

<<不生病的1000个生活细节>>

图书基本信息

书名：<<不生病的1000个生活细节>>

13位ISBN编号：9787504463135

10位ISBN编号：7504463132

出版时间：2008-11

出版时间：王鹏 中国商业出版社 (2008-11出版)

作者：王鹏

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>

<<不生病的1000个生活细节>>

内容概要

《不生病的1000个生活细节(新健康行动指南)》主要内容：健康是人生最大的财富。

生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。

对于人类而言，自从生命开始的那一天，就伴随着疾病和死亡的阴影，对疾病的担忧，和疾病的对抗，对健康长寿的追求，充满了人类历史的每个角落。

它也告诉我们，只有人类自己才是健康长寿的主宰者，把健康长寿寄托于老天爷是愚昧的，把健康长寿寄托在医生是软弱的。

虽然我们不能违抗自然规律，去阻挡死亡的脚步，但我们能让自己的机体更有活力，能够获得质量更高的生命。

只有自己掌握了健康长寿的知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

“天下大事，必做于细”。

健康长寿不生病的秘诀也在于此。

健康，来自对生活细节的关注。

注意健康的每一个细节，你就会得到幸福和快乐；而当你不注重生活的细节时，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

随着生活节奏加快，工作压力增加，紧张快速的生活方式成为影响身心健康的关键所在。

在不知不觉中，不良的生活方式早已成为威胁人类健康的隐患。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，在现实生活中，很多健康问题往往是由于忽略了生活细节引起的。

比如说暴饮暴食，烟酒不断，多车少步，缺乏运动，经常熬夜，生病时自己在家擅自吃药。

将冰箱当成保险箱，从来不给洗衣机透气，饭后马上吃水果以为可以帮助消化，冬天洗完头就睡觉等等，这些习惯都可能给您的健康埋下隐患，让您的健康之匙一次次蒙尘。

所以说，想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

<<不生病的1000个生活细节>>

作者简介

王鹏，博士研究生，师从天津医科大学校长郝希山院士。

主要从事神经肿瘤基础研究及临床工作。

对公共卫生学，医学营养学，医学伦理学有独到见解，在国内外发表学术论著多篇，英文译著多本。

<<不生病的1000个生活细节>>

书籍目录

第一章 日常饮食的细节早晨饮凉开水有益早餐宜“熟食”早晨不宜吃干食午餐搭配要合理晚餐不宜吃得太饱有些汤不宜晚上喝夏季多食绿豆豆浆要煮熟再喝未腌透的咸菜不能吃不宜总吃洋快餐饭前、饭中、饭后不宜饮水开水煮饭营养好多吃粗粮有益健康常吃黑米抗衰老茶水煮饭好处多多吃玉米眼睛更漂亮淘米不要太多太久不要蹲着吃饭做饺子馅不宜挤水煮鸡蛋不要时间太长常吃隔夜菜容易致癌做鱼时不要早放姜生、熟食品要分开不宜吃鸡头、鸭头及鹅头多吃松蘑好处多别让火锅“涮”走健康不宜在生日蛋糕上点蜡烛剩饭要彻底加热红薯最好中午吃速冻食品没有营养吃肉不加蒜。

营养减一半嚼口香糖的注意事项忌吃长时间浸泡的海带吃羊肉最好搭配一些凉菜做菜少放调味品不宜多吃炸炒黄豆久存的白糖不宜直接食用忌吃生鸡蛋不宜多吃酸菜常吃粉丝影响智力不要空腹吃糖吃汤圆的禁忌少吃膨化食品不宜多吃瓜子吃死蟹会中毒糕点不宜长期存放吃辣椒要适可而止不要常用汤和水泡饭吃酱油不宜生食千万别吃新鲜木耳鲜海蜇不宜直接食用油条不宜长期吃不宜嚼食茶叶不要长期以酒代饭气恼忧郁之时不宜吃饭忌只吃植物油不吃动物油不宜常吃脱水蔬菜

