

<<这样吃不失眠>>

图书基本信息

书名：<<这样吃不失眠>>

13位ISBN编号：9787802446410

10位ISBN编号：7802446414

出版时间：2010-1

出版时间：现代出版社

作者：邱志杰

页数：245

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>

<<这样吃不失眠>>

内容概要

在没遭遇失眠困扰时，我们谁都不会认为失眠是一种病。

就像富有的人永远无法理解贫苦人的心情。

直到，失眠像咒语一样阴魂不散地缠着我们，我们恨不得每天把自己灌醉，恨不得干脆吃安眠药强迫自己入睡。

听着钟表嘀嗒的指针不停地转动，眼睁睁地看着外面的黑夜一点点泛白，电视里任何一个有图像的节目，我们都特别有兴趣看……我们无可避免地饱受折磨时，才明白 失眠真不是小毛病！

失眠症的患者们被现代生活打乱了睡眠的自然规律。

比如粗劣的饮食、吸烟、消费大量的咖啡因和酒精，加上高压压力自然会导致失眠。

本书适时地指出饮食与睡眠的关系，全方位地指导改善睡眠质量：如何搭配饮食、如何选择食物与进食、如何通过小窍门拥有甜蜜的梦乡。

<<这样吃不失眠>>

作者简介

邱志杰，男，1957年生，中华医学会全国临床培训中心临床部主任医师，致力于中西医外科以及营养研究20年，拥有营养师资格证，曾赴欧洲学习及学术交流。撰写《这样吃不便秘》等健康类专业书籍十余本，具有深厚的医学素养，精通西方营养学、传统医学。

多年来，邱志杰教授一

<<这样吃不失眠>>

书籍目录

失眠——最“伤人”的生活细节 认识失眠的本质 了解失眠的生理因素 “吃”与失眠息息相关 环境因素与失眠的形成 哪些精神因素“造就”失眠 失眠的典型体征有哪些 早醒能否划进失眠范畴 别让假性失眠增大你的心理负担 失眠有别于失眠症 失眠，让你失去健康 失眠易引起癌症 失眠会加重皮肤病 失眠令人记忆力衰退 失眠会诱发心脑血管疾病 频繁失眠易导致身材肥胖 睡眠不足的人血压易升高 经常失眠的人，请注意排查抑郁症 失眠，可致人行为失常 颈椎病与失眠常常彼此影响 女人，别让失眠成为衰老催化剂 失眠的女人更容易患乳腺癌 失眠更易使女性患糖尿病 睡眠不足易患胃溃疡失眠与食物之间的关系 让色氨酸来击退失眠 从认识色氨酸开始 色氨酸是含量较高的助眠佳品 色氨酸含量最多的50种食物了解食物的优劣性 第一类：悦性食物、变性食物、惰性食物 悦性食物——最高效高能 悦性食物一览表 变性食物——具变性力量 惰性食物——劣等食物 悦性、变性、惰性食物一览 第二类：酸性食物、碱性食物 酸性食物——适量进食 碱性食物——温和适体 食物酸碱度一览表 酸碱平衡与人体健康 学会将酸性食物“吃”成碱性 第三类：高压力食物、低压力食物 高压力食物——当代饮食——高脂、高糖、高蛋白、低纤维 低压力食物——传统食物——低脂、低糖、低蛋白、低盐 第四类：阳性食物、阴性食物 阳性食物——最具理性 阴性食物——温婉感性 第五类：寒性食物、温性食物 寒性食物——消除热能 第六类：凉性食物、热性食物、平性食物 凉性食物——退热降火 热性食物——储存能量 平性食物——健康营养 凉性、热性、平性食物一览食物的黄金搭档摄食原则 天然的才是最好的 天然食材正确吃，轻松获得好睡眠 别让食物过敏导致失眠 肉类 肉食用减法，睡眠指数就加倍 落实减肉饮食，聪明选择好肉 谷类 谷类，营养膳食金字塔的坚实底座 最有催眠效果的谷物品种 蔬菜 饮食清淡与睡眠 多吃蔬菜可以治疗皮炎、皮痒造成的失眠 合理膳食，睡眠自然来 科学健脑有助睡眠 失眠者忌口食物失眠与食物微量元素健康睡眠实践与睡眠有关的生活窍门附录

<<这样吃不失眠>>

章节摘录

失眠，让你失去健康 失眠易引起癌症 由于生活节奏的加快，很多人都出现睡眠不足的现象。

睡眠不足如同营养不良一样，不仅会影响人体健康，而且还会导致多种疾病。

癌症就是其中的一种。

随着“林妹妹”陈晓旭、罗京等人相继因癌症去世，健康问题再一次成为人们关注的重点。据统计，癌症是目前我国居民死亡的主要原因之一，2000年统计的数据表明，我国居民每死亡5人中，即有1人死于癌症。

然而，很多人仍是没有意识到这方面的严重性，一味任性地过着夜生活。

他们经常拍着自己强健的胸膛说：“我有的是本钱，怕什么？”

殊不知，睡眠不足是导致癌症的重要因素之一。

香港大学的研究人员曾对两组老鼠做了实验，其中一组老鼠在连续7天的鼓声中度日，科研人员对它们不断地击鼓，使它们每天只能有一小时的睡眠，结果研究人员在这组老鼠的胃壁上发现了肿瘤细胞。

英国一项研究显示，不良的睡眠习惯可能导致感冒、抑郁症、糖尿病、肥胖、中风、心脏病和癌症。

此外，经常缺乏睡眠还会诱发精神错乱。

睡眠专家一致认为，“极昼社会”、夜班、电视、网络甚至旅游使人们睡得越来越少。

许多成年人还因健康原因，如睡眠时呼吸暂停造成睡眠质量不高，进而导致睡眠不足。

不管睡眠不足的原因是什么，但结果都是一样：白天昏昏欲睡，思路不清晰，不能明确表达自己的意思，精神无法集中，动作无法协调……儿童变得易怒，在学校惹是生非。

过去人们认为这种影响只是暂时的，好好睡上一觉后就会恢复正常。

但是，越来越多的证据表明，睡眠不足的影响会累加起来，最终严重危害健康。

<<这样吃不失眠>>

编辑推荐

本书特别奉献给那些还在失眠中殊死挣扎的人们。

最好的养生是睡眠，最好的睡眠靠饮食，一种药治不了百病，而饮食却能彻底改善睡眠质量，让失眠慢慢离你远去！

<<这样吃不失眠>>

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>