

<<最好的保健品是食物>>

图书基本信息

书名：<<最好的保健品是食物>>

13位ISBN编号：9787807533726

10位ISBN编号：7807533722

出版时间：2009-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：萧西

页数：231

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>

<<最好的保健品是食物>>

前言

吃好不吃药“自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。

”这是我国著名健康教育专家洪昭光教授所提倡的新健康观，话很朴实却很实用。

平时注意养成科学合理的饮食习惯，杜绝不良嗜好和有害食物就能少得病，就能少进医院少吃药，就能少花钱，自己不遭罪，儿女们也安心。

所以说，“你的健康就是家人的幸福”一点儿也不为过。

随着物质条件的改善，生活水平的提高，人们对健康越来越重视，于是各种各样的养生书籍、一种比一种贵的保健品纷纷涌现，大有不养生、不吃保健品就会远离健康的架势。

其实按照洪教授和许多养生专家的观点，要想拥有健康，最好的保健品是日常离不开的各种食物，最好的方法是科学的生活习惯。

中医一向认为“药食同源”，食物可以强身健体，可以防病治病，而且没有任何副作用。

从远古的时候起，人们就开始重视饮食的重要性了，神农尝百草，百草中没有药理作用的就成了食物，有药理作用的就成了药。

在漫长的生活实践中总结了很多宝贵的经验，不但具有了高超的烹调艺术，又知道了各种食物的特殊功效。

但是，很多人活了大半辈子，却对自己每天都在吃的东西缺乏了解甚至一无所知。

很少有人知道：红薯、芦笋、卷心菜是防癌、抗癌蔬菜中的前三甲；黑木耳是降低血液黏稠度、降血压、防治动脉硬化和心血管疾病的最佳食品；燕麦片是降低胆固醇、降血糖的佳品；多喝绿茶可以减少肿瘤、减少动脉硬化、延年益寿……在日常生活中，食物对我们每个人来说是必不可少的，什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃；什么东西可以多吃，什么东西只能少吃一点儿；什么东西吃了对人体有好处，什么东西吃了有害无益……这些看似很简单很琐碎的事却关乎健康，关乎未来，因为身体是一切的本钱。

通过长期的实践，人们知道了什么食品对健康有益，什么食品中含有人体所需的高蛋白、碳水化合物，以及各种必需的氨基酸、维生素、矿物质，科学合理地搭配饮食，胜过昂贵的保健品，胜过吃药打针，可以达到健康长寿的目的。

纵观那些名目繁多的保健品，其实很多都是从植物和动物中提取和提炼的，比如大豆卵磷脂、大蒜精油等，有些商家却以纯植物、纯天然等等名义，抬高其身价，实际上这些保健品所起的作用和从食物中摄取没什么两样。

只要注意了食物的食用、搭配、加工、储存、烹调宜忌，养成了好的饮食习惯，掌握了各种病人的饮食宜忌规律，就能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

吃得科学合理可以让你神清气爽，身心康健，省钱省心；吃得不合理不科学可以导致病魔缠身，精神萎靡，用保健品来弥补也只能是花钱遭罪。

所以，最好的保健医是你自己，最好的处方是好习惯，最好的“保健品”是食物。

食物是我们生存立命的根本，对我们的健康起着决定性作用，却并不花费我们额外的钱，所以这个奇妙的“保健品”是大自然对我们的馈赠，也是人的造化带来的最好礼物，从饮食方面着手解决健康问题，是人类更加成熟的表现，也是人类的希望所在。

本书针对人们的家居生活，结合人们的日常饮食，从食物保健作用的概述入手，介绍百余种具有不同保健作用的食物，全面细致地通过畜肉篇、鱼虾篇、禽蛋篇、水果篇、坚果篇、蔬菜篇、菌藻篇、谷物篇、豆类篇、饮品篇、调料篇11大类来介绍各种食物的营养成分、功效、宜忌和做法。

所有的食物都是人们日常生活常见常吃的食物，读者可以针对不同的身体状况恰当地选择食用。

另外，本书附有日常生活中各种食物保健功效分类，明确了什么食物可以食疗或辅疗何种疾病，方便读者查阅和使用。

最后，祝每位读者身体健康、家庭幸福、生活快乐。

2008年8月

<<最好的保健品是食物>>

内容概要

《最好的保健品是食物（250种营养食品就在你身边）》针对家居生活，结合日常饮食，从食物保健作用概述入手，介绍250种具有不同保健作用的食物，全面细致地通过畜肉篇、鱼虾蟹贝篇、禽蛋篇、水果篇、坚果篇、蔬菜篇、菌藻篇、谷物篇、豆类篇、饮品篇、调料篇11大类来介绍各种食物的营养成分、功效、宜忌和做法。

