

<<吃喝有讲究>>

图书基本信息

书名：<<吃喝有讲究>>

13位ISBN编号：9787510418952

10位ISBN编号：751041895X

出版时间：2011-7

出版时间：新世界出版社

作者：翟玉峰

页数：314

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>

## &lt;&lt;吃喝有讲究&gt;&gt;

## 前言

中国有句俗语“民以食为天”。

在物质不丰裕的时代，填饱肚子是老百姓为之奋斗的重要目标。

在当今时代，人们的重点从如何能吃饱转移到如何吃得好。

让桌上的饭菜不但美味可口，而且营养健康，这不仅是家庭主妇的愿望，也是男女老少都关心的问题。

于是，电视台的烹饪节目收视率颇高，书店里关于营养美食的书籍屡屡摆在畅销书架上。

“健康是1，事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0，由1和0可以组成10、100等N种不同大小的值，成就人类与社会的和谐旋律。

”如果健康没有了，也就是这些0的前面没有1了，这些0就没有任何意义，也就是——车子，房子，票子……这一切都失去了意义。

所以，钱虽然很重要，但是更重要的是健康。

想要保持一个健康的身体，就要吃吃喝喝有讲究，有一个好的健康观念和饮食习惯。

更多的时候，不是花钱买健康，而是在日常的饮食保健中积累健康。

您是否经常倾听自己身体的声音呢？

您是否能读懂身体发出的健康警报呢？

您是否明白身体状况不佳时如何进行食疗呢？

您是否知道在各个季节饮食上的注意事项呢？

如果您平时就是注意养生的人，那么看完此书，或许会发现平日饮食的某些不妥之处；如果您是听从胃的呼唤放任吃喝的人，本书将给您最好的饮食建议。

在饮食上，一日三餐的营养应各有不同，温热柔软的早餐，营养丰富的午餐，将告诉大家，一日之中，何时该补充何种营养及三餐的食谱，说明在不同的素淡节制的晚餐，不但是身体能量的来源，也是生活的最好享受。

本书将告诉大家，一日之中，何时该补充何种营养及三餐的食谱，说明在不同的季节，吃喝各有讲究。

同时，不同工作环境或处于人生不同年龄段的人群，需要补充的能量和营养的差别很大，应该有为

自己量身打造的套餐食谱。对在特殊环境下工作的人而言，预防各种职业性损害，应在改善劳动条件、完善防护措施的同时，进行科学合理的饮食调养。

另外，处于身体成长阶段的青少年、需要合理膳食调节工作压力的中年人和身体机能衰退的老年人，在日常饮食上都有哪些注意事项呢？

本书将一一为您解答。

人们都说“药补不如食补”，的确如此。

食补既方便又实惠，人们乐于接受。

食补没有副作用，而且可起到药物起不到的作用，让人们在饱享“口福”和“眼福”中防病、治病。

众所周知“良药苦口”，食补则把美食和保健融为一体，再加上适度的运动，是保证身体强健的最佳法宝！

## <<吃喝有讲究>>

### 内容概要

您是否经常倾听自己身体的声音呢？

您是否能读懂身体发出的健康警报呢？

您是否明白身体状况不佳时如何进行食疗呢？

您是否知道在各个季节饮食上的注意事项呢？

如果您平时就是注意养生的人，那么看完翟玉峰编著的《吃喝有讲究：身体健康自我管理大全》，您或许会发现平日饮食的某些不妥之处；如果您是听从胃的呼唤放任吃喝的人，《吃喝有讲究：身体健康自我管理大全》将给您最好的饮食建议。

## <<吃喝有讲究>>

### 作者简介

翟玉峰，1963年出生于河北沧州。

1981年入伍，1985年在军校加入中国共产党，1995年转业，在公安部离退休干部局保健办工作，现任公安部老干部局二处调研员。

一级警督。

毕业于白求恩军医学院。

中国科学院心理学硕士、中央党校法学硕士。

全国公安文联会员。

从事医疗及医疗管理工作30余年。

2003年因在抗击“非典”工作中成绩突出，被评为优秀共产党员，荣立三等功一次。

著有《健康长寿与保健》《把心里的不痛快说出来》等书籍。

## <<吃喝有讲究>>

### 书籍目录

#### 第一章与身体保持通话，倾听它的真正需求

健康长寿的奥秘

人类的自然寿命

健康是“1”，其余都是“0”