第二章 蔬菜养生的细节烹调绿色蔬菜不宜放醋蔬菜不宜泡在水中消毒番茄一定要带皮吃菠菜的烹饪方法生吃芹菜有降压作用吃土豆一定要去皮青椒能增进食欲丝瓜的神奇功效白萝卜适合生吃胡萝卜适合熟吃豌豆的营养价值吃南瓜有利于防治糖尿病茄子的防治功效吃苦瓜的禁忌扁豆一定要煮熟吃佛手瓜的营养全面又丰富香椿的营养价值洋葱的保健作用豆瓣菜的防治功效芥菜的养生功效黄花菜是健脑佳品四棱豆营养丰富黄瓜是美容减肥的佳品茼蒿的健胃作用圆白菜的营养价值韭菜的保健功效苋菜的营养价值茭白的营养保健功效油麦菜的营养保健功效山芋的保健功效竹笋的减肥功效西葫芦的养生功效莼菜的保健功效荸荠的营养保健功效莴笋的保健功效韭黄的保健功效慈姑的营养保健作用豇豆的保健功效蕨菜的保健功效百合的营养保健功效油菜的保健功效芥蓝的保健功效茴香的保健功效荷兰豆的保健功效蒜薹的保健功效香菜的养生功效黄豆芽的养生功效苳蓝的养生功效蕹菜的养生功效

第三章 水果养生的细节饭后不宜马上吃水果榴莲的补养功效常吃烧烤者应多吃猕猴桃山楂能增强食欲多吃荔枝容易上火李子的养生功效未熟透的香蕉易致便秘草莓的养生功效桔子不能多吃吃葡萄不吐葡萄皮吃菠萝要先用水泡泡甘蔗的营养丰富多吃橄榄可解毒吃桃子的注意事项桂圆的保健功效海棠的保健功效杏虽好吃但不可多吃桑葚是最佳保健果品樱桃能养颜驻容甜瓜可消暑清热柚子的营养价值杨梅的防癌功效椰汁的美容功效木瓜能增强人体的抗病能力解暑吃西瓜有禁忌一日一苹果，疾病远离我菠萝的保健养生功效百香果的神奇保健作用杨桃的保健功效枇杷的营养价值芭乐的营养价值人心果经过软化后方可食用莲雾的保健功效芒果的保健功效山竹的保健功效人参果的营养保健价值梨的清热解渴功效蓝莓的营养保健作用哈密瓜的保健功效姑娘的营养价值红枣的保健功效核桃的保健功效火龙果的营养保健功效板栗的养生功效金橘的养生功效

第四章 饮食搭配的细节菠菜不宜与豆腐同食甘薯不能与柿子同食黄瓜不宜与西红柿同食蟹类食物不能与维生素同食猪肉与黄豆不宜搭配红白萝卜不要一起吃羊肉忌与西瓜同食小米不可与杏仁同时食用鳝鱼不能与狗肉同食狗肉不宜与葱同食炒鸡蛋不宜放味精兔肉不可与鸡肉同食豆浆不宜与蜂蜜冲兑黄瓜不宜与花生同食猪肉不宜与茺荑同食牛肉和栗子不宜同食蟹不宜与柑橘同食红薯和香蕉不可同食茶水是羊肉的“克星”海味不宜与水果同食猪肉不宜与羊肝同食羊肉不宜与南瓜同食乳酪不宜与莴苣同食胡萝卜的搭配禁忌喝牛奶前后不宜吃橘子咸鱼不宜与乳酸饮料搭配食用萝卜不宜与水果同食豆腐不宜与蜂蜜同食大枣不宜与动物肝脏同食柿子不宜与章鱼同食鲤鱼不宜与咸菜同食鳝鱼不宜与含鞣酸多的水果同食炖猪骨头汤时不宜加醋豆浆不宜与鸡蛋同食吃海鲜时不应喝啤酒忌吃狗肉后立即喝茶不宜用茶叶煮鸡蛋绿茶和枸杞不可同饮忌啤酒、白酒同饮红酒不宜与饮料同饮

第五章 饮品文化的细节不要长期饮用纯净水饮用酸奶时要注意的问题不要喝“头遍茶”注意茶与水的比例不要喝生牛奶不要饭后立即饮茶别饮用“垃圾茶”不要口渴才喝水不宜饮用生泉水开水不要反复烧开喝果汁不能代替吃水果喝有沉淀的果汁更健康不要水烧开就关火大量出汗后喝盐开水不能用开水泡茶不能用保温杯泡茶不要用开水冲服蜂蜜饮茶忌过量喝饮料不能代替喝水茶不宜泡得过久喝茶后要及时漱口黄酒不宜冷饮菊花茶有明目去火的功效喝大麦茶的好处苦丁茶的养颜功效喝乌龙茶有利于减肥爱喝茶莫忘勤洗杯夏天喝热茶最解渴煮牛奶时不要加糖喝完牛奶后要马上喝杯温水吃药期间忌喝茶不要带病饮酒喝果汁有学问空腹喝酒有害健康饮酒后不要洗澡慎饮咖啡的人不要经常饮用即溶咖啡醉酒后不要立即饮茶发烧的病人不要喝茶喝红酒有益于健康生啤酒比熟啤酒更有营养酒后不宜立即看电视啤酒不宜久存

