

<<男性饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<男性饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787538453386

10位ISBN编号：7538453385

出版时间：2012-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘雅娟

页数：280

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>

## <<男性饮食营养全书>>

### 内容概要

本书针对男性健康热点及身体特点，精选63个男性常见健康问题，详细解答了达成身体各项机能健康所要解决的营养补充、营养保健、饮食安全及防病治病等常见问题。

除了重点介绍了男人最关心的壮阳助性、生殖生育、男科疾病、亚健康状态之外，还介绍了如何滋补五脏、饮食恶习怎么补救、怎么吃出性感外型、不同年龄段的营养方案等。

并分别给出最佳营养方案和营养宜忌，力求将男人的营养问题说得全面、具体、实用。

《男性饮食营养全书》既能治病又能养生，是一本通俗易懂、操作性极强的男性营养辞典，也是男性家庭保健必、备枕边书。

## <<男性饮食营养全书>>

### 书籍目录

- 第一章 男人的饮食营养  
——健康做男人，会吃是根本
- 第二章 当男人遭遇亚健康  
——对症下药，吃出一副好身体
- 第三章 性感男人倍受青睐  
——营养打造大丈夫气概
- 第四章 男人需要滋补  
——用食物来关爱五脏六腑
- 第五章 男科疾病别担心  
——食疗去除你的难言之隐
- 第六章 说不完的壮阳话题  
——重振男人雄风，从餐桌开始
- 第七章 助性那些事儿  
——为情欲之火加一把柴
- 第八章 打算做准爸爸  
——男人，你准备好吃什么了吗
- 第九章 男人健康阶梯  
——20、30、40、50岁的营养方案
- 第十章 男人“食误”福音  
——你的贴身营养顾问
- 附录：男性养生保健饮食宜忌

## <<男性饮食营养全书>>

### 章节摘录

版权页： 辛热食物：鼾症男人多为湿热内盛。

因此在饮食上应该忌食辛热，如辣椒、芥菜、韭菜、狗肉、羊肉、龙眼肉、大枣、荔枝、核桃等，以及八角、茴香、丁香、胡椒、姜、葱、大蒜等刺激性的香辛佐料，以免湿热加重，鼾声不绝。

烟草：吸烟会刺激上呼吸道并使它发炎，从而导致呼吸暂停。

而且烟草中的尼古丁会刺激神经，降低睡眠质量，从而增加了上呼吸道阻塞的危险。

一项新的研究发现，吸烟越多就越经常打鼾；自己不吸烟，但家中有吸烟者，也会大大增加打鼾的概率。

酒精：酒精可以从多个环节上导致上气道阻塞，诱发呼吸暂停。

尤其值得注意的是，打鼾者经常出现憋醒，其实这是身体的一种自我保护，可终止呼吸暂停，恢复正常呼吸。

但酒精会抑制憋醒情况，延长呼吸暂停时间。

临床观察表明，酗酒会使单纯打鼾者发生呼吸暂停，使呼吸暂停病人病情加重。

镇静安眠药物：因睡眠质量不高而在睡前服用安眠药物，也是诱发打鼾的原因之一。

它们会使你的呼吸变得浅而慢，肌肉比平时更加松弛，导致咽部软组织更容易堵塞气道。

更严重的是，它们让你不容易被呼吸暂停憋醒，损害了身体的自我保护机制，这对健康更有害。

## <<男性饮食营养全书>>

### 编辑推荐

《男性饮食营养全书》全面、具体、实，用地把男人的营养问题单独提炼出来，科学地阐述，细细地剖析，让每个有志于改变自己健康状况的男人都看得懂，学得会，用得着。除了重点说男人最关心的壮阳助性、生殖生育、男科疾病、亚健康状态之外，还补充了如何滋补五脏，如何改变饮食恶习，怎么吃出性感外型，也列举了不同年龄段的营养方案等。

<<男性饮食营养全书>>

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>