

<<节食与养生>>

图书基本信息

书名：<<节食与养生>>

13位ISBN编号：9787802311084

10位ISBN编号：780231108X

出版时间：2006-11

出版时间：中国中医药

作者：杜军强

页数：346

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>

<<节食与养生>>

内容概要

《节食与养生》系统论述了节食养生的原理、方法、实践，注重节食延年益寿，节食防治疾病，节食健脑益智的重要性、科学性和实用性，使人一看就懂，一做就会，一用就灵。膳食结构一旦形成，则极难扭转，目前我国正处于膳食结构转折时期，要加强宣传力度，引导人们饮食多样化，常吃低热量食物和天然原粮，无大饥大饱，饥则再食，食则七成饱，保持营养平衡，树立科学饮食观，具有重大意义。

《节食与养生》适合广大人民群众阅读，对提高身体素质，防治现代文明病，促进事业发展，具有现实意义和实用价值。

也是医务工作者防治现代文明病和各级卫生行政领导制定卫生保健政策的参考书。

愿《节食与养生》成为人民群众的饮食指南。

<<节食与养生>>

作者简介

杜军强，男，1954年生于陕西眉县，副主任医师。
在中医药研究方面获国家发明专利12项，出版专著2部，在学术刊物上发表论文30余篇。
曾获“科技进步奖”、“自然科学奖”、“发明创新奖”等。

<<节食与养生>>

书籍目录

第一章 概论一、合理节食——促进了人类进化二、合理节食——促进了人类健康三、合理节食——促进了人类长寿第二章 节食养生原理第一节 饱食致病论一、饱食导致——肥胖病二、饱食导致——高脂血症三、饱食导致——动脉硬化四、饱食导致——宿便（肠憩室病）五、饱食导致——糖尿病（消渴病）六、饱食是万病之源（一）大饱伤脾——脾失健运（二）大饱伤脾——湿浊内生（三）大饱伤脾——脾虚生痰第二节 节食强身论一、合理节食可益寿（一）原理（二）实验二、合理节食可益智（一）原理（二）实例三、合理节食可防治疾病（一）原理（二）实例第三节 节食生理学一、咀嚼吞咽生理效应（一）咀嚼（二）舌体运动（三）吞咽运动二、合理限食调节 胃液（一）胃液分泌（二）胃液生理（三）胃液的调节三、十二指肠生理四、合理限食调节 肠液（一）小肠分泌（二）小肠运动（三）大肠液分泌（四）大肠内菌群的生态平衡（五）肠肝循环五、合理限食，调节胃肠激素（一）胃泌素（二）促胰液素（三）胆囊收缩素（四）抑胃肽（五）生长抑素（六）血管活性肠肽（七）胃动素（八）胰高血糖素与肠高血糖素（九）上皮生长因子（十）甘丙肽（十一）胰抑素（十二）其他胃肠激素（脑肠肽）第三章 节食养生法第一节 少食养生法……第四章 节食养生实践第五章 节食养生食品第六章 节食养生展望

<<节食与养生>>

章节摘录

第一章 概论 饮食是人类赖以生存的物质基础，千百万年的人类进化史，使饮食成为一种文化、一种科学。

科学的饮食观，即无大饥大饱，饥则再食、食则七成饱，饮食多样化，常吃低热量食物和天然原粮，人体需要多少热量，就给多少，不多不少，持之以恒，保持身高与体重的均衡。

对提高人体素质，防治现代文明病，促进事业发展都具有重大意义。

一、合理节食——促进了人类进化 我国的饮食文化历史悠久，历代都有所发明创新，同时兼收并蓄，融外国和国内各民族的饮食文化于一体，并以其自成体系，丰富多彩和独特的民族风格著称于世。

早在春秋战国时期，我国最早的中医经典《黄帝内经》就提出了：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的饮食结构体系，它是世界上最早的平衡膳食指南，其中强调膳食要适时、适量、有规律，并且摄入的营养要种类齐全，比例适当，这样才可能通过多种营养素的协同作用，充分发挥食物的营养功能。

古今中外，延年益寿的办法不下几百种，但是真正公认最有效的能够延年益寿的办法叫做“低热量膳食”。

合理节食，可保持消化液充分与饮食混合，促进消化、吸收和排泄，能减轻胃肠饱食负担，使消化系统充满活力，对肥胖病、高脂血症、糖尿病等有防治作用。

法国一位著名学者曾经说过如下名言：“一个民族的命运要看她吃的是什么，怎么吃”，健康是人类最大的财富，从一定意义上讲，人类的发展史就是不断追求健康的过程。

<<节食与养生>>

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>