

<<生活方式决定健康>>

图书基本信息

书名：<<生活方式决定健康>>

13位ISBN编号：9787122005038

10位ISBN编号：7122005038

出版时间：2008-2

出版时间：7-122

作者：李兴春 编

页数：275

字数：337000

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>

<<生活方式决定健康>>

内容概要

这是一本指导人们建立科学生活方式的通俗科普读物。

全书共分为十二部分，内容包括吃的方式、喝的方式、穿戴方式、住的方式、睡的方式、行的方式、动的方式、美的方式、用的方式、玩的方式、习惯方式、用药方式，涵盖了人类生活中的衣、食、住、行、医诸方面。

每一部分都比较详细地指出了一些不良生活方式对人们健康的危害并提出纠正意见，帮助大家树立科学的生活方式。

本书贴近生活，讲究科学，通俗易懂。

适合关注自身及家人健康的读者阅读。

<<生活方式决定健康>>

书籍目录

一、吃的方式 1.想吃啥就吃啥不是好的饮食方式 2.怎样吃好大米、白面 3.怎样吃好鸡蛋 4.怎样吃畜肉、禽肉 5.怎样吃水产品 6.怎样吃蔬菜 7.不爱吃蔬菜不利健康 8.吃水果要讲究科学 9.多吃脂肪不利健康 10.高糖饮食对人健康危害多多 11.多吃咸食者易患多种疾病 12.饭前应注意的事 13.吃饭中的禁忌 14.饭后十不急 15.吃早餐注意事项 16.上班族怎样吃好午餐 17.怎样吃好晚餐 18.如何煮饭更有利于摄取营养 19.中国饮食方式的缺点 20.为什么不要长期饱食 21.常吃方便食品会造成营养缺乏 22.常吃盒饭对人的危害 23.夏季不可贪吃冷食 24.喜吃烧烤食品不利健康 25.日常食品中不宜吃或不宜多吃的食品 26.怎样吃零食好 27.儿童多吃美食会患营养缺乏症和肥胖症 28.儿童吃彩色食品有损健康 29.儿童贪食洋快餐不好 30.帮助孩子克服偏食、挑食、贪食、常吃零食的毛病

二、喝的方式 1.饮水要讲究科学方式 2.喝什么最有利健康 3.喝牛奶方式的误区 4.喝牛奶应注意的三点 5.喝茶要讲究方式方法 6.喝咖啡不当会损害健康 7.多喝汽水会发生不适 8.不要多喝可乐型饮料 9.饮酒要限量 10.必须纠正饮酒的错误方式

三、穿戴方式 1.四季穿衣要注意的问题 2.冬季保暖穿戴要防伤害 3.穿衣服的方式有讲究 4.女性穿衣服应注意的问题 5.不要用化纤织物做内衣穿 6.真丝和亚麻织物有利身体健康 7.新买的衣服、干洗的衣服不能立即穿 8.用洗衣机洗衣服应防传染病 9.戴帽子的作用及不宜 10.脚病与穿鞋方式有关 11.女性穿高跟鞋的利与弊 12.女性穿尖头鞋会患脚病 13.穿硬底皮鞋对脑健康不利 14.穿“松糕鞋”的弊端 15.常穿运动鞋的不利 16.儿童不要过早穿皮鞋 17.老年人衣、帽、鞋的选择

四、住的方式 五、睡的方式 六、行的方式 七、动的方式 八、美的方式 九、用的方式 十、玩的方式 十一、习惯方式 十二、用药方式

<<生活方式决定健康>>

章节摘录

一、吃的方式 1.想吃啥就吃啥不是好的饮食方式 有些人主张想吃啥就吃啥,认为这样才是享受;有的人认为想吃啥就吃啥,是因为身体缺啥。想吃啥就吃啥的人往往偏食、挑食。他们的这种生活方式不科学,不利健康。想吃啥就吃啥的思想是错误的和有危害的。

人想吃(或爱吃)什么食物,多是一种习惯。爱吃甜食,并不一定是身体里缺糖;有的人因为爱吃肥肉,把身体吃得胖胖的,但还是爱吃肥肉,并不会因体内脂肪堆积而改变吃肉的饮食习惯,转而喜欢吃青菜。如果人想吃啥就吃啥,不想吃啥就不吃啥,就会造成偏食。偏食的结果是会造成人体内某些营养成分过剩,而另外一些营养成分缺乏,给身体健康带来不利。这是因为,人体需要多种营养成分,只有营养全面才利于健康;而任何一种食物的营养成分都不是全面的,食物中的营养成分各有侧重。

吃饭是不能太随意的,不仅仅是吃饱了不饿就行,还要讲科学,讲机体的需要,人的吃饭要讲营养原则。

人体要长骨骼、牙齿,就需要补充钙和磷;为了钙的吸收好,还要有维生素D;人体需要血,就要多吃富含铁元素的食物;人的眼睛、肝脏、心脏、肺等器官,都有自己需要的营养成分,比如眼睛就需要维生素A;蛋白质是生命的基础,人体一切细胞都需要蛋白质。

所以,人在日常饮食中要全面摄取营养素,饮食要合理搭配、品种齐全,才能保证各种所需营养的供给。

因此想吃啥就吃啥,爱吃啥就吃啥是错误的饮食方式,不利于人体健康,必然会导致疾病的发生。

有些人喜欢多吃肉,而不太喜欢吃蔬菜,就会造成某些营养素的缺乏。蔬菜是人体内所需维生素和无机盐的主要来源,它们不但是人体本身所需的营养素,而且还能促进人体蛋白质、脂肪和碳水化合物的吸收。

比如蔬菜中的胡萝卜素(维生素A原),对保护眼睛有益;有些蔬菜中含有的淀粉酶,可以帮助人体吸收其他食物中的淀粉,可增加人体的热能;很多蔬菜中含有纤维素和果胶,它们虽无直接的营养价值,但却能刺激肠胃蠕动,有帮助消化、促进排泄的作用。

这一点对老年人防便秘和青年人美容都有益。

<<生活方式决定健康>>

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>