

<<每天懂一点饮食心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点饮食心理学>>

13位ISBN编号：9787121144189

10位ISBN编号：7121144182

出版时间：2011-9

出版时间：电子工业出版社

作者：风语者

页数：173

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>

## <<每天懂一点饮食心理学>>

### 前言

美食可以是一位天使，让我们享受人生；美食也可以是一位魔鬼，捆绑我们的意志，残害我们的身体。

我们学会了许多的养生法则，“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”，以及多食用绿豆、茄子等，但什么样的饮食法则才是最健康、最延年益寿的呢？

事实上，饮食的道理和穿衣穿鞋一样——只有适合自己的才是最好的。

因此，我们不能盲目听信“营养专家”的话，而应根据自己的饮食心理、饮食行为、饮食偏好、饮食习惯，从思维到行动，全力清除不良的饮食恶习，打造适合自己的健康饮食法则。

食物和心理每时每刻都在产生着联系，这一点在我们的日常生活中就可以看出：形容对方吃不到葡萄的嫉妒心理时会说“酸溜溜”；当男友对别的女孩眉来眼去时，女朋友的埋怨会被称做“吃醋”；我们心情愉悦的时候心里仿佛“吃了蜜”；一个人悲伤的时候会流下“苦涩”的泪水。

只要我们善于观察，酸甜苦辣咸这五种味道就都能找到相应的心情对应词。

我们在享受和感受美食的过程中，又何尝不是如此呢！

本书以饮食心理为基础，结合生理学、营养学等知识深入地解析了人们饮食行为背后的秘密，全面介绍了国内外诸多科学家，尤其是心理学家对饮食行为的研究，揭示了贪吃、馋嘴、挑食、偏食、暴饮暴食、爱吃零食、夜间进食、厌食等行为背后的真相，引导人们在认清饮食恶习危害的同时，从心开始，冲破内心的贪念，塑造适合自己的健康饮食习惯。

阅读本书，你将有以下收获。

一、你将了解身体与饮食之间的关系。

我们为什么要吃吃喝喝，是什么生理机制决定了这一行为，以及身体喜欢怎样的饮食行为。

二、洞察色香味和营养之间的关系。

我们总是被色香味诱惑，成为美食的俘虏。

事实上，我们的身体还具有一种天然的机制，它会告诉我们，什么时候该吃，以及吃什么！

只要我们不溺爱自己，就一定能养成适合自己的健康饮食习惯。

三、让我们明白吃什么以及怎么吃。

活在当下，要懂得生活，懂得享受，要痛快淋漓！

只要我们洞察享受美食的自然法则和心理秘密，就能够分辨出哪些是绿色食品，哪些是垃圾食品，同时也不必为了保持形体、关爱健康等原因放弃了享美食的权利。

四、帮助我们改掉不正确的饮食习惯。

一旦我们养成了各种各样的饮食恶习以后，总是难以纠正。

所谓心病还需心药医。

本书从各种恶习的心理源头给出破解方法，教会我们积极的纠正方式。

除此之外，本书的第8章还解读了人际心理学中“酒桌文化”的内容，旨在与读者朋友分享一些酒桌知识与经验，了解人情世故中的请客吃饭的心理秘密，从而使我们的饮食行为在合乎健康的同时，也能够合乎礼仪，使我们在人际交往中如鱼得水。

希望本书能对读者朋友有所帮助，同时，对书中的不足之处，也恳请读者给我们提出宝贵意见。

编者 2011年5月

## <<每天懂一点饮食心理学>>

### 内容概要

本书以饮食心理为基础，结合生理学、营养学等知识深入地解析了人们饮食行为背后的秘密，全面介绍了国内外诸多科学家，尤其是心理学家对饮食行为的研究，揭示了贪吃、馋嘴、挑食、偏食、暴饮暴食、爱吃零食、夜间进食、厌食等行为背后的真相，引导人们在认清饮食恶习危害的同时，从心开始，冲破内心的贪念，塑造适合自己的健康饮食习惯。