所有的食物都是人们日常生活中常见常吃的食物，读者可以针对各自的身体状况恰当地选择，进而增进健康。

这是《最好的保健品是食物（250种营养食品就在你身边）》出版的目的，同时也非常符合人们对健康的追求。

《最好的保健品是食物（250种营养食品就在你身边）》最大的特点是附有与各种疾病相对应的可缓解病情的250种食物的营养分类资料，哪类疾病患者适合食用哪类食物，一查便知，方便实用。

<<最好的保健品是食物>>

书籍目录

概述最好的“保健品”是食物对健康至关重要的食物日常食品保健功效

1. 畜肉篇羊肉——肉中人参
 羊肝——补肝明目的佳品
 羊腰——帝王御用滋补品
 羊血——冬令补品
 羊骨——补肾强骨佳品
 羊髓——维生素A的天然宝库
 牛肉——肉中骄子
 牛肚——补脾胃健身心的佳品
 牛髓——益智健脑的珍品
 猪肉——长寿之药
 猪皮——美容食品之冠
 猪脑——益智健脑补品
 猪心——以脏补脏
 猪肺——养肺补肺佳品
 猪肝——浓缩维生素和矿物质的药丸
 猪血——液体肉
 猪腰——补肾佳品
 猪肚——煲汤的最佳原材料
 猪肠——补虚润肠佳品
 猪蹄——与熊掌媲美的美味
 狗肉——冬令进补佳品
 兔肉——美容肉
 鹿肉——肉中极品
 驴肉——肉中极品
 田鸡——百味之冠

2. 鱼虾篇鲍鱼——海味珍品之冠
 鳝鱼——土人参
 黑鱼——生熟皆宜佳品
 甲鱼——滋阴壮阳的佳品
 鲢鱼——美味鱼头
 鲫鱼——催乳佳品
 鲑鱼——水中珍品
 鲤鱼——鱼中上品
 带鱼——抗癌防癌珍品
 青鱼——鱼类潜水员
 草鱼——水中拓荒者
 黄花鱼——海鱼中的珍品
 墨鱼——海洋变色龙
 鱿鱼——天然水产蛋白质
 田螺——盘中明珠
 蛤蜊——天下第一
 鲜牡蛎——海洋牛奶
 基围虾——滋补壮阳妙品
 虾皮——壮阳补品
 草虾——高蛋白滋补品
 青虾——壮阳滋补品
 螃蟹——食中珍珠
 海参——生命保鲜剂
 海蜇——海产八珍之一
 鲜贝——上佳海洋食品

3. 禽蛋篇鸡肉——食补之王
 乌鸡——鸡中上品
 鸡肝——补血养生佳品
 鸭肉——绿色食品
 鸭血——补血佳肴
 鹅肉——绿色食品之王
 鸽肉——动物人参
 鸡蛋——理想的营养库
 咸鸭蛋——蛋中极品
 鹌鹑蛋——卵中佳品
 松花蛋——美味特色
 蛋鸽蛋——动物人参
 鹌鹑肉——最上等的营养品

4. 水果篇梨子——百果之宗
 桃子——鲜果寿星
 西瓜——夏季瓜果之王
 苹果——健康的保护神
 橘子——天然抗氧化剂
 柚子——天然水果罐头
 李子——黑色美食
 橙子——疗疾佳果
 杏——防癌功臣
 山楂——长寿果
 柿子——中国的无花果
 海棠——百益之果
 柠檬——神秘的药果
 荔枝——果中之王
 香蕉——快乐之果
 樱桃——早春第一果
 菠萝——四大名果
 草莓——水果皇后
 葡萄——水果皇后
 甘蔗——天生复脉汤
 猕猴桃——维生素C之王
 桂圆——岭南佳果
 石榴——神奇的自然果宝
 甜瓜——赛西瓜
 哈密瓜——瓜中之王
 无花果——果中圣品
 枇杷——果中“金丸”
 杨梅——绿色保健水果
 青梅——返老还童素
 乌梅——天然矿泉水
 酸枣——绿色健康水果
 芒果——热带果王
 椰子——水果之王
 黄皮——热带水果皇后
 木瓜——万寿果

5. 坚果篇板栗——干果之王
 白果——植物界的大熊猫
 大枣——活维生素丸
 核桃——营养丰富的坚果
 榛子——坚果之王
 松子——坚果中的珍品
 开心果——开心解郁的仙果
 腰果——四大干果之一
 葵花子——阳光之子
 南瓜子——男人的坚果
 杏仁——坚果中的精品
 花生——长生果(植物肉)
 莲子——健脾开胃果