<<不生病的1000个生活细节>>

空腹喝茶容易伤胃不要过量饮酒不要喝储存久了的开水方便汤料不宜长期喝过量饮用果汁对牙齿不利鲜牛奶忌冰冻不宜常喝碳酸饮料夏天不宜常喝冰饮料夏天不宜喝凉白酒不宜用塑料桶装白酒第六章 男性健康的细节留胡须不利于健康不宜互借剃须刀正确的剃须方法男性用面膜的注意事项风油精可剔除剃须刀上的螨虫男子纵欲的危害男性要注意睾丸保养不宜拔胡须男人不宜久站或久坐男人不要逃避恐惧不做缺锌的男人早晨起床20分钟后刮胡子男性要改变不愿就医坏习惯男人夏天不宜裸睡男人要有正常的起居生活男性洗澡适合用坐浴不良习惯让男人“伤心”男性忧郁不可死撑抽烟的男人更容易脱发男人健康长寿的养生歌危害男性健康的生活用品长时间驾车会导致前列腺炎疲劳是中年男性健康的大敌早吃禁果易患前列腺癌锻炼对男性至关重要多吃苹果保护前列腺改掉手淫的习惯男人也要勤洗下身男性不宜长期洗桑拿男性肾虚的自测男人千万不要趴着睡觉男人宜常吃姜男性不宜长穿纯棉内裤男性在小便前也要洗手以车代步危害男性健康成年男子须常自我检查睾丸男性排尿有讲究男人有病就要去医治男性私密处瘙痒不宜抓挠结扎并不会影响男性性功能第七章 女性健康的细节不宜剪刮腋毛卫生巾不宜长期放在卫生间女性抑郁应及时发泄女性骑自行车要注意长期使用避孕药易引发阴道炎女性穿戴文胸不宜过小不宜穿得太紧的内裤女性经期的禁忌慎用阴道冲洗液初潮少女的身心保健要点孕妇不宜烫发、染发孕妇不宜多用洗涤剂皮肤脱皮不一定是干燥的原因游泳有利于女性健康产妇产后不宜立即节食减肥女性快步走有益健康少女要警惕宫颈疾病单肩短带挎包是女性健康的隐患手机不宜挂在胸前注意戴隐形眼镜对女性的伤害浓豆浆可以补充雌性激素少女忌用激素类药物丰乳女性如何避免乳房下垂女性不宜长期穿丁字裤女性健康重在养血不要在耳朵上部穿洞女性不宜长期穿隐形文胸卫生护垫不宜长期使用女性痛经的护理方法女性不宜长期洗冷水澡女性不宜留太长的头发女人千万不要盲目减肥女性要学会乳房的自我检查女性要注意保养卵巢不吃主食可引起脱发女性久坐容易导致不孕症女性经期不宜饮酒女性不要忽略阴毛卫生女性经期不宜劳累美甲不宜锉女性不宜穿“露脐装”月经前不宜多吃盐中年妇女要少吃甜食孕妇不宜喝可乐女性不宜经常用药物改变经期女性下身禁用爽身粉第八章 性爱保健的细节合理分配性爱时间蜜月前后适当服用补肾强精品做爱过频易致眼睛不适人工流产不利于生殖健康体外射精容易导致避孕失败春季宜适度增加性生活性交后最好别忙睡觉包皮、包茎危害健康减少性刺激可以预防早泄受孕的最佳时期性爱要的不仅仅是技巧保险套过敏的治疗措施产前不宜过性生活性冷淡会诱发乳房疾病性爱过程中不宜变换多种体位性生活前要注意卫生房事之前一定要将手洗净性爱后不要用消毒湿巾性生活不完美易引起失眠小心性爱中猝死性爱按摩可以舒缓身心性爱被打扰时要控制情绪性欲没有被激起容易感觉疼痛吮吸乳头能产生兴奋性生活前别吃太多油腻食物用音乐激发性爱的欲望当心性爱过程中的意外忍精不射有害无益过量饮酒影响性生活的质量不要带病过性生活房事过度会引起痔疮洗澡后不宜立即做爱秋季性爱提示小心口交带来的危害更年期妇女也需要避孕女性性生活不宜过频慎用“加料”安全套抚摸能够唤起配偶的性兴奋性爱中不要用力抓捏女性胸部事后冲洗对避孕无效经期同房可能导致不孕性生活前不宜憋尿夏天宜节制性生活性生活中不要忽视语言的作用慎用壮阳药品前戏的时间不是越久越好不要刻意追求过长的性交时间重复性爱伤身体夏天房事时要防中暑不强求双方同时达到性高潮不要强迫对方进行性生活第九章 居家生活的细节厨房的油烟可致癌大米存放别超半年食用油不宜久存新买碗筷要煮后再用不宜盲目使用药物牙膏少用室内杀虫剂卫生间内不要放置纸篓定期清理电热水器开窗通风的最佳时间新房建成后忌急于搬入床头不应放在窗下不要长期用可乐瓶盛装食油和酒类冲马桶水时要盖上盖子不宜用铝制品烧煮食物切熟食时最好用竹制的菜板不要长期使用旧毛巾不要过度拍打晒完的被子忌居室养花过多加湿器使用不当影响健康逛完商场应洗脸装修要注意颜色的搭配不宜全家人混用筷子开机充电时切忌接打电话不要在棉絮下垫塑料布不要过量喷洒芳香剂避免冰箱内食品串味的方法暖气不是越热越好不宜睡弹簧床看电视时要开灯防止洗衣机产生霉菌的办法不要在居室装有色玻璃枕头要经常晾晒有些花不宜家养不要在室内养鸟穿秋冬装前一定要充分晾晒马桶刷要保持清洁干燥小心窗帘上的甲醛污染空调不宜开太凉卧室中不要放电器床垫要每半年翻一次身少用异味塑料制品电视机的摆放禁忌不宜久坐软沙发卫生间太潮易得病别用不粘锅烹调肉类食物新家具不要马上使用嘴不要紧贴话筒打电话不宜用超薄塑料袋盛食物住房不宜吊顶太复杂不要让家具占满整个家正确使用洗手液擦桌子不要用干抹布卫生间不宜喷洒香水巧除微波炉内异味抽油烟机要早开晚关不要长时间玩电脑衣服不宜长久泡洗家用瓷砖不宜太亮回收废旧电池警惕暖水瓶里的水垢不宜用左手按电器开关不宜将食用油长期存放在厨房床具不宜挨着墙摆放不要高温烧油急火炒菜不要把鲜鸡蛋直接放入冰箱变质的食物不宜煮熟再吃第十章 睡眠养生的细节正确认识睡眠的

