

<<好身体是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<好身体是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787507418996

10位ISBN编号：7507418995

出版时间：2007-10

出版时间：中国城市出版社

作者：杨飞

页数：251

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>

<<好身体是吃出来的>>

内容概要

《好身体是吃出来的》是围绕着三大主题展开的：第一，平衡膳食。

希望吃出好身体，首先要平衡膳食。

人的身体是一个有机整体，保障这个有机整体健康运行必须保证体内酸碱平衡、粗细平衡、荤素平衡、咸淡平衡。

什么是酸碱平衡？

人体的酸碱平衡受很多因素的影响，其中饮食的影响最为重要，一个人所吃的食品达到酸碱平衡，就能保证健康。

身体酸化就会引起亚健康，就会带来疾病。

现在的饮食状况，已经成为人们体质酸性化的主要原因。

生活水平提高，“顿顿大鱼大肉”，于是出现了“端起碗吃肉，放下碗减肥的现象。”

什么是粗细平衡？

生活水平不断提高，各种粗粮渐渐淡出了餐桌，而食物精细必然导致纤维素、维生素、蛋白质及矿物质大量流失，高血压、糖尿病等“富贵病”与饮食精细化关系密切。

“吃米带点糠，营养又健康”、“粗粮搭细粮，药房变厨房”等健康经验的总结是很有道理的。

什么是荤素平衡？

“荤素搭配，长命百岁”，膳食平衡必须注意全面均衡，不能挑食偏食，不能只吃肉而不吃蔬菜，或为了减肥，只吃蔬菜而拒绝吃肉。

什么是咸淡平衡？

“少吃咸盐，体健寿延”，食盐是人体不可或缺的物质，盐的成分钠离子和氯离子参与了人体的所有活动，所以人体离不开盐。

可是如果食盐过多，会危害健康，引起高血压，对心、脑、肾等人体主要器官造成损害。

世界卫生组织建议：身体健康者，每天食盐量为6—8克。

第二，培养习惯。

培养良好的饮食习惯，是最有效而简便的保证健康的方法。

比如“早吃好，午吃饱，晚吃少”、“饭前喝汤，苗条健康”、“吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠”、“每餐留一口，活到九十九”、“多喝凉白开，健康自然来”、“白水沏茶喝，能活一百多”等都是健康的饮食习惯。

第三，保障安全。

会吃身体健康，不会吃损害健康。

饮食安全，警钟长鸣。

把好食品安全关口，防止垃圾食品泛滥，因人、因时、因地，妥善选择食品，保障自己的安全，促进身体的健康。

本书从这三个方面展开论述，提供了很多简便而实用的方法，但愿读者关注自己的饮食，吃出好身体，吃出好心情。

好身体是吃出来的。

<<好身体是吃出来的>>

作者简介

杨飞，中西医结合专业毕业，擅长健康保健，对日常保健尤其用心。大力倡导“预防为主”防重于治”的健康理念，主要著作有《大脑革命——大脑决定健康的7大策略》、《肠道革命——保障肠内健康的6大环节》、《健康百谚》、《四季养生》、《四季健康膳食》等。

<<好身体是吃出来的>>

书籍目录

第一篇 平衡膳食 第一章 酸碱平衡——调节体质，改善情绪 提高认识，预防体质酸化 合理膳食，控制配性食品 第二章 粗细平衡——饮食不求精，预防宝贵病 五谷杂粮，去病保健病 粗粮搭细粮，药房变厨房 第三章 荤素搭配——少吃脂肪多吃素 荤素搭配，长命百岁 蔬菜是个宝，天天不可少 第四章 咸淡平衡——少吃咸盐，体健寿延 变换品味，每天少吃盐 多吃咸盐，一生多患病 第二篇 培养习惯 第五章 每日好吃三餐饭，天天培养好习惯 早吃好，午吃饭，晚吃少 饭前喝汤，苗条健康 第六章 谨慎打包，注意零食 点菜莫浪费，剩菜慎打包 零食增加情趣，多吃影响身体 第七章 细嚼慢咽，少吃多餐 细嚼慢咽，咽得忙，伤了胃口害了肠 每餐留一口，活到九十九 第八章 水果是个宝，会吃身体好 水果养生抗衰老，常吃能把青春保 新鲜水果惹人爱，食用不当也有害 第九章 巧喝饮品，健身防病 喝水很简单，未必人人会 饮茶有学问，无知恐患病 第十章 少喝美酒，多喝牛奶，豆浆 第三篇 保障安全 第十一章 保证食品安全，预防病从口入 第十二章 注意饮食禁忌，发挥饮食作用

<<好身体是吃出来的>>

章节摘录

插图

<<好身体是吃出来的>>

编辑推荐

你的食物就是你的药方，你的药方就是你的食物。
身体健康状况直接反映出我们吃的食物是否正确。
吃对的不吃贵的，选择适合的食物，保障身体健康。

“喝下你的食物！

喝水也要咀嚼！

”膳食讲科学，身强体健；饮食习惯不规律，体弱多病；食品安全，警钟长鸣，把好食品质量关，选择健康食品，就是选择好身体。

平衡膳食酸碱平衡，粗细平衡，荤素平衡，咸淡平衡，好身体的奠基工程！

培养习惯三餐适度，细嚼慢咽，八分饱，多饮水，好身体的根本保障！

保障安全保证食品安全，关注食物卫生，注意饮食禁忌，好身体的安全屏障！

<<好身体是吃出来的>>

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>