本书适合对饮食健康有兴趣的读者阅读。

<<每天懂一点饮食心理学>>

书籍目录

- 第1章 吃与不吃的秘密
  - 倾听身体的秘语
  - 30小时绝食体验
  - 人可以多久不吃饭
  - 荒岛上的求生者
  - 遇水喝水，遇饭吃饭
  - 牵肠挂肚为食欲
  - 最喜欢的食物最后吃
  - 饮食是一堂遗憾课
- 第2章 色香味的诱惑
  - 美食，让动物有了智慧
  - 万千美食，万千风情
  - 美食也有光环效应
  - 湘西外婆菜，眉州东坡肉
  - 美食美不美，需过两重关
  - 偏食也有科学原理
  - 理解那些挑食的孩子吧
  - 余香悠悠，三年不绝
  - 初尝之感，伴随一生
- 第3章 缘何被食物绑架
  - 人人都是疯狂进食者
  - 甜美人生，甜美享受
  - 人性本意就是不愿吃苦
  - 一见钟情却为巧克力
  - 恋上咖啡，恋上感觉
  - 生存经验让人爱上重口味
  - 喜好常常与营养作对
  - 味觉厌恶下的冤案
  - 偏好也能被颠覆
  - 饮食习惯是日久生情
- 第4章 别让食物毒害你
  - 不干不净，吃了没病
  - 添加剂的是是非非
  - 美酒使人心醉
  - 吸烟者的生命之舞
  - 快餐食品的乐与忧
- .....
- 第5章 冲破内心的贪念
- 第6章 健康饮食新开始
- 第7章 修炼你的养生心经
- 第8章 酒桌上的人情冷暖

