第一图书网, tushu007.com

<<这样吃法最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样吃法最有效>>

13位ISBN编号：9787806019511

10位ISBN编号：7806019510

出版时间：2007-8

出版时间：万卷出版公司

作者：张启轩

页数：214

字数：150000

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

前言

俗话说：“ 民以食为天。
”在物质生活极大丰富的今天，人们开始追求更加健康、科学的饮食观念，认为不仅要吃好，更要注意饮食的科学性和合理性。
从中医的角度来说，食物配合得宜可以强健身体。
如果饮食配合不当，就有可能影响我们的身体健康。
在生活水平不断提高的同时，我们的身体健康状况却出现了下滑的趋势，呈现出了“ 亚健康 ”的状态。
治疗亚健康的关键在于生活方式的自我调整，消除那些诱发因素，而中药和食疗是医学界极力推荐的方法。
中医认为，每种食物都有其独特的药性，只要食用合理、搭配得当，就能起到治病养生的效果。
利用合理多样的饮食摄取营养，注意饮食方式，建立最适合自己的饮食机制，是预防和摆脱亚健康状态最合理、最有效的自我调理方式。
本书共分十三章，包括以下几个方面的内容：保健美食菜典，推荐给你上百种烹饪起来最方便、食疗效果最好的食谱；相关疾病的饮食禁忌，让你和你身边的人在身体有恙的时候远离那些不合理的饮食；食物的相克与相宜，让你构建起最科学、最健康的饮食框架；常见食物药性简介，让你了解到常见食物的药性和饮食功效及其相互搭配的利弊。
本书将向你展示出最有效、最合理的吃法，力求让你掌握中华传统食疗的精神，追求饮食营养，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，吃出一个健康美丽的人生。
这本书不仅是一本实用的生活类图书，更是一本居家必备的工具书。

内容概要

在繁忙的现代生活中，人们奔波操劳，获取了更多的物质与精神资本，却纷纷失去了最为宝贵的财富——健康，维护健康成了现代人最关注的问题之一。
在这本书中，我们将交给你开启健康之门的钥匙——科学饮食。
如果你是一个聪明的饮食者，就应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。
在这本书里，我们将告诉你近300种食物的营养构成、食用功效以及食用禁忌，并教你用它们做出最适合自己的最有效的“补药”。

<<这样吃法最有效>>

书籍目录

第一章　人人体内皆有毒，活血化毒最重要　排毒解毒很重要，内毒外毒要分清　化解”毒”的有效途径——开胃　活血化毒保健菜6例第二章　养颜不靠化妆品，补血才是硬道理　化妆品有害，不如吃出好容颜　养颜乌发的秘诀——补血　贫血者的饮食小贴士　补血养颜、乌发明目保健菜10例第三章　靓女帅男人人爱，你也可以吃出来　好身材是可以吃出来的　莫因贪嘴毁了脸　别给烧伤者雪上加霜　美体瘦身保健菜10例第四章　海王金樽王老吉，厨房里面自己做　喝酒有害健康，暴饮成疾难愈　如何去掉你身体里的”火”　肝病患者饮食的警示录　肝不好，少吃蘑菇巧吃蛋　肝硬化者禁食的食品　保肝防醉、清热去火保健菜10例篁五章　人是铁饭是钢！
强身健体食为本　身强体壮食为本　“吃哪儿补哪儿”，适得其反　海鲜好吃，关节难愈　强身健体保健菜9例第六章　心静如水的妙方，气定神闲的良药　心烦意乱怎么办　合理分配膳食，远离神经衰弱　养心安神保健菜5例第七章　延缓衰老不是梦，学问就在饮食中　素食主义行不通　多吃肉块催人老　跟“三高”说再见　烟、酒、糖一糖尿病患者的禁区　人参是大补，莫要随便补　狗肉虽美味，有人没口福　高血压病人的“公敌”　衰老与更年期问题　延缓衰老保健菜10例第八章　愿你有个好胃口，开心饮食每一天　细粮的“十大罪状”与粗粮的“十大功绩”　你被便秘困扰过吗？　肠胃不调者的饮食小贴士　便秘与腹泻者慎食的食品　调理肠胃保健菜6例第九章　生津润喉口不渴，给你一个金嗓子　润喉片不是糖果　呼吸道疾病的饮食提示　润喉解渴保健菜3例第十章　食疗胜过服伟哥，强肾固本调阴阳　中医的性理论　泌尿系统患者的饮食陷阱　滋阴壮阳保健菜10例第十一章　这样的吃法不合理　食物与食物相克的注意事项　蔬菜与相关食物相克　水果与相关食物相克　水产品与相关食物相克　肉类与相关食物相克　药物与食物相克的注意事项　神经系统药物与相关食物相克　消化系统药物与相关食物相克　内分泌系统药物与相关食物相克　其他药物与相关食物相克第十二章　这样的吃法最有效　食物巧搭配营养更丰富　健康饮食38条　这些食品要多吃　最健康的美食　电脑保健食品　巧克力的几大健康作用　解毒食物宜常吃　科学家推荐的8种健康食物　挡住衰老的7种营养品　活力食物打造健康生活　全身健康食物地图　排毒养颜食品第十三章　常见食物的药性　粮食类　蔬菜类　肉蛋类　水产类　果品类附：药膳48例