6. 蔬菜篇菠菜——营养的宝库
 芹菜——纤维素之王
 韭菜——蔬菜中的“伟哥”
 大白菜——菜中之王
 油菜——金殿玉菜
 青菜——百菜之王
 包菜——最佳食品
 第三名
 发菜——山珍野味
 西蓝花——蔬菜皇冠
 菜花——天赐良药
 香椿——树上蔬菜
 竹笋——天然绿色山珍
 洋葱——餐桌上的降糖药
 芥菜——天然之珍
 蕨菜——山菜之王
 萝卜——小人参
 百合——蔬菜人参
 山药——补虚佳品
 红薯——抗癌食物
 冠军
 马铃薯——十全十美的食物
 茄子——血管之友
 西红柿——神奇的菜中果
 辣椒——女性美容品
 四季豆——四季常见的蔬菜
 蚕豆——立夏三鲜
 “罗汉豆”
 豌豆——蔬菜中的翡翠
 豌豆苗——无公害蔬菜
 荷兰豆——世界性蔬菜
 蒜苗——最提味的菜
 冬瓜——减肥妙品
 苦瓜——植物胰岛素
 黄瓜——厨房里的美容剂
 丝瓜——植物海蜇
 佛手瓜——果中珍品
 西葫芦——价格低营养不低
 茼蒿——铁、钙的补充剂
 莴笋——厨房里的药物
 生菜——减肥美容菜
 香菜——芳香佳品
 葱——菜中皇后
 大蒜——保健圣品
 姜——菜中珍品
 黄花菜——健脑菜

7. 菌藻篇黑木耳——护心良药
 银耳——民间燕窝
 慈姑——中国的郁金香
 香菇——抗衰延年的妙品
 草菇——健康食品
 平菇——山珍佳肴
 金针菇——智慧菇
 紫菜——营养宝库
 海带——长寿菜
 竹荪——菌中之皇后
 猴头蘑——素中荤

8. 谷物篇小麦粉——不可或缺的食物
 大麦——营养之源
 燕麦——绿色食品
 荞麦——营养价值高的谷物
 糯米——强壮食品
 高粱——五谷之精
 小米——补血健身佳品
 玉米——黄金谷物
 黑米——难得的长寿米

9. 豆类篇黑豆——豆中之王
 芝麻——长生不老之药
 芸豆——神仙豆
 白扁豆——天然保健佳品
 赤小豆——“心之谷”
 绿豆——济世良豆
 黄豆——豆中之王
 豆浆——绿色牛奶
 豆腐——植物肉
 黄豆芽——营养之花
 花粉——天然美容之源

10. 饮品篇茶叶——健康自然卫士
 绿茶——清汤绿叶
 保健茶
 花茶——天然绿色饮品
 咖啡——最时尚的健康饮品
 牛奶——最佳补钙之源
 酸牛奶——长寿之乳
 白酒——有利有弊的酒精饮料
 葡萄酒——天然氨基酸啤酒
 液体面包
 米酒——百药之长
 蜂蜜——百花之精

11. 调料篇白糖——必备调味品
 红糖——东方的巧克力
 冰糖——滋补之糖
 盐——百味之祖
 胡椒——食药两用
 调料
 花椒——中国特有的香料
 小茴香——芳香调料
 豆豉——营养豆
 桂皮——不能多食的香料
 橄榄油——

<<最好的保健品是食物>>

—植物油皇后食醋——健康美容良药酱油——提鲜又提味的调味品咖喱——印度黄金番茄酱——美食营养专家

<<最好的保健品是食物>>

章节摘录

青菜是最廉价且最贵族化的保健食品从青菜里我们主要可以获得的营养成分有：水、矿物质（离子）、维生素等，吃青菜还有个主要的目的就是为了摄入纤维素。

既然纤维素不被人体利用，可是为什么我们还要大量地摄入呢？

原来，纤维素虽然不被人体利用，可是在肠道内它能够促进胃肠蠕动，促进消化吸收。

除此之外，纤维素还能够从肠道内带走多余的、过量的营养成分，对维持身体优美的曲线和保持良好的体形很重要，所以女士多多摄入纤维素是绝对的好事。

现在大家都有了排毒养颜的美容、减肥知识，人体营养成分的摄取要讲求平衡，再好的东西都不能吃多了，口感稍差些的食品、食物，只要有一定营养，大家还是尽量摄取一些，以保证人体健康发育。

