

<<健康的人吃的和你不一样>>

图书基本信息

书名：<<健康的人吃的和你不一样>>

13位ISBN编号：9787807600336

10位ISBN编号：7807600330

出版时间：2007-11

出版时间：南方出版社

作者：纪康宝

页数：250

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>

## <<健康的人吃的和你不一样>>

### 前言

我们一生吃进去的食物总量约60吨，这么多的食物完全有能力改变我们的健康走向。同时，我们活在一个各种加工食物充斥的时代，那些影响食品安全的事件、基因改造、抗生素、激素、食品添加剂、功能性食品等等，无不对我们的健康造成影响。

医学之父希波克拉底倡言，“你的食物就是你的医药”，但是我们所吃的食物真的能给我们带来健康吗？

生活中充满着食物陷阱，看起来美味诱人的食品，其实却可能包含着不为人知的各种秘密，而这些秘密就是危害您健康的超级杀手！

谁控制了我们所吃的东西？

食物到达我们手中之前究竟发生过什么？

我们会给我们的汽车加入充足的燃料，但我们又给自己的身体加入了些什么呢？

健康饮食意味着从食物中就能很容易地获得营养素的恰当搭配，但是对于现代人来说，这几乎已经是奢侈的幻想了。

在很大程度上，只要与巨大的健康风险无关，人造的化学物质就被准许进入人类的食物链，杀虫剂残留、激素食品、转基因食品、过量使用的食品添加剂、抗生素食品、氢化脂肪等等，已经使吃到真正有营养、安全的食物变得很艰难。

现在，在健康方程中同样重要的一个方面就是要尽量避免有害的化学物质添加，保护自己不受那些不可避免要摄入的化学物质危害。

现在的疾病，很大一部分是吃出来的。

现代科学已经从根本上改变了每一个物种生存的化学环境，就饮食而言，我们不仅要考虑什么样的食物能带给我们真正的营养和健康，还要从保护自己免受现代食品之害的角度，对自己的膳食做一些改变，或许这个改变很艰难，却是让你远离现代文明病的捷径。

健康并不是一种偶然，而是一种选择，我们每个人都可以选择健康。

为什么有的人常年精力旺盛，即使再繁忙也不会疲劳，几乎不生病；有的人却经常小病不断，药不离口？

营养师的回答是：健康的身体是吃出来的，多病的身体也是吃出来的。

食物是人体最主要的营养来源，然而现代人往往因为忙碌，没有注意食物的适当选择，而在大快朵颐的同时，吃进了危害健康的东西。

通过本书所提供的方法，我们可以马上采取行动恢复健康和保证自己远离有害食物。

最后，我们要学会通过科学的饮食，用最适合自己的食物筑成比药物更为牢固的健康之堤。

## <<健康的人吃的和你不一样>>

### 内容概要

《健康的人吃的和你不一样》探讨的是一个无国界的全球性话题：食品安全与饮食环境！无论你现在健康与否，从体重控制到在外就餐，从食品安全到厨房营养，从素食饮食到身体排毒，这《健康的人吃的和你不一样》都可以给你的饮食提供现实的答案。

你也可以找到当今流行的食物问题：植物营养素、功能性食品、杀虫剂残留、转基因食品等。

《健康的人吃的和你不一样》将所有要点都归纳得有条有理，而又明白之至，使您一旦了解，便能马上实施。

全书汇集了众多营养学专家的研究心得和饮食建议，如果你今天能够做到，你将拥有一个健康的明天：如果你在现在能做到，那么至少在晚会“少得病、更健康”！

让《健康的人吃的和你不一样》成为你拥有健康长寿的饮食指南吧——你需要做的只在饮食上改变一小点，那么，你的健康将会迈出一大步！

## <<健康的人吃的和你不一样>>

### 作者简介

纪康宝，男，我国著名养生专家，大众健康科普作家，2006年全旧生活类畅销书《细节决定健康》系列，《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课遂研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》，《无病一身轻》、《习惯是最好的医药》等，因其独特的养乍视角和新颖的健滕理念，一出版，便广受好评，成为人众健康类图书一道独特的风景线，其著作也多次荣膺畅销体排行榜。