章节摘录

插图：第七章 延缓衰老不是梦，学问就在饮食中素食主义行不通蛋白质是人体所需的主要营养物质之一，包括植物蛋白和动物蛋白。
从分子生物学的角度来说，植物蛋白和动物蛋白的立体结构是不同的。
从生物化学的角度来说，植物蛋白和动物蛋白的分子成分是不同的。
从营养学的角度来说，植物蛋白和动物蛋白的效价是不同的。
现代科学认为，植物蛋白和动物蛋白都是人体所需的，二者不可相互替代，二者缺一不可。
所以，如果成为素食主义者，那么对动物蛋白的摄入量就会大大减少，这是不利于健康的。
均寿命很短，从当今世界来看，情形也大致如此。
可见，多吃肉块会使人过早衰老，缩短人的寿命。
其原因是：一方面，肉块中含有大量脂肪，这些脂肪能提供高热量，也造成了人体的酮中毒；另一方面，吃肉块形成的粪便含毒素较多，容易造成细胞变性，从而使人的气化功能降低，其后果是吞噬细胞活性下降，人体内的变性细胞增多，人变得衰老。
跟“三高”说再见血糖高、血脂高、血压高被人们戏称为“三高”。
当今世界公认，“三高”已成为夺去人生命的“第一杀手”。
对于“三高”人群，应注意一些饮食与疾病的相克，以免加重病情。
烟、酒、糖——糖尿病患者的禁区糖尿病与含糖量高的食品糖尿病是一种由遗传和环境因素相互作用而引起的临床综合征。
临床以高血糖为主要标志，因此糖尿病患者忌吃含糖量高的食品，这些食品有白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶汁、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、各种市售果汁、甜饮料、冰淇淋、甜饼干、蛋糕、果酱、甜面包、面粉、大米以及糖制的各种糕点等。
糖尿病与肥肉、油炸食物肥肉、油炸食物属于高脂肪食品，食用过多，极易形成肥胖症。
而肥胖是导致糖尿病最重要的因素之一。
肥胖的糖尿病患者对胰岛素的敏感性下降，功能降低，不利于病的康复。
糖尿病与酒类酒对糖尿病患者来说，是禁食之品，酒中所含的酒精在体内会产生大量热量，而长期饮酒对肝脏也不利，并容易使血中甘油二酯(三酰甘油)升高。
酒对服用磺脲类药物(如优降糖、氯碘丙脲等)的患者，会产生心慌、气短、面颊潮红等不良反应；对使用胰岛素的患者，如空腹饮酒会引起低血糖。
糖尿病患者的血管硬化及高血压病发病率高，发病年龄早，病情发展快，长期饮酒会加速其提前发生和发展，对机体产生不利的影响。
糖尿病与烟吸烟能刺激肾上腺释放更多的肾上腺素，使血管收缩，并抑制胰岛素的分泌，使血糖上升。
特别是当情绪波动时，有些人更加使劲吸烟，这更是火上加油。
情绪波动会使血糖上升，吸烟更助血管收缩，肾上腺素分泌增加，血糖上升。
此外，吸烟可使心跳加快，血压增高，对有心血管并发症者更为有害。
吸烟对呼吸道黏膜有刺激作用，会产生咽喉及支气管炎症、慢性炎症，并会使血糖升高。
糖尿病与含淀粉的食物淀粉能使血糖升高，因此糖尿病患者忌吃下列食品如土豆、甘薯、藕粉、栗子、粉条等。
糖尿病与高蛋白饮食因蛋白质中的氨基酸可在体内生成酮体而加重中毒。
酸中毒对于糖尿病患者是相当危险的，因此对于高蛋白饮食如乌鸡、螺蛳、牛奶、牛肉均不宜吃。
糖尿病与热茶糖尿病人可饮冷茶而不宜饮热茶。
因为茶叶中含有能抑制胰岛素合成的物质，同时也含有能除去血液中过多糖分的多糖类物质。
倘若用开水或温开水泡茶，就会使茶叶中的多糖类物质受到严重破坏而降低疗效。
因此，糖尿病患者饮茶时，最好是用冷开水浸泡。
人参是大补，莫要随便补动脉硬化与人参相克人参作为一种高级营养补品，越来越被人们重视，但是动脉硬化患者应禁食。

