

<<健康来自餐前饭后>>

图书基本信息

书名：<<健康来自餐前饭后>>

13位ISBN编号：9787545101959

10位ISBN编号：7545101952

出版时间：2008-5

出版时间：辽海出版社

作者：李阳

页数：208

字数：240000

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>

<<健康来自餐前饭后>>

内容概要

从拿起这本书的那一刻起，你就迈出了通往健康生活的第一步。

记住，健康的选择权在你的手中。

关注你的饭桌，关注家人的餐前饭后，你和家人将变得更加健康、强壮，也会变得更快乐。

餐前饭后的健康细节，是你开启幸福之门的钥匙。

<<健康来自餐前饭后>>

书籍目录

上篇 美好的一天,从营养早餐开始 你一定要吃早餐 专家告诉你,为什么早餐很重要 不吃早餐,健康受威胁 早餐质量自测 早餐前,莫大意 早餐前先喝点水 吃早餐的最佳时间 不能空腹喝咖啡 晨起不宜立即喝茶 早餐中的健康细节 当心早餐中的高胆固醇 早餐应酸碱平衡 避免摄入过多糖分 少吃腌咸菜 给早餐中加点蜂蜜 别用剩饭剩菜当早餐 老年人早餐宜软不宜硬 早餐帮你解决夏季厌食症 早上别吃得太“酸” 早餐不忘喝热饮 给早餐加点肉 早餐后,健康习惯要养成 维生素要在早饭后吃 吃完早饭再叠被子 早餐以后再刷牙 早饭后喝酸奶,身体更健康 阿司匹林放在早餐后 吃点东西再喝牛奶 睡回笼觉,不可大意 早饭后不要立刻做运动 早饭后水果大餐 关于早餐的误区 不吃早餐真的可以减肥吗? 免掉早餐可以降低血糖? 生食冷食做主食合适吗? 牛奶+鸡蛋=完美早餐? 天天早上豆浆+油条=早餐“绝配”? 烧饼的含油量真的比油条少? 早饭只吃苹果或黄瓜能减肥? 时间不够,边走边吃“走餐族” 零食充饥 早餐吃得越多越好? 高价早餐=营养保证?

中篇 更多活力,来自丰厚的午餐 午餐别糊弄 专家告诉你,为什么午餐很重要 不吃午餐,健康受威胁 午餐质量自测 午餐前,你要做的N件事 午餐前应该吃什么水果 放下手边的工作,专心用午餐 填补午餐前的饥饿,要准备“绿色零食” 别等渴了再喝水 先喝汤再吃饭,还是先吃饭再喝汤? 老年人适宜午餐前午睡 午饭前不要喝饮料 午餐中的健康细节 细嚼慢咽,别跟午餐抢时间 午餐吃素不易犯困 辣椒好吃,多多不善 午饭过饱,影响大脑 有胃病的人应该怎样吃 方便面的健康吃法 自备盒饭需要注意的问题 拒绝碳酸饮料 午餐果汁应该怎样喝 饮食的近“三黑”远“三白”原则 认清好脂肪和坏脂肪 吃沙拉别放太多沙拉酱 吃午餐,别吸烟 别拿零食当正餐 餐后小事,健康大事 饭后刷牙与漱口 吃完饭不要立即喝茶 口香糖不要咀嚼太长时间 水果不要饭后吃 餐后不要趴在桌子上睡午觉 适合午饭后的运动 午餐后办公室减脂法 吃些坚果有益健康 关于午餐的误区 吃过午餐就去散步 适量豆制品有益健康 运动饮料可以当水喝 麦当劳+肯德基,午餐好去处? 一碗面搞定午餐,既经济又营养? 多喝脱脂牛奶有益健康

下篇 美妙晚餐,为美好的一天画上句号 晚餐真的是“铜”吗? 晚餐质量自测 一家之“煮”:养成健康烹饪好习惯 控制晚餐热量 洗菜方法有讲究 多蒸煮,少煎炸 少盐少油多放醋 使用味精要适量 提前打开吸油烟机 厨房中的几个误区 厨房环境卫生 定期清理冰箱 晚餐中的健康细节 用晚餐的顺序有讲究 采用最佳姿势来进餐 冬季晚餐的四不过 不要边看电视边吃饭 别让晚饭影响睡眠 当心保鲜膜“套”走健康 晚餐补钙 晚餐吃鱼有助睡眠 吃饭不香,嚼块生姜 烛光晚餐谨防铅中毒 晚餐小酌,不利健康 吃火锅不上火 干嚼食物胜于汤 用过晚餐后的健康好习惯 酒后别喝茶 饭后不要立即吸烟 正确处理剩饭剩菜 饭后的八个“不急” 让音乐为你助消化 夜宵虽好,不可过量 过度夜宵,健康成隐患 瘦身夜宵养生秘诀 夜宵大排档,少吃为妙 夜宵的健康吃法 吃海鲜需要注意哪些问题 关于晚餐的误区 水果应该带皮吃才有营养 水果和蔬菜的营养可以互相代替 喝骨头汤可以补钙 粗粮一定比细粮对身体好 晚饭不吃主食可以减肥

<<健康来自餐前饭后>>

章节摘录

<<健康来自餐前饭后>>

媒体关注与评论

每个人都应该学会欣赏进嘴的每一口食物，因为食物应当是让人开心的。

即使是你不喜欢的食物，也要学会想象它们美好的一面。

我的早餐通常以一杯酸奶开始，幻想着自己身处一望无际的牧场，被清清的草香围绕；如果酸奶里加了水果，就想想茂盛的果树，金色的木瓜、红彤彤的苹果；加上点儿时仁，就仿佛置身一片茂盛森林。

吃早餐和接吻一样，要全心全意地投入。

——匹兹堡大学医学中心运动营养总监 莱斯利·邦西从营养学的角度来看，在餐馆内吃一盘鸡肉配糙米和青菜，与在办公室吃一份全麦面包夹生菜，番茄和鸡肉的三明治并没有太大的区别。不论是在哪里用午餐，都能有健康的选择。

——饮食学家 陶布迪克斯少50%的脂肪，高数倍的价钱，可它们不利于你形成正确的饮食习惯——你总觉得，热量低，吃得再多也没关系。

结果却并没有降低摄入的热量。

我在每天晚餐后吃一块巧克力。

健康的晚餐不是不吃，而是在于控制自己：就像吃巧克力。

一块，只吃一块。

——营养系教授 芭芭拉·罗斯

<<健康来自餐前饭后>>

编辑推荐

<<健康来自餐前饭后>>

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>