳食纖維又稱為食物纖維，可分為水溶性與非水溶性兩大類：（1）水溶

性膳食纖維可以控制血中膽固醇和血糖的急速上升，也能增加乳酸菌，改善腸胃道環境。

(2) 非水溶性膳食纖維可以促進腸道蠕動，幫助身體排出有害物質。

EX：動脈粥樣硬化 動脈粥樣硬化：是動脈硬化的一種，意指脂肪、膽固醇、細胞代謝廢物、鈣……等物質沉積在動脈內層的過程。

## 作者簡介

游舜然 環球診所院長、中華民國高考合格醫師、中山醫院特約減重門診醫師、中華民國醫用雷射光電學會會員、台灣肥胖醫學會會員、美國醫用雷射醫學會會員、美國醫學美容協會會員、西班牙醫學美容醫學會會員、全球抗衰老協會會員、在游醫師多年的看診經驗中，累積了相當多就診者就診時的心得，想要身體健康想要身型窈窕是大多數人求診的原因，但工作忙沒時間運動又長期吃東西沒忌口的習慣下，不但正確的飲食習慣難養成，還囤積了體內不健康的基因元素。正是因為如此，游醫師將現代人缺乏的飲食觀念統整歸納成此本書籍，希望帶給讀者方便有用的膳食攝取方法。

書籍目錄

第一章 正確飲食營養滿點，保養腸胃健康第一步精緻化的五穀雜糧飯菜正確搭配，讓營養滿分中西式的早餐營養量表忙碌上班族不再是「健康」絕緣體「煲」湯，才能有好健康掌握「火候」，讓食材更營養保養健康的食物大蒐羅 \* 引用 2009 年醫學文獻「J Med Food. 2009 Dec;12 ( 6 ) : 1286 - 92.」指出蜂王乳具有抗氧化的效果。

「擁有健康的食譜」第二章 用「吃」，擺脫惱人疾病感冒不吃藥就會好擺脫慢性咽喉炎的食療法照顧好飲食，才能顧到胃 \* 引用 2010 年醫學文獻「Acta Med Port. 2010 Jan - Feb ; 23 ( 1 ) : 5-14. Epub 2010 Feb 10.」指出慢性胃炎與胃癌有非常明確的關聯性。

高血脂的人請這樣吃消化性潰瘍的患者請這樣吃慢性鼻炎患者請這樣吃 \* 引用 2010 年醫學文獻「Allergy. 2010 Apr 7.」指出慢性、過敏性鼻炎對生活品質有非常嚴重的負面影響。

「吃對不生病的食譜」第三章 消除體內燥熱感吃火鍋，但體內不能「煮火鍋」春天更容易火氣大夏天以清涼美食消除體內的火最佳降火食品，讓你「冷靜」一下食物來，「火氣」掰掰「一肚子火」的重點食物夏天降火很適合吃粥消滅體內「火」的食物「消除體內燥熱的食譜」第四章 吃對，才能告別失眠神經衰弱性失眠患者的正確飲食法則治療失眠，不用藥的方法 \* 引用 2010 年醫學文獻「J Sleep Res. 2010 Mar 8.」指出睡眠失調有可能誘發乳癌及卵巢癌。

喝的抗失眠「藥」晚餐吃甚麼也會影響睡眠改善失眠，先從吃開始做起荔枝能夠幫助入眠「告別失眠食譜」第五章「享瘦」，就該這樣吃 \* 引用 2010 年醫學文獻「Nutrition. 2010 May ; 26 ( 5 ) : 459 - 73」指出肥胖在許多國家被視為一種慢性疾病。

瘦身的七大招吃對才有好身材多喝茶準沒錯零食減肥絕招大公開減肥就要喝豆漿吃出美腿吃出完美小臉健康100%的神奇減肥湯「快速減肥食譜」第六章 衰老 OUT !

輕鬆省錢的抗衰老方法七種緊緻肌膚的蔬菜肉類幫助撫平臉部皺紋利用飲食來戰勝時間、延緩衰老十種幫助抗氧化的飲品延緩皮膚衰老的飲食四種吃了看不出歲月痕跡的食物規律的飲食才能看不出年紀「抗衰老金鑰匙食譜」第七章 食物料理迷思迷思一：吃肉要趁新鮮迷思二：多吃水果沒關係迷思三：大蒜好臭還是好健康？

\* 引用 2010 年醫學期刊「Zhonghua Er Bi Yan Hou Tou Jing Wai Ke Za Zhi. 2010 Feb.」指出大蒜素具有降低過敏性鼻炎的症狀。

迷思四：煮菜用植物油就對了迷思五：豆腐對身體好迷思六：海鮮還是生吃好迷思七：冰箱有甚麼就煮甚麼吧！

「破除料理迷思食譜」第八章 進補也要補的有道理喝藥酒補充滿滿的元氣有助於入眠的紅棗 \* 引用 2010 年醫學文獻「J Ethnopharmacol. 2010 Mar 27.」指出棗類食物有助於入眠。

