

<<到底怎么吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<到底怎么吃才健康>>

13位ISBN编号：9787502179359

10位ISBN编号：7502179356

出版时间：2010-10

出版时间：石油工业出版社

作者：杨健 等编著

页数：183

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>

## <<到底怎么吃才健康>>

### 前言

“民以食为天”，这句话形象地说明了中国的饮食文化。

以前，生活条件不好，人们吃的东西也很贫乏，不管五谷杂粮还是野菜野果，能填饱肚子就已经很不错了。

现在，生活条件好了，各类食物供应充足，人们开始讲究色香味俱全，讲究营养搭配。

但是脱离了物质贫乏的困境，我们似乎又走进了另一个误区，那就是：盲目讲究高营养，大鱼大肉端上桌，食不厌精，脍不厌细，不吃或是很少吃主食……但是，这种我们认为“正确”的膳食结构带来的不是健康和强壮，而是各种各样难以对付的“富贵病”和越来越糟糕的体质。

走在街上我们就可以看到，现在大腹便便的人越来越多，其中也包括儿童；爬几步楼就气喘吁吁的大有人在，70%以上的人被亚健康困扰……导致这一切的就是我们不合理的膳食结构、长期缺乏锻炼。

解决之道就是彻底改掉现已形成的饮食习惯，那么，到底怎样吃才健康呢？

这就需要我们树立正确的膳食观念。

首先我们应该了解食物的性味、营养特点和功效，还要了解自己的体质，懂得因人、因时、因地、合理地选择和摄取食物，就能够保证身体的健康。

温热寒凉平、酸甜苦辣咸，这些不仅关乎食物入口时味蕾的感受，更关乎我们脏腑筋骨的健康。

其次我们还要懂得一些饮食规则与禁忌，不可因为贪图一时口舌的快感，而折磨我们的胃，以及我们的身体。

同时我们还要纠正一些错误的饮食观念，例如现代中国人大多数以猪肉为主，不吃杂粮，不喝牛奶等，这种饮食结构很容易使我们的身体缺乏某些重要的营养元素，从而影响我们的体质。

## <<到底怎么吃才健康>>

### 内容概要

食物是我们每天都离不开的，正是靠它们，我们才能不断成长，从孩童变为成人，我们的骨骼、筋肉都是食物滋养起来的，这就是食物的巨大能量。

吃对了，食物能助你健康长寿，吃错了，各种各样的疾病就有可能找上你。

书中告诉广大读者不合理的膳食结构对人体可能造成的伤害，针对不同体质、不同季节、不同人群给出了具体的营养方案。

## <<到底怎么吃才健康>>

### 作者简介

杨健，中国人民武装警察部队总部门诊部防疫科主管，“健康中国行”组委会委员。

杨晓军，澳大利亚Wollongong大学医学博士；“健康中国行”组委会事业发展部主任，讲师团副团长；“中国妇女健康行”事业发展部副主任。

陈玉琴，“健康中国行”组委会秘书长，讲师团执行团长；北京保护健康协会副秘书长；“中国妇女健康行”专家组副组长。

## &lt;&lt;到底怎么吃才健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 远离“食伤”，科学饮食告诉你怎么吃才健康 绝非危言耸听：很多疾病都与吃有关 “七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶 精致饮食不等于健康饮食 水果不能代替蔬菜，特别是对于孩子 所谓的“食物相克”其实很多是不对的 吃病了，怪自己别怪食物 生活节俭有讲究，剩饭剩菜要慎吃 “三二一”排排位，多吃少吃很明白

第二章 四季膳食有侧重：春养肝，夏护心，秋润肺，冬补肾 餐桌上的饮食风景，四季各不相同 四季食养——春夏养阴、秋冬养阳 春季阳气生，饮食护肝正当时 葱香韭美菠菜鲜，春天是多么美妙的季节 桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果 接天莲叶无穷碧，盛夏清火养心时 秋季进补，养肺补肝七良方 秋燥伤人，滋阴润燥才能不上火 冬季膳食，避寒就温补出好身体 冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥

第三章 解密九种体质：找到与身体最默契最相合的食物 合理膳食的最大玄机是明白自己的体质 阴虚体质，膳食的关键在于补阴 阳虚体质，温补脾胃为原则 气虚体质，脾、肺、肾一起补 血虚体质，多吃补血养血食物 阳盛体质，饮食清淡勿酗酒 痰湿体质，味淡性平的食物是最好选择 气郁体质，通血行气解抑郁 淤血体质，活血化淤是要点 平和体质，阴阳平衡最可贵

第四章 日用而不知：那些你不知道的膳食小秘密 食物的身份要素：四性、五味和归经 从五色养生蔬菜汤到五色治病法 人的体质与食物也要达到阴阳和合 膳食中暗藏科学的黄金分割法 你想吃什么就是身体需要什么 应季的、完整的食物才能给身体最好的能量 择菜，择掉的往往是最宝贵的部分 用餐顺序变一变，健康状况大改观

第五章 膳食治病还是致病，都由你决定 1/3的癌症都与吃有关，特别是消化系统肿瘤 世界上30%的心脏病是由西餐引起的 肥胖的最大原因就是管不住自己的嘴 从头到脚，食物给我们全方位的呵护 让我们的身体根壮苗肥——吃够主食最重要 热食伤骨，冷食伤肺，不冷不热最适宜 若要身体壮，饭菜嚼成浆 要想一生保平安，常带三分饥和寒

第六章 永葆健康的万灵丹：五谷鲜果汤粥茶 五谷杂粮有着对生命最质朴的体贴 我们最常去的菜市场上就有健康真经 踏破铁鞋无觅处，“长生果”就在你身边 别小看不起眼的豆子，它们都有“济世之慈悲” 粥为第一补人之物，可治病养生 汤是餐桌上的第一佳肴 给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿”

