

<<大话养生>>

图书基本信息

书名：<<大话养生>>

13位ISBN编号：9787806016930

10位ISBN编号：7806016937

出版时间：2008-1

出版时间：万卷出版公司

作者：赵秀珍

页数：297

字数：260000

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>

<<大话养生>>

内容概要

人类健康，三分靠吃。

七分靠养。

营养分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效。

巴尔扎克说：“有规律的生活是健康与长寿的秘诀。

”但是你知道吗？

“吃饱喝足身体才健康”、“早餐不吃也无妨”、“吃得好身体才强壮”等这些你深信不疑的饮食箴言，其实都是充满了片面性的谎言，它正在影响着你的健康。

“养生之道。

莫先于食”。

健康从饮食开始。

本书作者历经数年。

收集几十万字手稿整理成集，语言通俗易懂，实用性强，以最贴近生活的方式，全方位解读饮食和健康的潜在关系，为您指出生活中常见的错误饮食观念、方法及营养搭配，提供正确的饮食养生方案。

助您做好自己的健康管家。

<<大话养生>>

书籍目录

1 话说饮食：让饮食为健康投资 饮食与健康息息相关 饮食是维持健康的源泉 饮食不合理会透支健康 饮食习惯左右健康 不良的饮食习惯危害健康 良好的饮食习惯促进健康 掌控健康的四季饮食法则 春季饮食法则 夏季饮食法则 秋季饮食法则 冬季饮食法则 平衡膳食，健康100分 怎样才算平衡膳食 营养学会提出的膳食指南2 话说营养：营养素是生命与健康的依托 养生基础话营养 营养掌控养生 怎样才算均衡营养 人体必需的六大营养素 脂肪：新陈代谢的燃料 蛋白质：生命的基石 碳水化合物：人体的主要能源 维生素：维持生命的要素 矿物质：不可缺少的营养物 水：生命之源 各营养素之间的关系 协同作用和拮抗作用 蛋白质、脂肪和碳水化合物之间的关系 维生素与其他营养素的关系 矿物质与其他营养素的关系 每天必吃的营养食物 谷物：能量之王 肉类：蛋白质和能量的主要来源 鱼类：优质的食物蛋白源 禽蛋：最理想的天然营养品 菌类：抗辐射和抗癌功效的佳品 蔬菜：饮食的宠儿 水果：抗癌防衰的神奇“药物” 坚果：榨油原料的重要来源 奶制品：“完全营养食品” 豆制品：肠胃健康的“卫士” 破坏健康的“杀手” 油炸类：肥胖与癌症的元凶 烧烤类：1只烤鸡腿=60支香烟 腌制类：好吃但不可多吃的食品 方便类：只有热量没有营养的食品 饼干类：世界著名“垃圾食品”之一 汽水类：损害胃肠的饮品 罐头类：被世界卫生组织列入“垃圾食品”之列 加工肉食类：营养严重流失的食品 果脯蜜饯类：存在安全隐患的食物 均衡营养的饮食搭配 主副搭配 荤素搭配 粗细搭配 酸碱搭配 蔬果搭配 冷热搭配 海陆搭配 浓淡搭配 颜色搭配 搭配禁忌3 话说三餐：科学用三餐，健康常相伴 早餐是健康的第一步 早餐不吃坏处多 早餐品种丰富才好 早餐吃谷类食物更耐饿 早餐饮品有讲究 早餐应补充维生素 营养早餐应该这样吃 营养午餐吃出健康 走出午餐的营养误区 午餐这样吃最营养 办公室用餐宜忌 用午餐吃出你的苗条 午餐要换着吃 晚餐是健康的关键 远离不良晚餐习惯 晚餐太棒，身体变胖 晚餐的进食要点和时间 用脑过多，晚餐更要吃好吃好4 话说药食：食物是健康自在的痊愈力 食物是最棒的保健品 身康体健，从“头”开始 益智健脑食当道 护眼养目食进补 健齿利牙找食物 苗条身材吃出来 食物排毒有说法 科学饮食防衰老 食疗是最好的养生方法 高血压病的食疗方法 冠心病的食疗方法 预防癌症的饮食要则 肺结核的食疗方法 肝炎的食疗方法 溃疡的饮食禁忌 痢疾的饮食禁忌 皮肤病的食疗方法 糖尿病的食疗方法 慢性肾炎的食疗方法 痛风的食疗方法 胃炎的食疗方法 肺炎的食疗方法 适合自己的最佳药食 婴儿的健康药食 幼儿的健康药食 青少年的健康药食 准妈妈的健康药食 中年男性的健康药食 中年女性的健康药食 银发族的健康药食5 话说细节：从饮食点滴中积累健康 把握正确的饮食细节 清晨一杯水，肠胃保健康 磁化水可治病 提防老化水的危害：“男奶女浆”有道理 科学饮咖啡 鸡汤可提高人体免疫力 饭前喝汤好处多 饮醋的禁忌 多吃绿色瓜果对视力有益 “多渣食品”宜多食用 “食不厌杂”好 摒弃错误的饮食细节 饮料不能代替水 吃饱喝足是大忌 吃得太快易“受伤” 剩菜回锅毒更毒 烧菜时油温不宜过高 茶垢太多也中毒 白酒、啤酒都不能乱喝 常食腊味危害多 水果不宜当饭吃 鸡蛋吃多也中毒 吃臭豆腐当心中毒

<<大话养生>>

编辑推荐

一日三餐致百病，一日三餐治百病。

让身体快乐的养生方式。

颠覆传统的《健康》养生观念，让饮食为健康投资。

人类健康，三分靠吃，七分靠养。

养生之道，莫先于食。

健康就像一座天平，天平的一端是您的饮食习惯，另一端的您的健康。

您对良好的饮食习惯遵循多少，就能得到多少“健康”。

只有遵循健康的饮食法则，才能享受健康人生。

养生无大道，小道亦奏效。

人类健康，三分靠吃，七分靠养。

养分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效。

巴尔扎克说“有规律的生活是健康与长寿的秘诀”。

养生之道，莫先于食。

利用日常饮食调养生息，对于健康显得尤其重要。

正确的饮食会给你，健壮的身体、充沛的精力、快乐的心情、旺盛的生命力、健全的下一代！

<<大话养生>>

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>