

<<饮食养生密码>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生密码>>

13位ISBN编号：9787543940116

10位ISBN编号：7543940116

出版时间：2009-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：魏群 等主编

页数：220

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>

## 前言

因食果子狸感染SARS病毒爆发了2003年那场可怕的“非典”，食用“福寿螺”引起的圆线虫病，禽流感病毒通过消化道引起的禽流感……这一切都与“吃”有关，令人触目惊心！

食物是一把双刃剑，“吃”可医病，也可致病。

合理的饮食可以预防和治疗各种身体疾病，但是毫无节制地乱吃狂饮却能让人饱受苦头。

日常的小“吃”却蕴涵着营养保健的大学问，家常便饭却关乎一家人的健康与幸福。

如何才能吃出健康？

怎样才能吃出美好的生活？

这是我们每个人都关心的问题。

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，维持生命的不可缺少的条件。

《汉书·酈食其传》中所说的“民以食为天”，就是指这个意思。

所谓饮食养生，就是指通过合理、适度的饮食，为人体补充营养、补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、强壮身体，预防和治疗疾病，以达到延年益寿的目的。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。

面对丰富多彩的食品市场，人们切不可随心所欲，无节制地满足口福，而应适当减食、少食，特别是对甜食和肉食要尽量节制。

应注意合理的饮食和充足的营养，应根据自身的健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，只有这样才能保证身体健康，进而达到延年益寿的目的。

## <<饮食养生密码>>

### 内容概要

本书在中医养生学的基础上，参阅了国内外大量的文献资料，吸取了最新的科研成果。它从“日常饮食护理”、“常见病的饮食疗法”、“饮食禁忌”、“培养良好的饮食习惯”等方面出发，给读者以合理饮食的建议。相信通过阅读本书，您会有意想不到的收获。

书籍目录

绪论 养生之道，莫先于食第一篇 合理膳食1+1>2 第一章 怎样做到合理膳食 调好生活中的五味瓶  
五谷杂粮要搭配合理 保证每餐荤素搭配 食物性质要寒热相宜 第二章 营养素摄入要平衡 人体需要  
的基本营养素 怎样达到营养平衡 常见维生素的功能 如何选择营养丰富的食物 第三章 充满魔力的  
水 水是生命之源，百药之王 如何选择饮用水 运动后补水的学问 人体补水，四季不同 第四章 一  
日三餐的营养搭配 人体一天所需的营养量 早餐营养如何搭配 午餐应吃些什么 晚餐，“乞丐”式  
的吃法第二篇 合适的食物是最好的食物 第一章 常见食物的营养价值 五谷杂粮的营养成分 肉类的  
营养贡献 水果蔬菜的营养价值 菌类的营养价值 第二章 孕期女性的饮食 孕前夫妇的饮食 孕早期  
女性的饮食营养 孕中末期女性的饮食要点 哺乳期女性的饮食营养.....第三篇 不生病的食养方式第  
四篇 饮食陷阱知多少第五篇 饮食环境有学问第六篇 食物是最好的药

## &lt;&lt;饮食养生密码&gt;&gt;

## 章节摘录

养生之道，莫先于食。吃是生命活动的表现，是人健康长寿的保证。无论是“安谷则昌，绝谷则危”，“安身之本，必资于食”，还是明代大医药学家李时珍说的“饮食者，人之命脉也”，都说明了“养生之道，莫先于食”。

可见，养生必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学和方法。

如果说，在旧社会里由于穷困，人们不得温饱，营养不良。那么，在今天，人民生活水平有了显著提高，绝大多数人都能够衣温食饱。在这种情况下，营养不平衡的问题却日益突出了。

有调查表明，在饮食中，人们对热量的摄取虽然达到供给数量的标准，但是蛋白质的人均日摄入量却还不足，处于供给标准的低水平，钙、维生素B2（核黄素）、维生素A的摄入量则明显低于供给标准，尤其突出的是，青少年摄入的热量、蛋白质均低于供给标准。

这就是说，绝大多数人虽然有能够实现温饱，但是饮食结构不合理，造成了营养供给不平衡。

有些人尽管口袋里有钱，但是由于不会科学调理饮食，仍然会造成营养不良。我国大多数人的膳食结构并不太合理，所以引起了一些疾病。如新疆南部曾经流行一种癞皮病，每到春季，当地人们就会全身皮肤溃烂，到瓜果蔬菜上市后，这种病就不治而愈了。

调查发现，这是由于烟酸物质的缺乏而引起的。

随着我国独生子女政策的实施，父母舍得在孩子身上花钱，结果使孩子摄入过量的蛋白质、脂肪和糖分，造成体内蛋白质、脂肪过剩，出现了许多体重超标的“小胖子”。

所有这一切，不都是在向人们表明，我们必须重视饮食养生吗？

我国古代养生家都十分重视饮食的适度，并通过长期的生活实践，积累了极为丰富的饮食养生方法和经验。

比如，《黄帝内经》中提出的“五谷为养，五畜为辅，五果为助，五菜为充”的饮食方法。

以蔬菜为主的素食，维生素含量虽然丰富，但缺乏人体营养所必需的蛋白质和脂肪酸；以鱼、肉为主的荤食，却会诱发富贵病。

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>