## &lt;&lt;每天懂一点饮食心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：瞄准设宴的目的，下一步就要进行地点选择了。

说是地点，其实也包括酒宴档次和酒宴内容的定位。

这一点，就比较麻烦了，档次低了显得寒酸或者没特色，档次高了，不是没特色，就是花费巨大不值得，并且还可能导致意料之外的坏结果。

山西某个厂家的业务员小张，为了讨好一个来自北京的重要客户，特意请这个客户吃了一顿颇为丰盛的晚餐。

本以为晚餐之后，客户会签单，没想到客户反而说考虑考虑。

在多次催促之后，客户居然提出了更苛刻的条件，并明确表示，若不能满足这个条件，就不会再与该厂家合作。

这是怎么回事呢？

原来，客户原本认为自己只是厂家的一个普通客户，那些条件对自己而言已经算是比较好了。

但是，这一顿丰盛晚宴让客户发现了自己的重要性（不然，哪个厂家愿意花费巨资请普通客户吃一顿豪华大餐呢），所以才提出了对自己更有利的条件。

对厂家而言，这显然就是“商大欺厂”的行为嘛。

但是，又有什么办法呢？

谁让人家是“贵人”呢？

那么，面对贵人，应该如何来选择酒宴规格呢？

我们知道，宴的单位是“桌”。

如果是方桌，则每桌可安排8人席位；如果是圆桌，则每桌可安排10人席位。

由于“10”还代表着“十全十美”、“圆”代表着“团团圆圆”，因而，对于大多数宴会来说，圆桌要比方桌更受主人和宾客的欢迎。

选好了桌子，就该说说“桌数”了。

一般而言，1~2桌可称为“宴席”，3桌以上才称为“宴会”。

而根据桌数的差异，宴会也可分为大、中、小3种。

比如，3桌以上、10桌以下的宴会叫小型宴会，10桌以上、30桌以下的宴会称为中型宴会，30桌以上的宴会则称为大型宴会。

选择什么规模酒宴，要因人数而定，不可盲目攀高。

如果人数不多，规模肯定也大不了。

那么，如果让宾客觉得“不枉此行”呢？

这就不是规模的问题了，而是风格的问题。

古时候，有两位书生一见如故，成为了好朋友。

随后，富有的书生甲就约贫穷的书生乙到家中吃饭，席间尽是好酒好菜。

两人在美酒佳肴之间畅谈了一宿。

第二天，书生乙返家，临走前约书生甲三天后到家中做客。

回到家。

书生乙向妻子说明了自己的事情。

妻子一听就犯愁了：家里贫穷，平时都是就着咸菜吃馒头喝稀饭的，怎么请客？

书生乙想了想，告诉了妻子自己的办法。

约定的那天，书生乙迎来了书生甲。

午餐时，书生乙的妻子端出了加着盖的四碗菜，盖子上还贴了菜的名字，第一个是“两个黄鹂鸣翠柳”，第二个是“一行白鹭上青天”，第三个是“窗含西岭千秋雪”，第四个是“门泊东吴万里船”。书生甲念着菜名，在惊喜中揭开了盖子——第一碗是两个鸡蛋黄“卧”在几根青葱上，第二碗是一整片白菜叶上摆着一排切成片的蛋白。第三碗是一碗嫩豆腐；第四碗是一碗青菜汤。

看到这四样菜，书生甲顿时一愣，半晌才恍然大悟，对书生乙钦佩不已。

可见，一场令人赞赏的酒宴必然是“新奇独特”的。

## <<每天懂一点饮食心理学>>

这个“新奇独特”可以让宾客忽视主人为酒宴所花费的财力，看到主人的诚意。而要让宾客感到“新奇独特”，就要遵循“洋人吃土菜、土人吃洋菜”的原则。说白了，就是请宾客吃他所没吃过的菜。

比如，就商务宴上来说，对于习惯吃西餐的人，不管是中国人还是外国人，就请他吃传统的、正宗的且有特色的中国菜；对于很少外出用餐、经常在家吃饭的人，就可以带他到高档气派且带有西方特色的酒店或者中档雅致但有异域风情的餐馆用餐；而对于经常在高级酒店应酬的人，就不妨带他到风景区吃富有特色的农家菜。

## <<每天懂一点饮食心理学>>

### 编辑推荐

《每天懂一点饮食心理学》：是一本探索饮食行为背后秘密的图书。它介绍了国内外诸多科学家，尤其是心理学家对饮食行为的研究，揭示了贪吃、馋嘴、挑食、偏食、暴饮暴食、爱吃零食、夜间进食、厌食等背后的真相，引导人们在认清饮食恶习的危害的同时，从心开始，冲破内心的贪念，培养适合自己的健康饮食习惯。

饥饿感并不是由胃控制的！  
孩子偏食也有着合理的理由！  
常喝纯净水会让身体变得不安全！  
看电影吃爆米花只是没事找事做！  
美食除了三分味道外还需要七分外貌！  
不懂饮食心理，人生风景就少了一道色香味！不懂饮食科学，美味与健康就无法相依相存！不懂酒桌文化，吃喝与社交就无法完美融合！日本鹿岛上的猴子习惯将红薯浸在海水里清洗，拿出来咬一口后，再放入海水中蘸一下，然后再拿出来咬一口……像极了我们吃薯条蘸番茄酱的样子。

一样的蛋糕，与装在纸盘里相比，装在精美的瓷盘里时，人们总是心甘情愿地多掏一倍的钱；同样7盎司的冰激凌，装在7盎司的杯子里与装在10盎司的杯子里相比，人们除了欣然选择前者外，还愿意多付钱。

很多人认为蚂蚁比较喜欢吃糖。  
比如，如果不小心将白糖撒在地板上，用不了多久，蚂蚁就会寻味而来，团团围住糖粒大吃起来。然而，科学家告诉我们，“蚂蚁爱吃糖”是一个不折不扣的谎言。

<<每天懂一点饮食心理学>>

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>