

<<会吃的人才健康>>

图书基本信息

书名：<<会吃的人才健康>>

13位ISBN编号：9787536473522

10位ISBN编号：7536473524

出版时间：2012-1

出版时间：四川科技出版社

作者：王强虎

页数：214

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>

<<会吃的人才健康>>

内容概要

随着人类历史的发展和文化的进步。

饮食养生已成为人们防病治病、延年益寿的一种重要手段，对饮食养生的理性追求和研究，已成为当前研究的一项重要课题。

但是怎样才能健康?怎样用食养使人健康?确实是许多人急需了解的问题。

了解这一问题的方法。

就是学习饮食养生的方法和切实遵循饮食养生之道。

饮食养生。

是各种养生方法中最为重要的一种养生方法，科学合理的饮食、良好的饮食习惯，是健康最为重要的一环，同时科学的饮食习惯也是一个人文化素养的表现，怎样利用食品保持自己的健康，靠的就是自己的基本营养知识，可以说，没有不好的食物，只有搭配不好的食物，

本书分为三章，第一章介绍了饮食养生与饮食营养的基本知识。

第二章介绍了饮食养生的多种方法，第三章介绍了常见疾病的饮食康复。

本书附录收录了常见食物功效、营养等资料，用表格形式列出。

以供日常查用。

养生饮食为先。

了解饮食对身体的保健作用，

<<会吃的人才健康>>

书籍目录

第一章 健康关注饮食养生与饮食营养

- 食物养生与四气五味
- 食物养生的寒热温凉
- 科学认识食物的五味功用
- 食物营养的宝塔
- 饮用水是价廉的营养素
- 认识维持生命的维生素
- 矿物质需从食物中摄取
- 认识食物中的糖类物质
- 了解食物中的蛋白质
- 脂类是人体的主要能源

第二章 健康的饮食有利于身体健康

健康的身体来自科学的饮食习惯

- 健康饮食宜五味调和(12)
- 健康饮食宜饮食清淡(13)
- 健康饮食要因人膳食(13)
- 健康饮食要区分体质(14)
- 健康饮食要注意季节(14)
- 健康饮食要关注药膳(16)
- 健康饮食要科学进食(18)
- 健康饮食忌饮酒过量(19)
- 健康饮食饮水有招数(21)
- 健康饮食忌食盐过量(23)
- 健康饮食要科学用醋(24)
- 健康饮食宜一日三餐(26)
- 健康饮食要食后保健(27)
- 健康饮食忌用糖过量(29)

.....

第三章 科学的饮食有利于疾病康复

附录 常见食物功效与营养表

<<会吃的人才健康>>

章节摘录

食物养生与回气五味 “人不就食，因人而食。

药食同源，食即是药。

”在药食同源膳食观念的指导下，我们的祖先很早就用生活中常用的食物养生疗疾，如把生姜、桂皮、五味子、枸杞、桔梗、木瓜、石榴、柚子、人参等广泛应用于饮食的烹调上，创制出了参鸡汤、水参蜜饯、凉拌菜等各种美味，还有生姜茶、人参茶、木瓜茶、柚子茶、枸杞茶、决明子茶等多种饮品来防治疾病。

盛夏时节用葛根、五味子、人参、麦冬等煮水，可消暑止渴；寒冬时节可用羊肉汤暖脾益胃等。

现代人保健更是把食物养生疗疾推演到了最高境界。

食物之所以能够养生治病，与中医的四气五味有不可分割的关系。

食物养生的寒热湿凉 中医看病，免不了要告诉病人，必须注意饮食，可吃什么，不要吃什么，告诉病人对饮食的宜忌，这对治疗疾病和预防疾病十分有益。

中药与食物同出一源，中药分寒、热、温、凉四气，食物也有寒、热、温、凉之分，但由于食物中的温与热、凉与寒只是程度上的不同，很多情况下难以截然分开，为简便起见，通常仅归纳为寒、热两类，将寒、凉属性的统称为寒，温、热属性的统称为热。