第七章 小食物大功效：给身体最贴心关怀的食物 葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心 性情温和，老幼咸宜——常吃苹果保健康 清喉降火，利尿通便——“百果之宗”最无敌 健身开胃助消化，辣椒当仁不让 如果拒绝大蒜，你就拒绝了一位家庭良医 益气健脾，山药当仁不让 益气清肺，黑木耳显身手

第八章 一日三餐的角色转换：早餐像国王，午餐像绅士，晚餐像贫民 一日三餐，让你的膳食更营养、更科学 一日之计在于晨，早餐一定要吃好 午餐吃得像绅士，膳食营养搭配好 晚餐像贫民，吃得少才是长寿之道 早盐晚蜜——最简单有效的排毒瘦身方 益气补血养容颜——“百果之王”的奉献 “盐”多必失，清淡饮食更健康

第九章 巧用膳食：赶走身体小毛病 牙疼怎么办？ 花椒就是救命丹 体虚、上火，试着吃点泥鳅 “穷人的燕窝”——银耳，滋阴去火非它莫属 膳食秘方一出手，伤风感冒全遁形 应对眩晕呕吐，小芒果解决大问题 治便秘用无花果和蜂蜜 莲子性平温，最能养心助睡眠 胃口不好怎么办？ 多吃香菜可开胃 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 肠炎是慢性病，运用食疗最合适 食疗“动口不动手”，轻松应对糖尿病

第十章 取经长寿福地如皋，看百岁老人怎么吃 大道至简，“两粥一饭”就能颐养天年 萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁 如皋长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野 “三菜一汤”保健康 多亲近“远亲食物”，你就会百病不生 如皋老人个个都是营养搭配专家

第十一章 变“食伤”为“食补”，滋补膳食为生命加油 是药三分毒，食补最健康 重“补”不会补，等于没事吃毒药 越细碎的食物越能滋补身体 气血最易“两虚”，两款中医经典方可双补 虚弱人群，山药薏米芡实粥是最佳选择 多吃鸡肉扶正气，强身健体效果好 延年益寿话保健，就找白茯苓 男女有别，膳食滋补也要各有侧重 适度进补，科学选用天然补品 冬令进补，一定要补之有道

第十二章 主妇玩转厨房，为全家老少量身打造膳食方案 流食最能养孩子娇嫩的脏腑 少给孩子吃桂圆和虾 十岁之前孩子饮食五不要 桃红四物汤——活血养颜第一汤 对症下药，呵护女人的“那几天” 月子里的女人，一定要补好 羊肉，全家人都适合的进补佳品 多给男人吃板栗，滋补肾虚延衰老 合理膳食，预防中老年人疾病 老人更应“以食为天” 膳食“十不贪”，长寿就这么简单

第十三章 聆听经典：历代名医大家关于膳食养生的经典论述 孔子——食不厌精、脍不厌细的膳食观念 李时珍——从本草中总结出来的滋补方案 张仲景——养护体内津液，阻止外邪入侵 孙思邈——安神的重要途径源自食补 李东垣——吃饭有讲究，养脾胃益

<<到底怎么吃才健康>>

健康 朱丹溪——滋补阴精，防治上火 干祖望——“蚁食”三节：节制、节律、节忌

## <<到底怎么吃才健康>>

### 章节摘录

插图：有这样一篇报道：在我国南方一个相当富裕的村子里，一段时间内不少婴儿相继昏迷、心力衰竭，甚至死亡。

这引起了有关部门的重视，于是展开调查。

结果发现：原来这个地方的人们吃大米要反复碾三遍，这样得到的大米色白纯净、口感很好，大家以为这样的大米才是真正的好米。

殊不知，这样的加工使大米中的维生素B，大大减少而缺乏维生素B，就会导致食欲不振、疲劳、眼光呆滞、精神萎靡、心脏肥大、心跳异常、肌肉无力、酸软、记忆力差等症状。

母亲经常吃这种米，引起维生素B，缺乏，并且殃及婴儿。

这些婴儿的疾病甚至死亡就是由这精细的大米引起的。

在人体的生命活动过程中，需要的营养成分是多种多样的，其中许多营养成分就存在于没有经过精细加工的粗粮当中，如B族维生素、维生素C和各种微量元素等。

经过精细加工的食物，营养成分被破坏了，导致人们失去了饮食中的营养平衡，而重要营养成分的长期缺失，会引发各种疾病。

当前我国城市儿童缺铁性贫血和缺锌症发病率较高，就与儿童挑食、偏食和饮食精致有直接关系。

饮食精细会减少人体对纤维素的摄取，人体内纤维素缺乏容易引起便秘，进而导致痔疮，甚至增加患胃癌、直肠癌和其他消化道肿瘤的几率。

过分精致的饮食还会使人肥胖，患高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病的几率增加，容易引起中风，过分精致的饮食，使人们失去了许多咀嚼的机会，牙齿和面部肌肉得不到锻炼，就会萎缩、老化，对美容与健康都没有好处。

所以说，要想健康，就不能吃得太“好”，饮食不挑不偏，不要过于精细，注意粗细搭配；谷类、肉类、果品、蔬菜都适当进食，这样才能保持营养均衡，很多“富贵病”就在这样简单的科学饮食中避免了。

## <<到底怎么吃才健康>>

### 编辑推荐

《到底怎么吃才健康》：吃得不健康，你就不健康，膳食能“治病”也能“致病”，哪种食物与你的体质最契合。

<<到底怎么吃才健康>>

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>