

<<化学年代的饮食>>

图书基本信息

书名：<<化学年代的饮食>>

13位ISBN编号：9787548406150

10位ISBN编号：7548406150

出版时间：2011-8

出版时间：哈尔滨

作者：韩微微

页数：151

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>

<<化学年代的饮食>>

内容概要

在各种癌症、心血管疾病和退化性疾病中。

80% ~ 90%都能预防，只要将饮食习惯改为以植物为主，至少在成为高龄人之前，不会得这些病。

这些颠覆全球、影响每个人，甚至许多企业、医疗部门、学术界、媒体都不愿让你我知道的健康真相，全都收录在这本以一连串广泛、全面而精密的调查研究为科学基础的营养学巨作——《救命食物》(作者韩微微)颠中。

这些真正健康的资讯，使整本书读起来更为精彩而震撼人心！

还在找最正确、可信、有用的营养健康书吗？

《救命食物》将是你最后的答案。

<<化学年代的饮食>>

书籍目录

第一章 我们的身体为何不堪一击

伸向孩子的黑手

垃圾食品大揭秘

疑难杂症不要来

核辐射影响人体健康知多少

第二章 为什么以前不知道

科学界、医学界的灰色地带

牛奶背后的惊人秘密

披着“蕨”外衣的纯天然野菜

第三章 健康饮食指南

洞悉饮食与疾病的关系

健康饮食十诀窍

吃得对才能活得好

廉价有效的胶原蛋白植物

清除体内毒素的五种方法

凉拌洋葱做法及好处

生食蔬菜，是养生？

还是搏命？

饭后喝汤危害大

煮燕麦比冲燕麦更营养

抗癌天使——十字花科

怎样吃才健康

清血特效食物大揭秘

新养生方法总动员

<<化学年代的饮食>>

章节摘录

版权页：插图：对策：首先是对孩子的食物巧加选择，选择那些无农药污染、无霉变、硝酸盐含量低，且新鲜干；争的食物，如米、面、豆类、芹菜、葱、蒜、韭菜、土豆、萝卜、地瓜等。

对疑有农药污染的蔬菜可用臭氧解毒机处理，也可用蔬菜清洗剂或小苏打浸泡后再用大量清水冲洗。根茎类蔬菜和水果，一律要削皮后再烹调或直接食用，以维护孩子的身体健康。

二、补品玲玲刚满5岁，长得活泼可爱，唯一不足的是身体偏瘦。

父母为此费尽心机，不断打听长胖的秘方。

后来从报上看到一则广告，说花粉制剂不仅滋养身体，而且能健脑益智。

其父母喜出望外，随即购买并按药品标签上的说明给孩子服用。

想不到20天后，孩子两侧的乳房竟然长大……吓得父母急忙将女儿带到医院，专家的诊断是性早熟，罪魁祸首就是花粉补品。

对策：以平常心对待补品，拒绝广告误导。

专家建议，5岁以下的孩子不服补品，5岁以上的应根据具体情况由医生决定。

三、洋快餐近几年来，洋快餐风靡国内。

由于其良好的就餐环境、新颖的就餐方式以及诱人的风味，受到了儿童的青睐。

而一些家长为了迎合孩子的口味，也不惜慷慨解囊满足其要求。

可是问题也随之而来了，不少儿童因为体重超标，成了“小胖墩儿”。

而“小胖墩儿”又易与高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖脑等多种“文明病”结缘，严重危害儿童的身体与智力发育。