并因为内容通俗易懂、科学实用，深受广大读者的喜爱！

被业界权威媒体《中国图书商报》评选为2006年十大健康图书策划人。

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，研习太极与养生之道20余年，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。

著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作。

是国内外众多养生健康杂志专栏作家，并受邀住全国举办过多次养生保健讲座，广受好评，凤凰卫视中文台也曾对其进行专访。

孔伯华先生系孔子的第七十四代后裔，是我国近代杰出的中医学家和教育家，曾创办北平国医学院。

生前历任全国政协委员，卫生部顾问等职，系我国四大名医之一，其学术被列为传统中医药项目入选北京市非物质文化遗产名录。

孔令谦先生作为孔伯华嫡孙，尽得孔门学术思想真传，是孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目继承人和负责人，曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

## &lt;&lt;健康的人吃的和你不一样&gt;&gt;

## 书籍目录

序食物改变你的一生食物决定健康：人类80%的疾病是吃出来的八成疾病都是吃出来的要口味却丢了健康早餐桌上的逃兵——危险！

快餐危害你的健康能吃是福？

不见得炸弹已经开始计时：饮食变化引发人类心理疾病吃的不对，心理会生病关于心理的一个有趣假设给你一份快乐的食谱致命的食物：明天，我们还能吃什么？

食品在生产时就已经染毒了食品加工过程令人触目惊心Part1 小心餐桌上的变异食品——会吃的人参商品说明不屑一顾1. 杀虫剂残留：超标所造成的肌体侵害全球每年数十亿人在间接“吃农药”不声不响影响人体健康的杀虫剂超市并非绝对安全场所小心农药残留的“鸡尾酒效应”别稀里糊涂把毒吃进嘴里2. 激素类食品：让儿童提前发育和性早熟琳琅满目的水果可能是激素的功劳从出生到餐桌只需七个星期的鸡六成性早熟是因为我们的食物受伤的不仅仅是孩子们激素食品我们躲得了吗？

3. 功能性食品：制药行业供应的食品功能性食品有什么功能功能性食品也可能带来致命伤害天然食物是最好的食物4. 基因改造食物：让人成为实验之中最无奈的实验品拿人类健康开玩笑的食物转基因食品是否被妖魔化你愿意当转基因食品的试验品吗？

5. 食品添加剂：让食物中毒事件层出不穷食品添加剂，是天使还是魔鬼纯天然的就一定好吗？

滥用食品添加剂，性命堪忧睁大眼睛看这五种食品添加剂6. 食品防腐剂：你知道自己每天吃进多少吗？

食品防腐剂，羞羞答答不敢示人食品防腐剂，防还是不防？

不含防腐剂的真的就OK吗？

7. 抗生素食品：抗生素让牲畜吃得少又长得快餐桌上吃肉时，你绝对想不到的事情别让人体成为抗生素的“收容所”儿童是有抗食品的最大受害者8. 氢化油食品：吃氢化油=吃掉健康带你认识氢化油“坏油”吃太多，人就会生病口感香酥的食物——氢化油的最佳藏身地点9. 垃圾食品：不折不扣的“能量炸弹”世界卫生组织榜单上的垃圾食品拒绝垃圾食品为什么这么难我们拿什么来取代垃圾食品10. 微波食品：癌细胞最爱吃微波炉食品？

微波炉，找麻烦的“捷径”微波辐射和微波泄露微波炉热牛奶：谋杀营养的愚蠢做法” Part2 食物链生病了——了解食物距离与营养链11. 我们的食物链已经开始毒迹斑斑食物链就在我们身边我们是食物链中的最危险者12. 吃食物链中较低层次的食物农药杀虫剂，潜入食物链毒素在食物中是怎样一步步增加的越低层的食物越安全13. 吃微生物食物：一条被忽视的食物路径被遗忘的角落：微生物世界食用菌：微生物食物界的佼佼者14. 吃腿少的食物：吃四条腿的不如吃两条腿的四条腿的动物少吃点为健康，尽量吃“腿”少的食物没有“腿”的食物更健康15. 少吃含有亚硝酸盐的蔬菜蔬菜里为什么会有硝酸盐癌从口入，不知不觉索命的蔬菜将硝酸盐赶出您的餐桌16. 不吃甲壳类、贝类食物甲壳类、贝类可能是藏毒纳菌之地如果你实在不能割舍贝类的美味17. 吃深海产品，少吃或不吃近海产品每周至少吃两次深海鱼美味中的风险：近海鱼污染哪些鱼是有毒的？

