第一图书网, tushu007.com

<<亚健康膳食ABC>>

图书基本信息

书名：<<亚健康膳食ABC>>

13位ISBN编号：9787802315402

10位ISBN编号：7802315409

出版时间：2009-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘海全

页数：134

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

第一图书网, tushu007.com

前言

生命在于运动，生命在于营养。
一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。
而如何摄入饮食才是科学健康的？
少了不足。
多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。
为了指导人们科学合理地安排饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

民以食为天。
饮食问题，大有学问。
本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明实用，可操作性强。
告诉您怎么吃更营养、更健康，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

<<亚健康膳食ABC>>

书籍目录

关于亚健康　何谓亚健康　日常生活中亚健康的八大诱因　您是否正处在亚健康状态　亚健康鉴定与常规体验的不同　亚健康状况的早期干预　中医与亚健康状态的防治亚健康食谱　亚健康人群膳食指南　亚健康人群食物介绍　菜肴类　主食类　汤粥类亚健康常见症状的膳食安排　感冒　失眠　疲劳　乏力　记忆力减退　眼睛疲劳　消化不良　神经衰退　性欲减退　便秘　月经不调　痛经　头痛预防亚健康饮食小常识

章节摘录

何谓亚健康亚健康的人群分布 亚健康只是笼统的说法，在不同地域、不同生活和工作背景、不同社会层次、不司年龄阶段、不同气质特点的人群中，其主要表现和发展结局不尽相同。
就年龄而言，根据人群调查，18-40岁的人随着年龄增长，心身轻度失调的表现呈缓慢上升趋势；而到了40岁以上，潜临床状态的比例陡然攀高；55岁前后进入前临床状态的明显增多；65岁以上的人即使没有明确的病变存在，大多数人也处于生理性衰老状态，后者也可看作为亚健康的一类特殊表现类型；这告诉我们，亚健康状态在中年以后变得明朗化，滑向疾病的步伐迅速加快。
在城市中，40岁以上的白领阶层患紧张综合征、慢性疲劳综合征和心脑血管及代谢方面疾病最为常见。
有人调查某大报社百余名40岁以上的记者、编辑，发现70%的人存在着高血脂倾向，近3／4的人有脂肪肝倾向；在企业家和科技精英中，此类情况更为严重。
上海市有高级职称的中年知识分子，75%的人处于亚健康状态。
在北京中关村，中国科技产业精英汇聚之地，知识分子的人均寿命只有53．34岁。
某医学院的调查竟发现，在该校102名40岁以上的高级知识分子中，仅2个勉强属手健康者，剩余的人都处于亚健康或不健康状态。

后记

民以食为天，中国人向来重视吃这件事。
简简单单一个“吃”字，却大有学问。
在物质条件不断丰富的今天，人们早已不再满足于吃得饱、吃得香，而是讲究科学饮食，注重吃得好，吃得健康。
本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明易学，可操作性强。
其实改变不健康的饮食习惯并没有想象中的那么难，只要做个有心人，掌握了科学的饮食原则，你也可以是营养专家。
想远离病痛，活得精彩吗，那就从阅读本书做起，从今天的科学营养早餐开始吧。
本书在编写过程中，征引了一些报刊、网络的资料，由于时间关系，未能与原作者一一联络，在此特向有关人士表示衷心的感谢，并请各位看到此书与我们联系，以便酬谢。

编辑推荐

《亚健康膳食ABC》：健康美食一点通丛书。

第一图书网, tushu007.com

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