<<不生病的1000个生活细节>>

定义睡前不宜剧烈运动不要开灯睡觉打鼾的人不要用硬枕头冬天不要盖厚被睡觉睡眠时间绝非越长越好睡前喝一杯奶茶及咖啡影响睡眠不要服药后立即睡觉睡前要小便选择正确的睡眠姿势经常梳头有助于改善睡眠选个合适的枕头有助睡眠睡觉时远离手机不要感觉困了才睡觉晨练后不宜再睡“回笼觉”睡觉时门窗开点缝隙切忌睡前饮酒催眠睡眠不规律容易致癌睡觉前要卸妆孕妇的最佳睡眠姿势大人孩子别睡一个被窝睡前练太极拳有益健康不要伏案午睡睡觉前不宜思考问题音乐是改善睡眠的一帖良药睡前用热水洗脚的好处午睡时间不宜过长忌睡前激动小孩不宜总睡在摇篮里深而慢的呼吸能加速入睡不宜光着身子睡凉席不宜午睡的人午睡时最好能够宽衣解带裸睡的好处运动有利于睡眠睡觉要选择好方向睡觉时不宜两臂向上扬睡醒后不宜马上起床睡觉时不要张口呼吸不要在地板上睡觉早茶晚枣助睡眠不要睡懒觉不要坐着睡觉睡眠不够如何补觉胆囊结石病人不要向左侧卧睡觉适宜的温度、湿度有利入眠睡觉受凉多噩梦伸懒腰有助改变睡眠质量新生儿睡觉不要用枕头睡眠太少的危害春季忌睡眠过多睡眠影响肌肤的健康睡眠不足可引起肥胖床的选择与睡眠质量第十一章 运动健身的细节运动的有利时间运动不当反伤身剧烈运动后忌饮凉水运动后不宜多吃糖运动后不宜吸烟运动后不宜立即洗澡不同的运动要选不同的鞋子剧烈运动后不宜立即休息每天锻炼不要超过1.5个小时不要带着压力运动爬楼梯是一项实用的有氧运动偶尔运动对身体有害不要忽视傍晚锻炼清晨锻炼不宜去树林普拉提不宜在家练冬季室内健身的4项注意打乒乓可防近视长跑后不宜马上停下来老年人不宜久踩鹅卵石健身游泳衣不宜不干就穿不要只练自己感兴趣的肌肉跳绳每次不宜超过10分钟长跑时不宜喝太多水爬行运动有益健康骑自行车健身法转呼啦圈易造成不良后果秋季晨练要预防感冒寒冬锻炼前的有效准备冬季首选有氧运动局部锻炼不能减肥。