\* 引用 2010 年醫學文獻「J Ethnopharmacol. 2010 Feb 3 ; 127 ( 2 ) :341 - 5」指出棗類如何刺激免疫系統使人體提升抵抗力。

不同體質攝取飲食法則別讓健康開倒車嚴格控管吃下肚的東西絕對不要胡亂地進補 \* 引用 2009 年醫學文獻「Int Arch Allergy Immunol. 2009 ; 150 ( 1 ) :32 - 42.」指出人蔘能幫助氣喘時的過敏反應。

吃苦要當作夏天的吃補「補氣血養生食譜」第九章 均衡飲食才有好健康健康首要祕訣 - - 均衡的飲食 \* 引用 2010 年醫學文獻「Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2010 Apr 12」指出每日多進時蔬果有助於降低心血管疾病發生之風險。

多樣化的食物與均衡的比例分配均衡飲食是健康的第一步平衡飲食的基本原則體內的ph值不能過高或太低早餐要吃得比國王還好均衡飲食法則「飲食均衡法食譜」

## 編輯推薦

本書特色 . 吃的對, 活的好絕對有方法: 為什麼吃的都是家常便飯, 喝的都是粗茶白水, 但有些人可以健康長壽, 有些人卻壽不過半百?

除去先天的遺傳基因元素, 重要的原因即在於有沒有掌握好正確的飲食方式。

不正確的飲食, 不僅會損害脾胃, 擾亂氣血, 長此以往, 還會破壞人體的陰陽平衡、改變人的先天體質, 後發疾病的問題。

根據衛生署統計: 全台灣每天中午有近900萬的外食人口, 面對一天中的三餐你都怎麼攝取吃下肚的食物?

同時衛生署建議國人每日飲食指南: 奶類1~2份, 水果2份, 蔬菜類3份, 五穀根莖類3~6份, 蛋豆魚肉類4份, 油脂類2~3份。

但是根據調查, 其實: 3%以下的民眾每天攝取一份以上的乳製品。

27%以上的男性每天攝取兩份以上的肉類。

24%的民眾每天攝取一份以上的深色蔬菜。

40%以下的男性、30%的女性每天攝取兩份以上的五穀根莖。

游醫師教你吃飽, 不如吃對; 吃對了, 健康才會好。

「吃」, 是每天發生的小事!

也是最關乎我們健康的“頭等大事”!

!

俗語說:「民以食為天, 食以安為先。

」飲食, 一頓都不能少, 透過飲食, 我們獲得了身體所需要的各種營養, 這些營養有助於身體健康、有助於保持良好的身心狀態。

. 以西方醫學務實的就診觀點與經驗, 融合中醫論述, 教你如何吃的對, 活的好。

生活裡與健康關係最為密切的就是日常飲食!

一日三餐, 是人類對飲食的基本需求。

在這看似簡單的日常飲食中, 哪些是做對的, 哪些是做錯的, 我們要能做到有正確而清醒的認識。

因為, “吃”雖簡單, 但是, “吃對”卻不容易。

所以, 對於“如何吃”、“怎麼才能吃對”, 一定要謹慎; 要吃得科學、吃得合理、吃得有利於身體健康。

為了幫助大家掌握更多的飲食新知識, 使大家吃出健康、吃出各類食物的飲食健康密碼。

游舜然醫師提出從吃來找回健康、從吃來達到食療瘦身的方法、從吃來運用科學抗老, 人體膳食的營養平衡的問題, 作者都將小餐桌上的大學問進行了全面、科學的論述。

. 吃吃喝喝不馬虎, 用科學觀點搭配漢方食物找出吃對的方法。

您了解嗎?

不同的年齡層要有不同的飲食習慣!

正確吃也才能安穩地吃出健康益處!

五穀雜糧要記得及時多喝水, 因為五穀雜糧中的纖維素需要有充足的水分做後盾, 才能保障腸道的正常工作。

一般多吃1倍纖維素, 就要多喝1倍水; 如果突然增加或減少攝取量, 都會引起腸道反應。

對於平時以肉食為主的人來說, 為了幫助腸道適應, 增加五穀雜糧的進食量時, 應該循序漸進, 不可操之過急。

配菜也要講究營養成份: (1) 搭配的食物種類愈多愈好, 以植物性食物為主的基礎上, 葷素搭配, 最好每天有3~5種食物, 達到多樣化、合理化。

(2) 配菜的選擇, 要依據食物的營養成分、食物的性味和適合人們的飲食習慣的原則, 合理搭配。

. 找出正確飲食方法、同步學會食材常識, 長健康也長知識!

EX: 膳食纖維 膳食纖維又稱為食物纖維, 可分為水溶性與非水溶性兩大類。

<<9個醫生不得不告訴你的吃喝養生 >>

(1) 水溶性膳食纖維可以控制血中膽固醇和血糖的急速上升，也能增加乳酸菌，改善腸胃道環境。

(2) 非水溶性膳食纖維可以促進腸道蠕動，幫助身體排出有害物質。

EX：動脈粥樣硬化 動脈粥樣硬化：是動脈硬化的一種，意指脂肪、膽固醇、細胞代謝廢物、鈣……等物質沉積在動脈內層的過程。

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>