

<<不生病的饮食智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的饮食智慧>>

13位ISBN编号：9787538161106

10位ISBN编号：7538161104

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：顾勇

页数：168

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>

## <<不生病的饮食智慧>>

### 内容概要

为了获得生命所需的营养物质，我们每天摄入大量的食物。

可以说，身体的健康，容颜的美丽，形体的健美，都与饮食调养有着密切的关系。

如果长期饮食不当的话，往往就会导致疾病的发生。

因此，在饮食的选择和安排上体现着我们的智慧。

饮食的根本问题就是“吃什么”和“怎么吃”。

“吃什么”是饮食健康很重要的部分，日常饮食不仅要吃好吃好，更要注重营养，只有吃好了，才能保证身体健康，防止病从口入。

而“怎么吃”更是饮食的智慧，涉及营养的分配、饮食的搭配等，对健康的影响非常重要。

中国历来就是一个注重饮食的国家，饮食文化源远流长，世界闻名。

而在我国传统医学中，不但有“药食同源”的思想，还有丰富的饮食养生保健方法。

很多食物本身就是治病的药材，如何灵活、合理、简单而有效地运用这些食物，会对我们的健康产生很大的影响。

在本书中，编者从饮食观念、饮食搭配，饮食三餐、饮食窍门、饮食排毒、饮食进补、饮食宜忌、饮食保健8个方面，详细介绍了各种有关饮食的方方面面，结合我国传统饮食文化的智慧，着眼于现代饮食的亮点和热点，抓住时下常见的饮食误区，给出了正确的饮食方法，内容丰富、分析独到，将饮食科学浅显地展现在读者面前。

编者语言力求精练、活泼，摒弃一些生僻词汇以及专业的医学术语，描写细致入微，集可操作性、简洁性、趣味性于一体，引导大家在饮食的同时关注食疗，为大家提供一些简单易学的食疗方案，深入浅出地告诉你一些生活的细节和饮食的技巧，使你的饮食更加科学，更加合理，更加健康。

与此同时，本书在实用的基础上更增强了层次感，颠覆了许多传统的饮食观念，将养生与饮食完美地结合起来，淋漓尽致地发挥出“吃”的智慧。

## &lt;&lt;不生病的饮食智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食观念：科学饮食享受健康人生 健脑需要有好的饮食习惯 要减肥就得细嚼慢咽 饮食好习惯帮你巧瘦身 多吃完整食物，少吃加工食物 在外就餐也要健康 吃饭不宜只用一侧咀嚼 绝对吃素不利于健康 多食不如多餐 早上吃水果效果最好 豆浆一定要彻底煮透才能喝 戒除要命的“糖瘾” 新鲜蔬果餐餐不能少 饮食的新节俭主义 食之不语不笑，健康与你相伴 爱吃零食不如巧吃零食 吃粗粮过精致生活 选对时间喝牛奶 正确喝茶喝出健康人生 将这些食物关在冰箱门外 吃新鲜食物不等于生吃食物 饮食好习惯，年年18岁 准妈妈更要有饮食好习惯 女人私房话：特别日子的特别饮食

第二章 饮食搭配：美味吃出康而寿 玉米配青豆，营养价更高 鱼配豆腐，骨质疏松可预防 黄瓜配木耳，滋补强壮益处多 芝麻配海带，抗衰美容净血液 肉配大蒜，强身健体又开胃 菠菜配胡萝卜，预防中风 鸡肉配栗子，防治贫血 莲子配猪肚，补益又健身 鱿鱼配黄瓜，营养更均衡 鸭肉配白菜，可降胆固醇 鸭肉配山药，滋阴养肺又止咳 鸡蛋配百合，清心安神 豆腐配萝卜，强脾健胃助消化 花生米炒芹菜，有益心血管 红葡萄酒配花生，畅通血管预防血栓 黄豆配松子，青春永不老 海带配豆腐，瘦身又健康 鳝鱼配莲藕，美味又滋补 羊肉配生姜，腰腿不再冷 甲鱼配蜜糖，心脏疾病得改善 香菇配山药，明目防癌好处多 糙米配咖啡，别具风味又保健 牛肉配土豆，护胃有良效 鲤鱼配米醋，利湿好功效 青豆胡萝卜，互补好搭档 毛豆配葱，营养成分成倍长 圆白菜配芹菜，拥有美腿不是梦 红枣配芹菜，皮肤水当当 莴笋配菜花，平喘止咳防感冒 生菜配苦瓜，排毒一身轻 韭菜配香菜，刺激食欲促消化 西红柿配菠菜，清热解毒去炎症 丝瓜配虾米，男性好选择

第三章 饮食三餐：一个都不能少 早餐六大错误吃法 营养早餐三原则 早餐的最佳时间 早餐饮品有讲究 早餐加点蜂蜜好……

第四章 饮食窍门：不活九十九就是你的错

第五章 饮食排毒：排毒新“食”尚

第六章 饮食宜忌：一边是地狱，一边是天堂

第八章 饮食保健：食物是最好的保健品

## <<不生病的饮食智慧>>

### 章节摘录

要减肥就得细嚼慢咽专家将与营养有关的现代文明病称为“五病综合征”，以肥胖为中心，即高血压、高脂血症、心血管病、脑血管病、糖尿病。

由此可见，肥胖对人类健康的危害是非常严重的，所以减肥对人们来说就显得非常重要了。

就减肥而言，这不仅与饮食的质和量有关，更与进食方式和速度有关。

专家认为，一餐上来，若先吃不爱吃的，再吃爱吃的，最后吃最爱吃的，肯定会超量，长此以往，身体是一定会发胖的。

但是如果反过来的话，先吃最爱吃的，把不爱吃的放在最后，这样则有利于控制体重。

有研究发现，同样量的一种食物，肥胖的男性只要用8~10分钟就吃完了，而消瘦者得用13~16分钟。

研究人员由此考虑用减慢进食速度的方法来进行减肥试验，最终取得了良好的效果。

细嚼慢咽为什么会有助于减肥？

原因可能是食物进入人体后，体内的血糖会逐渐升高，当血糖升高到一定水平时，大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号。

当减慢进食速度时，这一变化体现得较为明显；相反，如果进食过快，血糖还来不及升高，大脑还来不及做出相应的反应，进食过程就结束了。

当最终血糖增高，大脑发出停止进食的信号时，人们往往早已摄入了过多的食物，并由此造成能量过剩，这样就会导致肥胖。

就餐时也要做到快与慢的平衡，“事宜细缓，不可粗速”，说的就是这一道理。

进食时细嚼慢咽，能使唾液大量分泌，唾液中的淀粉酶可助消化，溶菌酶和分泌性抗体可杀菌解毒。

唾液具有使致癌物质转化为无害物质的神奇作用，仔细咀嚼就等于为我们的健康提供了第一道防线。

饮食好习惯帮你巧瘦身（1）喝汤减肥汤能使进入胃中的食糜充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而反射性地兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，从而减少食物摄入量。

每周至少4次以汤代饭的人，仅经10周的时间，就能减掉将近20%的多余体重，而且减肥效果良好。

（2）细嚼慢咽人体胃部的神经要经过一定的时间才会把饱胀的信息传到大脑，当人们咀嚼某些食物达5分钟之久时，其食欲就会大大下降，这样可减少食物摄入量，达到减肥的目的。

## <<不生病的饮食智慧>>

### 编辑推荐

《不生病的饮食智慧》将深奥的中国饮食智慧讲得通俗易懂，让13亿中国人民健康长寿！  
让你的体重减轻、让你的体魄健壮，共同创健康饮食的新时代。

<<不生病的饮食智慧>>

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>