租借游泳衣裤练习瑜伽不要急功近利慢跑的注意事项雾天不宜出门锻炼.....第十二章 旅游休闲的细节第十三章 生活习惯的细节第十四章 职场健康的细节第十五章 日常保健的细节第十六章 疾病防治的细节第十七章 家庭用药的细节第十八章 减肥瘦身的细节第十九章 排毒防病的细节第二十章 养生滋补的细节

<<不生病的1000个生活细节>>

章节摘录

第一章 日常饮食的细节 早晨饮凉开水有益 清晨饮用两杯凉开水，有润喉、醒脑、防止口臭和便秘等作用。

早晨空腹饮下新鲜凉开水后，由于水在胃中停留时间很短，便可迅速进入肠道，被肠粘膜吸收而进入血液循环，将血液稀释，从而对体内各器官组织产生一种绝妙的冲刷作用，可增强肝脏解毒能力和肾脏的排泄能力，从而促进人体新陈代谢和免疫功能。

细节提醒：将煮沸后的水装进容器，盖上盖子冷却到20度左右就成了凉开水，这种水也称活性水。经常饮用活性水对人体健康非常有益。

早餐宜“热食” 早餐要吃热食。

吃“热食”才能保护“胃气”。

早晨，夜间的阴气未除，体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，这时吃喝冰冷的食物，必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺。

长此以往，就会损伤胃气。

细节提醒：吃早餐宜“热食”，以免伤胃伤身。

热食能提高体温，促进转换，且能增进食欲。

早晨不宜吃干食 清晨，人的胃肠道功能尚未由夜间的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能弱，食欲也不好。

此时若只吃一些缺乏水分的干燥食物，肯定吃不多，也不容易消化，这样就不能满足整个上午人体活动的需要。

此外，人们通过一夜睡眠，机体会消耗了不少水分，已经处于相对脱水状态，应当及时补充一定量的水分。

细节提醒：早餐宜干、稀食搭配或只进稀食。

这样，既可及时弥补体内缺水状况，还能增加热量、扩张血管，使肌体的新陈代谢恢复到旺盛状态。

午餐搭配要合理 午餐是一日中主要的一餐。

由于上午人体内的热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此，不同年龄、不同体力的人午餐热量应占他们每天所需总热量的40%。

主食根据三餐食量配比，应在150~200克左右，可在米饭、面制品（馒头、面条、大饼、玉米面发糕等）中间任意选择。

副食在240~360克左右，以满足人体对维生素和无机盐的需要。

副食种类的选择很广泛，如：肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。

一般宜选择50-100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200。

250克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜，使体内血糖继续维持在一定的水平，从而保证下午的工作和学习。

细节提醒：中午要吃饱，不等于要暴食，一般吃到八九分饱即可。

从事脑力劳动的工作群在选择午餐时，可选一些茎类蔬菜、少许白豆腐、部分海产植物作为午餐的搭配。

晚餐不宜吃得太饱 一般家庭，晚餐是全家三餐中唯一的大家相聚共享天伦的一餐，所以对多数家庭而言这一餐大家都做得非常丰富，其实，这种做法并不符合健康理念。

晚餐比较接近睡眠时间，不宜吃得太饱。

晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。

主食与副食的量都应适量减少，以便到睡觉时正好是空腹状态。

细节提醒：晚餐尽量在晚上8点以前完成，8点以后任何食物对我们来说都是不良的食物。

另外，晚餐后更不易再吃任何甜食，否则的话，很容易伤肝。

有些汤不宜晚上喝 晚餐应适当吃得清淡些，有些汤不宜晚上喝。

例如，排骨汤、鸡汤、鱼汤等。

<<不生病的1000个生活细节>>

这些肉类煲汤较油、热量高，不适合晚上食用，选在上午或中午吃比较好。

细节提醒：煲汤时间不要过长。

长时间加热能破坏煲类菜肴中的维生素；加热1~1.5小时，即可获得比较理想的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

