

<<适时求食>>

图书基本信息

书名：<<适时求食>>

13位ISBN编号：9787807392217

10位ISBN编号：7807392215

出版时间：2008-4

出版时间：中原农民出版社

作者：安娜

页数：269

字数：241000

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>

<<适时求食>>

前言

据权威机构研究，人一生平均要吃下60~70吨的食物。

想象一下几十吨食物的体积，是不是吓了一跳？

除了数量庞大以外，食物对我们的影响也是巨大的，一个人每天需要130种营养素维持正常的新陈代谢，其中，40种须从食物中摄取。

食物在很大程度上决定了我们的体质状况。

在林林总总的食物中，选择吃下什么，什么时候吃，怎么吃是至关重要的。

每个人对营养的要求都是不一样的。

从外界因素来说，有四时冷暖的天气变化，有生活环境的差异；从我们自身来说，有年龄、体质、职业、精神状态等方面的差异，这一切都会影响我们对营养的需求。

只有根据不同的情况，选择合适的食物，才能达到营养平衡、身心健康的目的。

专家指出，我们的头脑时而清楚、时而迟钝，心情有时轻松、有时消沉，跟我们吃的东西大有关系。

所以，当你闷闷不乐时，当你勃然大怒时，当你紧张不安时……吃对食物也可以帮你找回平和的心态。

食物本身不分好坏，各种食物都有其自身的营养价值。

但是，食物对于我们来说，却有适合与不适合之分。

如果我们的饮食习惯不科学，饮食方式不正确，饮食结构不合理，不懂得适时求食，长期吃下不合适的食物，那么也会被食性所伤，出现健康问题或者患上疾病。

如果你关爱自己的健康，就必须了解这一切，并根据自身的具体情况，在合适的时间吃对食物，摄取价值高的营养，让其帮助我们疗疾养生，祛病强身。

<<适时求食>>

内容概要

一年四季，一日三餐各有不同的饮食特点。

你的年龄、性别、职业、身体状况影响你的饮食选择。

想在不同情况下，选对该吃的食物，就必须因时而动。

根据具体情况，选择适合自己的食物，是最科学的饮食之道。

人的身体随时间而变化，应节律而生存，因时而食是我国传统养生学的一条重要原则。

翻开本书，看营养专家如何根据多年实践，提取《黄帝内经》、《本草纲目》等经典医学典籍中的养生智慧，根据你的体质、年龄、职业、性格、生活环境等为你量身打造个性化的饮食方案。

<<适时求食>>

书籍目录

- Part 01 谁知盘中餐——一日三餐，各有侧重 1.早餐吃得好，一天“能量”足 2.不同人群的早餐方案 3.美女早餐嘉年华 4.承上启下，午餐要丰盛 5.午餐的“六不主义” 6.上班族午餐全面解析 7.晚餐不能“晚”吃 8.晚餐与疾病 9.夜宵——口舌满足，身体受苦多
- Part 02 情绪灵丹——秘密在你的厨房里 1.食物主宰七情六欲 2.鱼——抑郁症患者的首选食物 3.对抗紧张的食物 4.神奇食疗让你走出情绪“死角” 5.让你快乐的12种食物
- Part 03 吃对职业饭——不同职业，不同饮食 1.易患胃病的10类职业人 2.关爱“人类灵魂工程师” 3.特殊行业的营养需求 4.不同职业的饮食禁忌 5.职业女性饮食全接触 6.电脑族的完美餐单 7.熬夜族营养饮食推荐
- Part 04 非常食——秘密在你的厨房里 1.“经前症候群”的饮食攻略 2.饮食疗法防治痛经 3.不同体质的调经药膳 4.准妈妈的饮食提案 5.15种孕期高能量食品 6.准妈妈饮食宜忌大盘点 7.上班族孕妇的营养便当 8.妊娠呕吐的饮食调理 9.妊娠水肿的饮食调理 10.先兆流产的饮食调理 11.子宫复旧不全的饮食调理 12.乳汁不足的饮食调理
- Part 05 求食40岁后——不惑之年的饮食之道 1.40岁的健康账目 2.40岁的维生素之约 3.男人40，十面埋伏 4.40岁女性美丽的秘诀
- Part 06 更年期——特殊年龄的饮食技巧 1.更年期营养饮食的意义和原则 2.更年期需审“食”度势 3.更年期常见病症的饮食疗法 4.更年期营养食谱
- Part 07 延缓衰老——膳食合理，健康到百岁 1.老年人饮食原则 2.老年人不可不知的食物属性 3.越吃越年轻的养颜美食 4.老年人的保健养生粥
- Part 08 四季更替——不同季节的饮食保健 1.春季的饮食原则 2.春季应该少吃酸 3.春季的私家营养饭 4.春季的身体“大扫除” 5.夏季的饮食原则 6.如何应对“夏季少食症” 7.夏日家常美食 8.夏季谨防食物中毒 9.秋季的饮食原则 10.秋季健康果蔬要览 11.防治秋燥的食疗方 12.秋季养生的三大忠告 13.冬季的饮食原则 14.冬季的饮食禁忌 15.冬季十大进补美食 16.冬季御寒家常菜
- Part 09 体质饮食——体质不同，食之各异 1.气虚体质的饮食调理 2.血虚体质的饮食调理 3.阴虚体质的饮食调理 4.阳虚体质的饮食调理
- Part 10 传染性疾病的食疗 1.流感的食疗方法 2.细菌性痢疾的食疗方法 3.病毒性肝炎的食疗方法 4.肺结核的食疗方法
- Part 11 呼吸系统疾病的食疗 1.急性支气管炎的饮食疗法 2.支气管哮喘的饮食疗法
- Part 12 消化系统疾病的食疗 1.急性胃肠炎的饮食疗法 2.脂肪肝的饮食疗法
- Part 13 循环系统疾病的食疗 1.高血压病的饮食疗法 2.动脉粥样硬化的饮食疗法 3.冠心病的食疗方法
- Part 14 内分泌及代谢性疾病的食疗 1.糖尿病的食疗方法 2.高脂血症的食疗方法
- Part 15 精神及神经系统疾病的食疗 1.失眠的饮食疗法 2.偏头痛的饮食疗法
- Part 16 伤科病的食疗 1.扭挫伤的饮食疗法 2.腰肌劳损的饮食疗法 3.骨折的饮食疗法 4.骨质疏松症的饮食疗法 5.颈椎病的饮食疗法
- Part 17 癌症的食疗 1.原发性肝癌的饮食疗法 2.肺癌的饮食疗法 3.食管癌的饮食疗法 4.大肠癌的饮食疗法 5.宫颈癌的饮食疗法 6.鼻咽癌的饮食疗法 7.膀胱癌的饮食疗法 8.乳腺癌的饮食疗法 9.胃癌的饮食疗法 10.白血病的饮食疗法
- Part 18 性功能障碍的食疗 1.阳痿的饮食疗法 2.早泄的饮食疗法 3.性欲低下的饮食疗法

