

<<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>

## <<亚健康膳食ABC>>

### 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。

## <<亚健康膳食ABC>>

### 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

## <<亚健康膳食ABC>>

### 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、不同年龄阶段、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。

## <<亚健康膳食ABC>>

### 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。

<<亚健康膳食ABC>>

编辑推荐

《亚健康膳食ABC》：健康美食一点通丛书。

<<亚健康膳食ABC>>

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>