

<<怎样吃才能健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃才能健康长寿>>

13位ISBN编号：9787506218917

10位ISBN编号：7506218917

出版时间：2005-12

出版时间：上海世界图书出版公司

作者：高恪

页数：220

字数：160000

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>

## <<怎样吃才能健康长寿>>

### 内容概要

人的一生要想保持良好的健康状态，最好的办法就是健康饮食。

饮食能养生治病,亦能伤身致病。

饮食合理与否，不仅关系到个人的健康和幸福，也直接影响我国经济发展和全面建设小康社会的宏伟目标。

因此，我国政府及医学家、营养学家都在呼呈要尽快地改变饮食不合理的现状，以控制各种“富贵病”发病率越来越高的趋势。

目前有很多人结不合理饮食所造成的后果有了一定的认识，但对怎样吃才是科学的、合理的、还知这甚少，误区也很多，他们迫切需要获得营养保健的知识，而这方面的知识又是最贴近生活实际，学了就用得上，用了就能获得好处，真正把健康的钥匙掌握在自己的手中。

本书就是作者近年来为健康教育所写的讲稿，经修改、补充，整理成册，集知识性与实用性于一体，既可作为大众科普读物，又可作为医务人员健康教育的参考资料。

## <<怎样吃才能健康长寿>>

### 书籍目录

第一章 合理膳食是健康之本 1 调整膳食结构是我国居民的当务之急 2 一个重要的启示 3 调整膳食结构我国有方 4 十大健康仪器和五类限食食品第二章 好水喝出健康来 1 水的生理功能 2 饮水的选择 3 理想饮用水的标准 4 功能水 5 正确合理地饮水第三章 我们已进入抗氧化时代——氧自由基与抗氧化营养素 1 何谓自由基 2 自由基的来源 3 自由基对人体健康的危害 4 与自由基作斗争 5 人体获得足够的抗氧化营养素的途径 6 抗氧化剂在其他方面的应用第四章 一门新兴的学科——营养免疫学 1 免疫的重要性 2 免疫学基本概念 3 合理膳食提高机体免疫功能第五章 人体酸性化是现代人的“百病之源” 1 人的体液生来是碱性 2 人体的酸碱平衡极为稳定 3 酸性体质的形成及表现 4 酸性体质对健康危害的证据 5 食物的酸碱性 6 预防和纠正酸性体质第六章 一个调节血糖的新概念——食物血糖生成指数 1 食物血糖生成指数的含义 2 与GI有关的一些重要概念 3 食物血糖生成指数的用途 4 科学膳食才能获得低的GI第七章 认识油，吃好油 1 脂肪的概念 2 各种脂肪酸的来源和功能 3 符合健康标准的脂肪酸比例 4 我国食用油的发展与分类 5 食用油的选用 6 选购及鉴别油应用注意的事项 7 油的使用与保存第八章 适当添加调味品第九章 烹饪的学问与饮食禁忌第十章 走出饮食的误区第十一章 饮食与抗衰老第十二章 食疗——祖国医学中的瑰宝营养小常识主要参考文献附表1 常见食物主要成分一览表附表2 食物血糖生成指数

## &lt;&lt;怎样吃才能健康长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

多吃蔬菜、水果和薯类 蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力、预防某些癌症等有重要作用。

常吃奶类、豆类或其制品 奶类含钙量高，是天然钙最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。

我国居民膳食中普遍缺钙，与摄入奶及奶制品少有关。

每天吃适量奶类可提高儿童、青少年的骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。

豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。

每天吃豆类食物，既可改善膳食的营养供给，又利于防止吃肉类过多带来的不利影响。

经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 鱼、禽、蛋及瘦肉是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源。

应当少吃猪肉，特别是肥肉、荤油，减少膳食脂肪的摄入量。

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。

食量过大而活动不足会导致肥胖，反之，会造成消瘦。

应保持进食量与能量消耗之间的平衡，使体重保持在适宜的范围内，特别要防止体重过重。

吃清淡少盐的膳食 膳食不应太油腻、太咸不应食用过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。

每人每日食盐用量不超过6克为宜。

除食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。

食盐过多会增加患高血压病的危险。

饮酒应限量 白酒除能量外，不含其他营养素。

无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。

过量饮酒增加患高血压、中风等危险，若饮酒可少量饮用低度酒、葡萄酒。

孕妇和儿童应忌酒。

吃清洁卫生、不变质的食物 应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味，并符合卫生要求的食物。

进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。

## <<怎样吃才能健康长寿>>

### 编辑推荐

现代医学普及系列之一，高恪教授长期致力于健康教育实践，深切感受到有关营养与健康的话题是公众最为关注的。

全书全面系统地回答了“怎样吃才能健康长寿”的各种问题，具有科学性、实用性和可操作性的特点。

为便于读者理解和应用，还辅以插图和图解、实例和评语、格言与谚语、营养小常识、食物成分表及血糖生成指数表，既是家庭必备的大众科普读物，又可作为医务人员健康教育的参考资料。

<<怎样吃才能健康长寿>>

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>