夏季多食绿豆夏天，多食绿豆好处多。

除了解渴外绿豆还可以起到降暑的作用。

以消暑为目的喝绿豆汤时，不要把豆子一起吃进去，只要光喝清汤就可以达到很好的功效。

而煮得酥烂的绿豆汤具有良好的清热解毒功效。

由于其具有利尿下气的功效，因此食物或药物中毒后喝。

还能起到排除体内毒素的作用，对热肿、热渴、热痢、痈疽、痘毒等也有一定的疗效。

细节提醒：以消暑为目的煮绿豆汤时，时间不要过长，生绿豆加凉水煮开，旺火再煮五六分钟即可。

豆浆要煮熟再喝生豆浆中含有毒素。

如果生豆浆加热不彻底，毒素没有被破坏，饮用后可造成中毒，儿童可能对此毒素更为敏感。

豆浆加热不透的原因主要是加热时不均匀，锅低部分烧糊，影响加热；另外，豆浆在沸腾之前会起很多泡沫，人们往往误认为豆浆已经煮开，不需再加热了。

细节提醒：豆浆在煮沸后，应持续5~10分钟，可防止中毒，市场上的豆粉。

已经过高温加热处理，食后不会中毒。

未腌透的咸菜不能吃吃没腌好的新鲜的咸菜是很容易中毒。

新鲜的蔬菜中都含有一定的无毒的硝酸盐，这种硝酸盐在腌制的过程中，若腌不透，硝酸盐便可在肠道细菌的作用下，还原为，有毒的亚硝酸盐，一般情况下，腌制4小时内亚硝酸盐开始明显增加，青菜最快，14~20天达到高峰，此后又逐渐下降。

因此，要么吃4小时后暴腌的腌菜，否则易吃腌制30天以上的咸菜。

细节提醒：亚硝酸盐能把血液中氧气的低铁血红蛋白氧化成不能带氧气的高铁血红蛋白，从而失去带氧气的功能使人缺氧，从而易于致癌。

不宜总吃洋快餐 大部分洋快餐食品的能量和脂肪含量很高，膳食纤维含量很低，同时，钙、铁、锌等矿物质含量也很低。

以一份麦当劳快餐（汉堡、薯条、苹果派及奶昔）为例，它提供的能量为1185~1466千卡，其中，脂肪提供的能量占总能量的40%~59%。

而其维生素A和维生素C的含量不足膳食推荐标准的10%，维生素B1、B2的含量低于膳食推荐标准的20%，且绝大多数洋快餐食品中钙、铁的含量低于膳食推荐标准的20%。

细节提醒：吃洋快餐不仅费钱，而且不健康。

饭前、饭中、饭后不宜饮水 在吃饭时，人的消化器官会条件反射地分泌消化液，如牙齿在咀嚼食物时，口腔分泌的唾液，胃分泌的胃酸等，这些消化液与食物充分混合在一起，这样，食品中的大部分营养成分，就被消化成容易被人体吸收的物质了。

如在饭前、饭中、饭后喝茶饮水，而且数量较多，势必会冲淡、稀释了唾液和胃液，并使蛋白酶的活力减弱，影响食物的消化，导致营养不良。

细节提醒：如果饭前口渴的厉害，可以少量喝点开水，休息片刻再进餐。

开水煮饭营养好 煮饭最好的办法是将水煮沸后再放米，这样米在加热过程中不断吸收水分，蛋白质遇热凝固，使米粒完整不碎。

部分淀粉糊化层逸出后溶于汤中，使粥有黏性。

而且在水煮沸的过程中，部分凝聚的蛋白质可保护维生素B。

，避免其大量溶于水。

这样做维生素B1的保存量比用冷水煮饭高30%，而且煮出的米饭口感更好。

细节提醒：要煮一锅蓬松的米饭，可在锅里撒一点盐。

煮饭时加点醋能防米饭变馊。

多吃粗粮有益健康“粗粮”是相对于稻米、小麦、白面等“细粮”而言的一种称呼，主要是指包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦、薯类及各种豆类等在内的产品。

