

<<生活方式与健康>>

图书基本信息

书名：<<生活方式与健康>>

13位ISBN编号：9787508718668

10位ISBN编号：7508718666

出版时间：2008-10

出版时间：刘云章,等、刘云章、 谢嘉 中国社会出版社 (2008-10出版)

作者：刘云章 著

页数：173

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>

## <<生活方式与健康>>

### 内容概要

生活的健康与健康的生活 在当下，健康已经成为人们最为关心的一个热门话题。

那么，什么是健康？

怎样才能获取健康呢？

事实上，人们对健康的理解和要求也是不断变化的。

起初，人们认为，健康就是没有疾病，后来，世界卫生组织在1978年给健康下了一个新的定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，‘而且是身体的、精神的和社会适应良好的总称。

到1989年，世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

具体来讲，健康表现为十个方面：有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳；处事乐观，态度积极。

乐于承担责任；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；能抵制一般性感冒和传染病；体重适当，身材发育匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；眼睛明亮，反应敏捷，眼睛不易发炎；牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽，无头屑；肌肉丰满，皮肤有弹性。

可见，随着社会的发展、生活水平的提高、医疗卫生条件的改善以及人们健康和自我保健意识的增强等，人们对健康内容的理解不断扩展，从而使健康与人们日常生活的关系越来越密切。

生活的健康与健康的生活成为人们追求的目标。

本书为了指导人们健康地生活，从当代人日常生活的九个主要方面入手，即饮食与健康、服饰与健康、居室与健康、行为与健康、用品与健康、运动与健康、休闲与健康、减肥与健康，美容与健康，比较全面的论述了生活与健康的关系，具有科学性、实用性、通俗性等特点。

## <<生活方式与健康>>

### 书籍目录

开篇的话生活的健康与健康的生活 § 1 饮食与健康篇一、人体营养与健康1.营养物质与健康2.蛋白质与健康3.脂肪与健康4.糖类与健康5.维生素与健康6.矿物质与健康7.水与健康二、农作物类食品与健康8.小麦与健康9.谷类与健康10.豆类与健康11.玉米与健康12.薯类与健康三、肉类食品与健康13.猪肉与健康14.牛肉与健康15.羊肉与健康16.鸡肉与健康17.鸭肉与健康18.驴肉与健康四、蛋类食品与健康19.鸡蛋与健康20.鸭蛋与健康21.鹅蛋与健康22.鹌鹑蛋与健康五、蔬菜类食品与健康23.白菜与健康24.萝卜与健康25.马铃薯与健康26.芹菜与健康27.西红柿与健康六、水果类食品与健康28.苹果与健康29.柑橘与健康30.香蕉与健康31.梨与健康32.西瓜与健康33.草莓与健康七、饮料类食品与健康34.茶与健康35.啤酒与健康36.咖啡与健康37.碳酸饮料与健康八、饮食习惯与健康38.平衡膳食与健康39.饮食习惯与健康40.细嚼慢咽与健康..... § 2 服饰与健康篇 § 3 居室与健康篇 § 4 行为与健康篇 § 5 休闲与健康篇 § 6 减肥与健康篇 § 7 美容与健康篇健康掌握在我们自己手中

## &lt;&lt;生活方式与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

§1 饮食与健康篇一、人体营养与健康1.营养物质与健康营养是生命的物质基础。

大约在30亿年前，地球上开始出现营养物质，随之地球上有了生命。

生命本身就是一个不断同外界环境进行物质与能量交换的开放体系。

生命不停地从外界摄入营养物质与能量，进行同化作用。

同时又不断分解出能量，进行异化作用。

如果这种活动停止，生命也即结束。

由此可以说，营养是人类在生存和繁衍过程中，机体不断地从外界摄取各种食物，经过体内的消化、吸收和新陈代谢，以维持机体的生长、发育和各种生理功能这一连续动态的过程。

在营养这一动态过程中，能维持生命、健康和促进生长发育的化学物质称为营养素。

营养素可分为碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水共六大类，它们是机体组织细胞生长、发育、修补和维持各器官功能所需的原材料，也是为生命活动供给能量的能源。

人体中的这些营养物质占人体的比重不同，其中水约占61%、蛋白质约占18%、脂肪约占17%、无机盐约为4%、碳水化合物和维生素仅占微量。

从原素上讲，人体中含有几十种化学元素，地球上有的几乎都能在人体中找到，其中碳占18%、氢占10%、氧占65%、氮占3%、钙占2%、磷占1%、钾占0.35%、硫占0.25%、钠占0.15%、氯占0.15%、镁占0.05%等。

这些元素占人体的总重量的99.90%以上。

尽管比重不同，但它们对人体的功能却不能以此而论，可以说各有千秋，各种营养素对人体的生理功能体现在3个方面：作为人体结构的物质，营养素是人体的“建筑材料”，参与组织、细胞的构成、修复与更新，如蛋白质、脂肪等。

作为人体代谢的物质基础，营养素可以提供人体从事劳动所需要的能量，如碳水化合物、脂肪等。

作为调节生理功能的物质基础，营养素能维持人体正常的生理功能，如维生素、矿物质等。

化学物质是怎样进入人体和组成人体的呢？是来自种类繁多的食物。

生命首先在于营养，而营养主要来自各种各样的食物，人体必须从外界各种食物中摄取营养素才能存活。

从外界环境中摄取食物是人类的本能，也是人类生活的第一需要，故有“民以食为天”之说。

然而，人类文明发展到今天，我们不能把吃饭仍旧停留在原始的本能阶段。

如何吃的合理包含着很多学问，需要用科学知识进行指导，才能获取更好的营养，促进儿童和青少年的生长发育和智力发展，增进中老年人的健康和精力，提高老年人的身体素质和抗病能力。

## <<生活方式与健康>>

### 编辑推荐

《生活方式与健康》由中国社会出版社出版。

<<生活方式与健康>>

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>