当然纤维素也有分子大小之分。

有些植物的茎贮存着很大的纤维素分子，但我们的牙齿咀嚼起来很吃力。

可是青菜中的纤维素分子比较小，我们吃起来没有任何困难。

除了纤维素不被人体消化吸收之外，自然界许多果实的表皮内还有许多“果胶”，这也是不被人体分解的东西。

果冻内含有许多果胶成分，所以吃果冻可以减肥，这是毋庸置疑的。

有个小孩子，从小就非常爱吃果冻，结果身体日益消瘦，不吃果冻后才逐渐胖起来。

在发达国家，尤其是欧美国家里，富人和贵族的子女身材都很好，而普通人家的子女有很多是肥胖者，这和他们平时的饮食结构有关。

富人和贵族子女平时虽然吃得不多，可是营养全面，所以身材都比较好，当然这和他们吃青菜多不无关系。

而普通人家的子女只能满足温饱，而且无法顾及营养结构，吃肉食偏多，结果造成肥胖。

想贵族化吗？

想保持好身材吗？

多吃青菜！

另外，在目前，保健品对于一般的消费者来说，仍然是一笔不小的开支，不是每个人都可以轻松承受的。

比如，20元一盒的国产维生素C片、200元左右一盒的进口维生素C咀嚼片，或许消费者“一分价钱一分货”的想法在购买保健品时起了主导作用，认为价格贵的就当成好的。

但是对收入中等不上不下的大众消费者来说，从天然食物中摄取营养物质所需的成本比吃保健品不知道低了多少倍。

从这些方面来看，我们大家还是安然地吃大自然赠与我们的大众食物比较好，不但安全，没有副作用，而且价格便宜，物美价廉，何乐而不为呢？

安全、持久、简便、大众化医学研究证明，与身体老化相关的疾病及基因的突变，都与自由基的损伤有关。

因此保持身体有足够的抗氧化物质，及时清除自由基，是抗衰老的重要手段。

拒绝衰老的两大要素就是蔬菜和水果。

蔬菜、水果在防治人类一些与自由基损伤相关的疾病以及抗衰老过程中起着十分重要的作用，世界各国的膳食指南都把摄取蔬菜、水果列为重要内容。

美国2000年修订最新版膳食指南时，将“选择富含谷物、蔬菜、水果的膳食”这一条改为“每日选择多种蔬菜与水果”。

大量科学测试证明，蔬菜、水果不仅提供人体所需的一些维生素、矿物质和纤维素等，而且还含有许多植物抗氧化物质，如一些蔬菜、水果含有丰富的多酚类物质，包括类黄酮、花色素类等，有些物质的抗氧化作用甚至强于人所熟知的抗氧化剂维生素C、维生素E和胡萝卜素。

西谚有云：“一日一苹果，医生远离我。”

”适当的食物确有防病、治病之功效，例如蛋白质、锌、维生素C和E，这些营养都有助于巩固我们的免疫系统。

<<最好的保健品是食物>>

人的免疫系统十分脆弱，它不像心脏和循环系统那样坚强。

皮肤的免疫系统包含一系列的复杂屏障，防范病毒的侵犯。

举例说，皮肤、鼻孔和肺里的黏膜黏液是我们身体的第一道防线，抵抗细菌和病毒的侵袭。

在精神上备受压力或营养不良时，我们的免疫系统会变弱，如维生素A不足，肺部黏膜功能减弱，能让细菌和病毒肆无忌惮地进犯身体。

基本上，你的免疫系统越强，你抵抗传染的防护越坚强，如果你生病或受伤，你也会比免疫能力低的人快些复原。

每天在饮食上稍微用点儿心，就可以达到非常明显的效果，既简便易行又安全持久。

现在各种各样的疾病增多，归根结底是生活方式和饮食结构不科学造成的。

所以，保健的前提是在减少疾病的同时增强体质，一个人不可能一辈子吃各种保健品，但可以一辈子吃有益于身体健康的食品，少吃或者不吃不利于健康的食品。

上世纪50年代，美国的“三杯奶运动”，解决了美国人普遍缺钙的问题；上世纪60年代，日本政府为学生提供午餐牛奶，日本青少年体质普遍改善，平均身高比上一代增长11厘米。

牛奶就应该被列为中国人从小到老每天都喝的饮品，可以让中国人的体质得到全面提升。

一两元钱就可解决大问题，何乐而不为呢？

健康是自己的，生命是自己的，你自己不珍惜别人也无能为力。

当然保持健康、珍惜生命也要有方法，也要有经济基础，平时花小钱保健康，就可以节省治病保命的巨大开支，更何况很多时候即使有钱也只能治得了病却救不了命。

还是那句话，最好的“保健品”是食物，最好的保健医是自己。

合理安排每天的饮食，健康享受生活和生命，轻松快乐度过人生。

P2-4

<<最好的保健品是食物>>

编辑推荐

《最好的保健品是食物》由萧西等编写。

<<最好的保健品是食物>>

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>