<<不生病的1000个生活细节>>

吃些粗粮可以使你的肠胃更健康，食欲更强。

古话说：“五谷为养”，意思是粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。

不同品种的粮食，营养价值也不尽相同，燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。

细节提醒：各种粮食本来都是膳食纤维的来源，但受加工的影响，粮食加工越精细植物纤维损失越多，所以，我们要有意识地吃些糙米、粗面和杂粮，甚至可以吃些糠。

常吃黑米抗衰老黑米的外部的皮层中含有花青素类色素，这种色素本身具有很强的抗衰老作用。

研究表明，米的颜色越深，则表皮色素的抗衰老效果越强，黑米色素的作用在各种颜色的米中是最强的。

此外，这种色素中还富含黄酮类活性物质，是白米的5倍之多，对预防动脉硬化有很大的作用。

细节提醒：口感较粗的黑米最适合用来煮粥，而不是做成米饭。

煮粥时，为了使它较快地变软，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分。

茶水煮饭好处多食用茶叶水煮的大米饭，能养生保健，祛病延年。

老人吃了可软化血管。

降低血脂和胆固醇。

茶叶中的鞣酸有遏制氧化脂的生成和消除活性酶的作用，可使血管保持弹性，因而能防中风和抗老化。

茶叶中的芳香物质，可增强人体免疫功能，增加白细胞，从而起到抗癌防癌的作用。

细节提醒：夏、秋两季食用茶水煮米饭，可祛风散热、防治痢疾等。

多吃玉米，眼睛更漂亮根据营养分析，玉米含有醣类、蛋白质、胡萝卜素、黄体素、玉米黄质、磷、镁、钾、锌等。

老年黄斑性病变（AMD）是眼睛老化所造成的疾病，严重时会造成视力缺损。

研究发现，黄体素、玉米黄质，可以预防老年黄斑性病变的产生。

玉米含有黄体素、玉米黄质，尤其后者含量较丰，因此玉米可说是抗眼睛老化的极佳补充食物。

细节提醒：玉米中所含的胡萝卜素、黄体素、玉米黄质为脂溶性维生素，加油烹煮有帮助吸收自效果。

淘米不要太多太久有些人喜欢把米淘了一遍又一遍，总是担心洗不干净，甚至还有人把米泡上几个钟头，其实，这些做法都是得不偿失的。

淘米不得其法，容易使米粒表层的营养素在淘洗时随水流失。

试验表明，米粒在水中经过一次搓揉淘洗，所含蛋白质会损失4%，脂肪会损失10%，无机盐会损失5%。

细节提醒：比较正确的淘米的方法是：（1）淘米用冷水，不要用热水和流水淘洗；（2）适当控制淘洗的遍数，以能淘去泥沙杂屑为度；（3）淘米不能用力去搓；（4）淘米前不要把米在水中浸泡，以防止米粒表层可溶性营养大量随水流失。

不要蹲着吃饭蹲着吃饭，腹部受到挤压，除胃肠不能正常蠕动外，还会使胃肠中气体不能上下畅通，造成上腹部胀满，影响食物的消化吸收。

蹲着时间长了，腹部和下肢受压迫，全身血液循环不畅通，下肢酸痛麻木，胃的蠕动量和张力增加，需要大量的血液，而蹲着血液对胃的供应受到影响，就会直接减弱胃的消化功能。

如果坐在高凳子上吃饭，腹部肌肉松弛，血液循环不受阻，胃肠功能有规律地正常工作，对消化食物是非常有利的。

细节提醒：健康专家和营养学家对进餐姿势进行研究后认为，站立式吃饭最科学，坐式其次，蹲式是最不科学的。

做饺子馅不宜挤水在日常饮食中，人们常用大白菜、韭菜、芹菜、茴香等蔬菜和猪、羊肉做饺子馅。

于蔬菜中水分多，容易流汤，饺子煮时易破，人们往往习惯把包饺子用的菜馅挤去大部水分。

再包饺子。

这种做法是不科学的，损失了菜中的大部分营养成分。

细节提醒：正确的做法应该是，首先把肉和葱剁碎，加入调料拌匀，然后再把蔬菜剁碎，将剁的菜一

<<不生病的1000个生活细节>>

点一点地加入肉馅内，边加边搅拌、这样肉馅可以均匀地吸收菜馅里的水分，包的饺子不会流汤，保留了菜中的营养成分。

而且饺子水灵，味道鲜美。

煮鸡蛋不要时间太长鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。

这是蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫子合成为难溶的硫化亚铁所致。

这种硫化亚铁很难被人体吸收利用，因而也就降低了鸡的营养价值。细节提醒：煮鸡蛋时间以水沸后5分钟为宜。

常吃隔夜菜容易致癌青菜、菠菜等绿叶蔬菜，刀豆、蚕豆等绿色豆类，反复回锅，叶绿素易发生化学反应，产生可降解成分，易致癌。

而螃蟹、鱼类、虾类等海鲜，隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。

剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内，也易发生化学反应，应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