但在寒热之间还增加了平性一说，也就有了寒、热、平三类的划分。

温热食物都有温阳、散寒作用。

有益于治疗寒证。

凡表现为面色苍白、口中发淡、喜饮热水、怕冷、手足四肢清冷、小便清长、大便溏泻、舌质淡、脉沉迟等病症，可以选用此类食物。

寒凉食物具有清热、泻火、解毒的作用，有益于治疗热证，凡表现为面红目赤、口干口苦、喜欢冷饮、小便短黄、大便干结、舌红苔黄燥、脉数等病症。

可以选用这类食物。

平性食物通常具有健胃、开胃、补益的作用。

而由于其性平和，故一般寒证和热证都可配合食用，尤其对身体虚弱、久病阴阳亏损、寒热错杂、内有湿热邪气等的人较为适宜。

科学认识食物的五味功用 所谓“五味”，是指食物的本来性味，即酸、苦、甘、咸、辛，这些性味可由舌感辨别。

中医认为，味感不同，作用不同。

一是中医认为“酸入肝”。

意为酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用。

常吃不仅可以助消化，抑制胃肠道内病菌的繁殖，还有预防感冒、降血压、软化血管之功效。

以酸味为主的西红柿、山楂、橙子，均富含维生素C，可防癌，抗衰老，防治动脉硬化。

二是中医认为“苦入心”。

苦味食物具有除湿和利尿的作用，如苦瓜，常吃能辅助治疗水肿病。

三是中医认为“甜（甘）入脾”。

适量食甜可补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒，但糖尿病、肥胖病、心血管病等疾病患者宜少食。

四是中医认为“成人肾”。

咸味食物有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效，所以呕吐、腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水，以保持体液正常的电解质代谢。

五是中医认为“辣（辛）入肺”。

食辣有发汗、理气之功效。

人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒，均是以辣为主的食物，这些食物中所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。

科学食用，可预防风寒感冒，但患有痔疮、便秘及神经衰弱者不宜食用。

<<会吃的人才健康>>

食物营养的宝塔 为了维持生命和身体各部分的正常活动，人们必须每天食用一定数量的食物。这些食物为我们提供了身体所需的各种营养素，而这些营养素是人体生存和生长发育的物质基础，即糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、纤维素和水，其中糖、脂肪、蛋白质又是最为主要的三大产热营养素。

这些营养素为人体提供一切生命活动所需的基本营养和能量。

每一种营养素的过量和缺乏以及营养素之间摄入的不平衡，皆不利于人体的健康。

居民膳食平衡宝塔的主要内容包括以下几层： 第一层（底层）：谷类。

包括米、面、杂粮。

主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

它们是膳食中能量的主要来源。

每人每天应吃350～500克。

第二层：蔬菜和水果。

主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。

蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，不可只吃水果不吃蔬菜。

一般来说，红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果

。每人每天应吃蔬菜400～500克，水果100～200克。

第三层：鱼、虾、肉、蛋（肉类包括畜肉、禽肉及内脏）类。

主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

它们彼此间营养素含量有所区别。

每人每天应吃150～200克。

第四层：奶类和豆类食物。

奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等。

除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。

豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B

、维生素B₁₂：等。

每人每天应饮鲜奶250～500克，吃豆类及豆制品50～100克。

P2-4

<<会吃的人才健康>>

编辑推荐

王强虎编著的《会吃的人才健康》分为三章，第一章介绍了饮食养生与饮食营养的基本知识，第二章介绍了饮食养生的多种方法，第三章介绍了常见疾病的饮食康复。

本书附录收录了常见食物功效、营养等资料，用表格形式列出，以供日常查用。

养生饮食为先，了解饮食对身体的保健作用，对疾病的预防与治疗作用极为有益。

本书的出版，希望能对广大朋友的健康有所裨益。

<<会吃的人才健康>>

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>