接受身体发出的5大黄色警报

#### 第二章民以食为天，健康在于营养平衡

知食宜，以养生

食物金字塔，营养巧搭配

每天都有一个健康计划

避免错误的饮食方式

把握生活细节，毁掉身体只需一抔土

吃喝有度，过犹不及

老年人的膳食营养

#### 第三章季节在变化，吃喝各不同

春季属木，饮食宜选辛温、甘甜与清淡

夏季属火，多吃消暑祛热食品

秋季属金，润燥平补才是核心

冬季属水，食宜温热熟软

季节交替之际，让你的身体平稳过渡

二十四节气里的吃喝养生哲学

#### 第四章吃喝“3+1”，健康“100%”

营养早餐，一天健康的起点

哪些食材需要添加到你的午餐盒里

晚餐到底应该怎么吃

吃好夜宵，给一天的饮食工程画个圆满的句号

给你一张最科学的饮食时间表

保证饮食卫生，警惕“习惯性”误区

生鲜食物的清洗小窍门

养成细嚼慢咽的进食习惯

食物杂烩有讲究

食时无言，食不贪多

#### 第五章营养大师给“上班族”的饮食忠告

上班族最常见的10个健康问题

挤出一点时间，多出一点健康

减压食谱，这里寻找

合理膳食，远离小肚腩

让劳累程度与进补计划协调一致

解决辐射困扰，你应该选择这些食物

#### 第六章搭配好了是佳肴，搭配错了是毒药

不同搭配要知晓

挑选新鲜食材，把好购物第一关

两个小时内不可同吃的食物

水果如何搭配最营养

千万别让这些蔬菜出现在同一个盘子里

海陆巧搭可互补

## <<吃喝有讲究>>

给海鲜爱好者的警惕牌

第七章不同工作环境，不同营养套餐

科学饮食防治汞中毒

食疗排铅有门道

放射性作业者，多吃高蛋白食品

经常接触苯物质，饮食多选维生素C和蛋白质

经常接触粉尘与纤维，就吃猪血与木耳

常在高温下作业，应保证盐分摄入

低温环境作业人员，注意物质代谢与补充

过量使用大脑，不同人群不同补

空中工作人员，择精细优质食物

第八章身体特别时期，吃喝也要特别

你的身体什么时间最脆弱

一套饮食方案，帮女人平安度过经期

产后女人的健康美形学

合理调配营养，抓住儿童发育的黄金期

进入更年期，饮食要调整

老年人最需要的10种食物

第九章药补不如食补，化疗不如食疗

掌握药膳方，饮食更健康

对抗失眠抑郁，请找这些食物来帮忙

要远离筋骨病痛，先打好吃喝根基

老中医强烈推荐10种排毒食物

吃糖多会引起糖尿病吗

提高身体免疫力，拒绝疾病来找茬

预防肥胖症，你到底应该怎么做

了解饮食禁忌，远离高血压困扰

适合老年人的药膳

对症食疗治便秘

自制保健茶，解渴又养身

第十章一本营养百科，一生健康体魄

水果里的健康秘笈

干果，水分干，营养不干

常食粗粮，远离癌症

肉类，蛋白质的大聚会

日啖数粒豆，常做健康人

五色蔬菜，炫彩功效

常饮白开水，喝出健康美丽

早上一杯淡盐水，价值如参汤

蜂蜜，让健康像它一样香甜

第十一章适量运动，让吃喝的功用充分发挥

生命在于运动，懒散使人早衰

慢跑，既简单又实用的有氧运动

瑜伽，健康减肥水，为你的身体排毒

饮用适量红新时尚

太极拳，中老年人的健康福星

每日练练五禽戏，延续生命不是梦

<<吃喝有讲究>>

生活小运动，原来健康可以更简单

## &lt;&lt;吃喝有讲究&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：饮食结构在身体发育中发挥着重要作用，营养专家说，为增强身体抵抗力，防止癌症和衰老，人体免疫系统所需要的主要营养物质有：蛋白质、维生素和无机盐。

我们应该特别注意这些营养的补充。

在膳食中要有充足的鱼、肉、蛋、奶和豆类食品，以保证身体获得足够的优质蛋白质。

而蛋白质、多肽和氨基酸是合成免疫球蛋白的主要原料。

粮食也是不可或缺的，因为我们需要这些碳水化合物为体内的化学合成提供能量和原料。

维生素A是人体免疫力系统建设的主力军，绿色蔬菜和橙黄色水果中的卢-胡萝卜素可以在人体内转化为维生素A，与动物性食物中的维生素A共同满足免疫系统的需要。

维生素C和维生素E的抗氧化作用功不可没。

富含B-胡萝卜素和维生素C的蔬菜有小白菜、油菜等。

在传染病流行时期，我们不但要保持非特异性免疫力，而且要紧急提升特异性免疫力，这就要求我们适当增加新鲜蔬菜、水果的摄入量。

同时，可以尽量选用含有某些抗病作用的食物，像大蒜、姜、绿茶、银耳、百合等。

苹果能增加血液中白细胞的数量，猕猴桃富含大量的维生素C，梨、菠萝、西瓜、草莓、葡萄、香蕉等应季水果也都有益于我们的免疫系统。



<<吃喝有讲究>>

编辑推荐

《吃喝有讲究:身体健康自我管理大全》,掌握吃喝的学问,就等于掌控自己的健康。

<<吃喝有讲究>>

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>