Part3 人体是很聪明的——你的吃相出志了你的健康18. 节食是减肥的一大误区节食减肥为什么瘦不下去？

吃得太少也并不是什么好事追求一种不必挨饿的减肥方法19. 暴饮暴食会造成提前衰老暴饮暴食=慢性自杀暴饮暴食，脑子变笨吃七八分饱好过吃十分饱20. 吃饭快会缩短人的寿命为什么生活节奏越快，肥胖的人越多？

少吃软化食品能延长寿命多咀嚼能增进视力速食容易让人迟钝，多咀嚼能增强大脑思维能力慢一点，让食物给你一个健康的机会一口食物咀嚼的理想次数是30次21. 肉食者：小心动物被杀之前释放的毒动物死前留给人类最后的礼物——尸毒动物可能让我们成为化学药人类吃肉可并不合乎自然Part4 嘴巴里的饮食奥秘——嘴巴是最好的医生Part5 别让口感欺骗你的味道——餐桌上的“食色人生” Part6

改变一生的饮食管理——你吃，对了吗？

Part7 给身体的营养建议书——尊重消化系统，饮食才能发挥重要作用Part8 长寿饮食法让你健康一生——健康饮食带来了健康生活

<<健康的人吃的和你不一样>>

## &lt;&lt;健康的人吃的和你不一样&gt;&gt;

## 章节摘录

被遗忘的角落：微生物世界可以说，吃动物加植物，是人类长期食物的主要模式。那么，除了动物和植物这两大食界成为人类的食物来源外，还有没有“第三食界”可以吃呢？有的，这就是微生物世界。

大约距今32亿年以前，微生物就悄悄地在地球上出现了，那时，整个地球是它们独霸的天下，后来才陆续出现了植物、动物和人类。

很早，人们就知道猎取动物当食品，栽培植物收获粮食，逐渐地发展了与人类生活密切相关的畜牧业和农业。

但是，资历最古老的微生物却一直无声无息地度过了漫长的岁月，尽管人们也早已利用微生物来酿酒、发酵、造醋，但由于它们太小，小到人的肉眼无法看到，所以，人们无从知道它们的存在。

直到300多年以前，列文·胡克制造出世界上第一架能放大200倍的显微镜，人类才能够在显微镜下看到了微生物的“倩影”。

微生物的世界主要是由一群肉眼看不见的单细胞生物所构成的，其种类之繁多、数目之庞大，超乎我们的想象。

如果把生物界划分为动物、植物和微生物三个界别，微生物可称为“第三界”。

微生物这个家族非常庞大，成员也很多，根据它们的一些特点，我们把它分成细菌、放线菌、真菌和病毒四大类。

微生物形体虽小，然而它是生物界的一大类群。

无论从万米的高空、数千米深的海洋到广阔的大地，从人们的体内到极端恶劣的外环境，到处都有微生物的足迹。

它以最快的繁殖速度和“奇趣”的代谢本领，适应着千变万化的生活环境。

微生物除了制造食物和生产有用的物质外，环境中的微生物其实是地球上所有生物所构成的食物链中极重要的一环，如果没有微生物所扮演的分解者，忠心地把死亡的生物体不断分解成活生物体成长所需的营养物质，地球上的生物很快就会面临食物短缺而停止繁衍。

此外，人类所制造的垃圾和各类毒性物质对环境造成的污染，如果不是靠着微生物的分解，其对人类的危害将不只是现今的千百倍而已。

食用菌：微生物食物界的佼佼者 微生物也像动物、植物一样，具有生命。

它可以由小长大，可以“生儿育女”，繁殖后代，也可以“吃”进食物，排出废物，直至死亡。

也就是说，生命体（无论动物、植物）所有的特征它都具有，只不过是它的个子特别特别的小，小到我们根本无法用肉眼识别只能借助显微镜才能看到它。

当然，有的大型微生物我们用肉眼也可以看到，如蘑菇、木耳等，尽管它们比较大，但我们也把它仍归于微生物这一类。

食用菌是世界上公认的优质蛋白质资源，其营养丰富、味道鲜美，含人体必需的十几种氨基酸，其含量是一般蔬菜和水果的几倍到几十倍，并含人体必需的维生素、微量元素、多种抗生素等物质，被人们誉为“健康食品”，是人类的“第三类食品”。