对策：儿童对于食品的健康与否没有一个科学的认识，因此，食品关的把握应由家长负责。

为了儿童的健康成长，家长应尽量减少孩子吃洋快餐的次数，最好做到远离洋快餐。

四、糖食糖食口感好，市场上包装精美、做工考究的糖类点心与零食比比皆是，逐渐成为儿童又一种“挡不住的诱惑”。

然而，长时间嗜吃糖食却可给儿童带来精神方面的问题，使儿童情绪失常，表现为激动好哭、撕书毁物、爱发脾气、打架斗殴等，医学上谓之“嗜糖性精神烦躁症”。

研究表明，由于糖分摄取过多，致使大量维生素B因帮助糖分代谢而消耗掉，从而引起神经系统的维生素缺乏而产生上述症状。

对策：限制甜食，减少零食，三餐蛋白质、脂肪与碳水化合物的比例应维持在1：3：6的水平。

五、酸性食物孤独症是一种心理障碍，特别是性情孤僻、不爱交往、对环境的适应能力特别差。

为什么专家将其与酸性食物挂上了钩呢？

要弄清其中的奥妙，首先得明白何谓酸性食物。

这里说的酸性食物并非指食物的味道，而是指其性质而言，如各种肉、蛋及糖类等。

这类食物正是被人们所看重的“高营养食品”，往往被家长作为首选食品列入儿童的食谱中。

但是，它们进入人体后的最终代谢产物为酸性成分，可使血液呈酸性，改变血液正常的弱碱性状态，导致酸性体质，从而使参与大脑正常发育和维持大脑生理功能的钾、钙、镁、锌等元素大量消耗，引起思维紊乱，使孩子患上孤独症。

对策：调整三餐结构，适当减少蛋白质、脂肪、糖类等所谓“营养性食物”的比重，增加蔬菜、水果等富含钙、镁、锌的食物。

六、精食时下不少家庭追求“食不厌精”，将进食精米白面视为时尚。

医学专家却不这样看，他们认为长期吃过于精细的食物，不仅会因减少了B族维生素的摄入而影响神经系统发育，还可能因损失过多的铬元素而影响到视力。

现已确认，铬元素的不足乃是近视眼的一大成因。

原来，铬是人体内一种重要荷尔蒙——胰岛素的辅因子，其量不足可使胰岛素的活性减退，调节血糖的能力下降，致使食物中的糖分不能正常代谢而滞留于血液之中，导致眼睛的屈光度改变，最终形成近视。

对策：适当给孩子安排一定量的粗粮糙米，供给足量的铬元素。

<<化学年代的饮食>>

七、方便面方便面是时下流行的快餐食品之一，其制作方法也是从国外引进的，为与麦当劳、肯德基等洋快餐区别开，不妨称之为“土快餐”吧。

这种“土快餐”是油炸面条加上食盐、味精组成的，最大弊端在于缺乏蛋白质、脂肪、维生素以及微量元素，而这些恰是儿童生长发育必不可少的养分。

对策：不能让方便面成为孩子的主食，否则可诱发营养不良，危害孩子的身体与智力发育。

八、巧克力巧克力虽然是一种历史较为悠久的食品，但由于其多种保健功能（如保护心脏、防癌、减肥、振奋情绪等）的相继发现，越来越受到保健专家的瞩目与提倡，因而逐渐“热”起来，成为一种时尚食品。

但要注意，儿童应适当限制，否则易与遗尿症结缘。

美国一位医学博士的解释是：巧克力可在小儿体内产生过敏反应，使膀胱壁膨胀、容量减少、平滑肌变得粗糙、产生痉挛；同时，这一过敏反应又使小儿睡得过深，使其在尿液充盈时不能及时醒来，于是造成尿床。

随着小儿进入青春期，巧克力不再产生过敏反应了，遗尿现象即可消失。

对策：婴幼儿临睡前应少吃或不吃巧克力。

<<化学年代的饮食>>

编辑推荐

《化学年代的饮食:救命食物》被认为因老化而罹患的“正常”疾病，其实并非是正常的。

《救命食物》颠覆饮食常规，影响着每个人。

许多企业、医疗部门、学术界都不愿让你我知道的饮食真相，全都收录在这部作品中。

活得好不好，要看吃得对不对！

挑战营养学历史的一大巨作！

不是要说服你，而是将事实的真相呈现在你眼前。

一部给力又极具说服力的作品，激励人们要以实际行动展开一场饮食革命。

死亡，是食物造成的！

去你的癌症！

活得好不好，要看吃得对不对！

一生都受用的食物救命手册！

<<化学年代的饮食>>

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>