细节提醒：日常饮食要清淡、新鲜，不要吃隔夜菜，剩菜放置不要超过12小时。

做鱼时不要早放姜做鱼时放姜为的是去除鱼的腥味。

究竟什么时候放姜去腥效果最好呢？

实验表明，当鱼体浸出液的pH值为5-6时，放姜去腥效果最好。

如过早放姜，鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。

细节提醒：做鱼时，最好先加热稍煮一会儿，等到鱼的蛋白质凝固了，再放姜，即可达到除腥的目的。

生、熟食品要分开人们所说的生食品，是指制作食品的原料，如各种鸡、蔬菜、鱼、鸭、蛋、肉、米面、奶等。

熟食品是指能直接供人食用的食品，如烤鸡、熟肉、豆制品、扒鸡、油饼、糕点等。

要知道生食品多带有大量病毒、病菌、寄生虫卵。

如果将生食品和熟食品混放在一起，或者用盛过生食品的器皿未经清洗消毒又用来盛熟食品，生食品上的病毒、病菌、寄生虫卵就会大大污染熟食品，并在熟食品上大量繁殖，人吃了以后会生病。

细节提醒：制作食品的板、刀、容器等必须要生熟分开。

家庭最好准备专门用来切熟食的刀和板。

如果只有一把刀和一块板，那就应该切完生食品后彻底清洗、消毒，然后才用来制作熟食品。

不宜吃鸡头、鸭头及鹅头俗话说：十年的鸡头赛砒霜。

意思是说，鸡越老，它的头毒害就越大。

其原因是，鸡在啄食中会吃进含有重金属的物质，这些重金属主要储存于脑组织中，鸡龄越大，储存量越多，毒性越强。

细节提醒：鸡头不宜多吃，鸭头、鹅头等也不宜多吃，其道理大同小异。

多吃松蘑好处多松蘑中含有多元醇，可医治糖尿病；松蘑内的多糖类物质还可抗肉瘤。

因此，它在健胃、防病、抗癌、治糖尿病方面有辅助治疗作用，还有防止过早衰老的功效。

经常食用松蘑，有美颜健肤的功效。

中医认为松蘑有益肠健胃、止痛理气、强身健体等功效。

细节提醒：干制品水发后味道会变差，不如鲜品口感好。

别让火锅“涮”走健康吃火锅时，要将所有的主料入锅煮熟，生菜、生肉必须熟透了才能食用，这样有利杀死生食中的细菌或寄生虫，以保证食品卫生，防止肠道疾病的发生。

不要喝火锅的汤，火锅汤经过长时间的高温煮沸，一方面汤中的一些营养物质所剩无几，另一方面，汤中的诸多调料及主料中的一些物质，相互作用，会产生对身体不利的因素，故火锅汤不要喝。

细节提醒：由于吃火锅的时间较长，不知不觉地就比平常吃得多，很容易超量，因此要注意控制自己的食用量。

不宜在生日蛋糕上点蜡烛在蛋糕上点蜡烛有多种危害：其一，点燃小蜡烛，不免有烟灰烛油之类脏物掉落下来，使蛋糕第二次受到污染；其二，点完蜡烛后，还要呼长气将其吹灭，必要时还要别人协助吹，难免唾沫乱溅，病菌飞舞。

如果吹蜡烛者是消化道或呼吸道疾病患者，必然会把病菌次到蛋糕上。

<<不生病的1000个生活细节>>

细节提醒：在生日蛋糕上点蜡烛，已经成了约定俗成的做法。

然而这种做法是不科学、不卫生的。露剩饭要彻底加热剩饭或暴露在空气中的饭菜，往往会受到细菌的感染。

即使是放入冰箱的饭菜，本身也是带有细菌的，冰箱的温度虽低，但是只能在一定程度上抑制细菌生长繁殖，但并不能杀死细菌。

<<不生病的1000个生活细节>>

编辑推荐

《不生病的1000个生活细节(新健康行动指南)》由中国商业出版社出版。

细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命。

只有关注健康细节，告别不健康的生活方式，摆脱不良生活习惯，才能健康不生病，享受生活的美好

。

关注生活小细节，赢得一生大健康。

全面细致的健康细节，科学实用的生活常识。

“千里之堤，溃于蚁穴”，在现实生活中，很多健康问题往往是由于忽略了生活细节引起的，所以，想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

<<不生病的1000个生活细节>>

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>