在我国2005年10月发射的“神舟6号”载人航天飞船上所搭载的8类64种物品中，生物菌种也用于太空育种试验。

食用菌中对肉瘤的抑制率达80%~90%以上的有100余种。

其中香菇多糖、灵芝多糖、姬松茸多糖、猪苓多糖均在临床上得以应用，疗效显著。

经常食用一些食用菌如香菇、蘑菇、草菇、灵芝、虫草菌等，有利于调动人的食欲，增加营养，增强人体免疫力，阻抑体内病毒的增殖，抑制体内肿瘤的增生。

食用菌多糖具活性成分，有活化人体细胞免疫、促进淋巴细胞的转化等作用，并能激活T细胞与细胞。

食用菌还能提高巨噬细胞的吞噬功能。

食用菌具有调节心脏功能、改善心脏血液流动、增加冠状动脉血流量、降低心肌耗氧量、改善心肌缺血等功能。

## <<健康的人吃的和你不一样>>

不少食用菌可降低血糖值。

银耳孢子多糖对糖尿病有明显的预防作用。

冬虫夏草能促进细胞分泌胰岛素，使血糖值降低。

灵芝多糖B和灵芝多糖C有明显降血糖作用和抗放射作用。

(1) 香菇 香菇中的蛋白质含有18种以上氨基酸，而人体必需有的8种氨基酸，香菇中含有7种。

香菇含有大量维生素，其中前维生素D和维生素B1、维生素B2的含量特别多。

香菇所含无机物中钙和磷的含量较多。

香菇中含有大量钾盐及其他矿物质元素，被视为防止酸性食物中毒的理想食品。

晒干的香菇中麦角甾醇能转换成维生素D<sub>2</sub>，经常食用对预防人体特别是婴儿因缺乏维生素D而引起的血磷、血钙代谢障碍导致的佝偻病有益，可预防人体各种黏膜及皮肤炎症。

香菇所含的香菇嘌呤能促进胆固醇的代谢，有助于胆固醇的体外排泄。

香菇中含不饱和脂肪酸甚高，还含有大量的可转变为维生素D的麦角甾醇和菌甾醇，对于增强抗疾病能力和预防感冒有良好效果。

肿瘤切除患者常食香菇，可以预防肿瘤的复发与转移。

(2) 黑木耳 黑木耳，性平、味甘，有凉血、活血、止血、益胃、润燥的功效；内含蛋白质、脂肪、多种糖类、维生素和微量元素、矿物质等；富含多糖胶体，有良好的清滑作用，是矿山工人、纺织工人的重要保健食品。

黑木耳还能减少血液凝块，预防血栓等病的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

它含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌、抗癌。

(3) 猴头菇 猴头菇是中国传统珍贵食用菌，与熊掌、海参、鱼翅并称“四大名菜”，并有“山珍猴头、海味燕窝”之说。

同时猴头菇也是一种贵重的良药，古时候就被作为难得的健身补品。

年老体弱者食用猴头菇，有滋补强身的作用。

猴头菇味道鲜美，营养丰富，含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、16种氨基酸、矿物质及维生素等。

从猴头菇内提取的多肽、多糖和脂肪族的酰胺类物质，对肉瘤有抑制作用。

医药上的“猴头菌片”，就是一种从猴头菌丝体中提炼出来的无毒性抗癌新药，已被广泛应用。

猴头菇对消化不良、消化道恶性肿瘤、胃及十二指肠溃疡也有较好疗效。

.....

## <<健康的人吃的和你不一样>>

### 编辑推荐

吃好一身轻会吃不生病现在的疾病，很大一部分是吃出来的。  
食物在到达我们嘴中之前究竟发生过什么？  
我们每天又给自己的身体加入了些什么呢？  
《健康的人吃的和你不一样》会告诉你不为人知的饮食秘密！  
改变一个饮食习惯，你的生活将发生翻天覆地的变化！

<<健康的人吃的和你不一样>>

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>