患有动脉硬化、高血压的病人不宜长期服用人参，因为人参中含有抗脂肪分解的物质。
这种物质是一种具有蛋白特性的肽类物质，其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂舫分解的特性。
这种抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患高血压、动脉硬化的人是极为不利的。
所以，动脉硬化、高血压患者不宜食用人参。
狗肉虽美味，有人没口福脑血管病人禁食狗肉狗肉是营养丰富的佳品，而且别有风味。
但并非人人皆宜食用。
脑血管病人食用狗肉其害非浅。
因为脑血管病人一般伴有动脉硬化，高血压。
狗肉热性大、滋补强，食后会促使血压升高，甚至导致脑血管破裂出血。
因此，脑血管病人不宜吃狗肉。
此外，心脏病、高血压病、中风后遗症等均忌吃狗肉。
高血压病人的“公敌”酒饮酒可使心率增快，血管收缩，血压升高，还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁，加速动脉硬化。
大量、长期饮酒，更易诱发动脉硬化，加重高血压。
因此高血压患者应戒酒。
浓茶高血压病患者忌饮浓茶，尤其是忌饮浓烈红茶。
因为浓茶中所含的茶碱量高，可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。
而饮清淡绿茶，则有利于高血压病的治疗。
狗肉高血压病病因虽多，但大部分属阴虚阳亢性质，狗肉温肾助阳，能加重阴虚阳亢型高血压的病情。
其他类型的高血压，或为肾阳虚，虚阳上扰，痰火内积，淤血阻络等，食用狗肉或躁动浮阳或加重痰火或助火燥血，均与病情不利。
所以不宜食用。
多吃盐食盐的主要成分是氯化钠，钠潴留可引起细胞外液增加，心排出量增多，血压上升。
因此，高血压患者应限制盐量的摄入。

编辑推荐

《这样吃法最有效:吃出健康吃出美丽》将向你展示出最有效、最合理的吃法，力求让你掌握中华传统食疗的精神，追求饮食营养，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，吃出一个健康美丽的人生。
《这样吃法最有效:吃出健康吃出美丽》不仅是一本实用的生活类图书，更是一本居家必备的工具书。健康饮食的全面解析，科学烹饪的合理推荐交给你最好的健康之药——食物食物、药物、疾病三者间的榜上相克与相宜告诉你食物治疗最简便最有效的方法保健美食菜典，推荐给你上百种烹饪起来最方便、食疗效果最好的食谱；相关疾病的饮食禁忌，让你和你身边的人在身体有恙的时候远离那些不合理的饮食；食物的相克与相宜，让你构建起最科学、最健康的饮食框架；常见食物药性简介，让你了解到常见食物的药性和饮食功效及其相互搭配的利弊。
保健美食菜典，推荐给你上百种烹饪起来最方便、食疗效果最好的食谱；相关疾病的饮食禁忌，让你和你身边的人在身体有恙的时候远离那些不合理的饮食；食物的相克与相宜，让你构建起最科学、最健康的饮食框架；常见食物药性简介，让你了解到常见食物的药性和饮食功效及其相互搭配的利弊。

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