<<适时求食>>

章节摘录

Part01 谁天盘中餐——一日三餐，各有侧重1. 早餐吃得好，一天“能量”足早餐的营养有多重要？世界顶尖的营养专家曾聚集在一起，特别召开了一个“早餐高峰会议”，提醒世人早餐对人体的重要性。

而全世界医学界人士也一致公认早餐为黄金餐。

营养学家告诉我们：忽略这一顿，孩子的智力发育会减缓，老人易中风，即使正值花样年华的人，也会提前衰老。

早餐对于保证充沛的精神和体力，供给充足的热能和营养是非常重要的。

因此，我们必须吃早餐，而且要吃对。

早餐吃得好、吃得对，就像机动车上路前加满油一样，不必担心半路上会能源耗尽，一整天的精神都能保持在最佳状态。

反之，不吃早餐对身体有百害而无一利，不吃早餐主要有下面几大危害：（1）不吃早餐会导致情绪低落，精力不集中经过一夜的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗得差不多了，体内血糖指数较低，这时如果不吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，人就会出现疲倦、反应迟钝、精神难以集中和记忆力下降等症状。

（2）不吃早餐容易衰老不吃早餐人体就会动用体内储存的糖原和蛋白质，时间长了会导致皮肤干燥、起皱和贫血。

（3）不吃早餐易患肠胃疾病不吃早餐的人，午餐时必然会因为饥饿而大量进食，使消化系统负担过重，打乱了消化系统的活动规律，容易患肠胃疾病。

（4）不吃早餐罹患心血管疾病的概率增大经过一夜的空腹，人体血液的黏稠度增高，血流缓慢，明显增加了中风和心脏病的风险。

缓慢的血流很容易在血管里形成小血凝块而阻塞血管，如果阻塞的是冠状动脉，就会引起心绞痛或心肌梗死。

（5）不吃早餐容易发胖不吃早餐，午餐吃的必然多，身体消化吸收不好，最容易堆积皮下脂肪，影响身材。

可见早餐一定要吃，那么怎样吃早餐最为科学呢？

首先，吃早餐要选择最佳的时间。

医学研究证明，7~8点吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。

早餐与中餐以间隔4~5小时为好。

如果早餐吃得较早，食量应该相应增加或者将午餐时间相应提前。

其次，早餐前应先喝水。

人经过一夜的睡眠，从皮肤、呼吸、尿液中消耗了大量的水分和营养，早晨起床后处于一种生理性缺水状态。

所以早上起来不要急于吃早餐，而应立即饮500~800毫升凉开水，既可补充一夜流失的水分，还可以清理肠道，但不要喝太多的水。

早餐不要只吃两片面包，一定还要搭配品质好的蛋白质类食物，例如牛奶、蛋类、肉类等，淀粉和蛋白质的摄取比例最好是1:1。

另外，早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬及刺激性强的食物，否则易导致消化不良。

最好吃些容易消化的温热、柔软食物，按照中国人的饮食习惯，除了牛奶以外，还可以喝点豆浆、粥等，馄饨也不错。

中国人习惯早晨吃油条，实际上这种习惯并不科学。

早餐吃方便面也不好，方便面除了碳水化合物，很少有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

<<适时求食>>

编辑推荐

《适时求食:选对时间吃对食物》由中原农民出版社出版。

<<适时求食>>

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>