

<<让自己健康很简单>>

图书基本信息

书名：<<让自己健康很简单>>

13位ISBN编号：9787117146159

10位ISBN编号：711714615X

出版时间：2011-8

出版单位：人民卫生出版社

作者：刘建荣 编

页数：221

字数：246000

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>

## <<让自己健康很简单>>

### 内容概要

刘建荣、曹光莲、孟辉主编的《饮食智慧(让自己健康很简单)》详细介绍了各种食物的基本情况、营养成分、性味功效、食用方法与用量,搭配宜忌,合理膳食、平衡营养和怎么吃有利于健康,怎么吃有利于预防疾病以及对各种疾病的饮食调护等。

使深奥的科学理论变得浅显真切、通俗易懂、贴近大众、贴近生活,给人们以正确的饮食知识,健康、科学、合理的饮食智慧。

《饮食智慧(让自己健康很简单)》是一本人人必备的健康智慧书,让我们吃出文明,吃出品位,吃出健康,吃出长寿。

## <<让自己健康很简单>>

### 书籍目录

#### 第一篇 饮食文化

食物是生命之本

饮食礼仪

饮食禁忌

古人饮食养生智慧

#### 第二篇 饮食与营养

食物营养素及其作用

食物是人体能量的来源

#### 第三篇 中国饮食结构的主角——谷类

谷物中的营养成分及价值

谷物的种类

#### 第四篇 人体营养的重要来源——蔬菜

蔬菜的营养成分及价值

瓜果类蔬菜

叶菜类蔬菜

#### 第五篇 人体营养的重要补充剂——果品

水果

坚果

#### 第六篇 生命动力的源泉——畜禽肉蛋

肉类

蛋类

#### 第七篇 大补之品——乳类

乳和乳制品的营养成分及价值

#### 第八篇 最丰富的营养品——水产品

水产品的营养成分及价值

鱼类

其他水产品

#### 第九篇 平衡膳食

“病从口入”新概念

中医对平衡膳食的认识

平衡膳食为健康之本

平衡膳食的组成

平衡膳食的实施

中国居民平衡膳食宝塔

平衡膳食宝塔的应用

平衡饮食以体质为本

#### 第十篇 巧加工保营养

烹调前加工注意事项

烹调对食物的影响

烹饪方法

营养配餐

#### 第十一篇 饮食与疾病

吃出来的病

病后之人饮食调护

糖尿病病人饮食调护

## <<让自己健康很简单>>

高血压病人饮食调护

高脂血症病人饮食调护

痛风病人饮食调护

肥胖之人饮食调护

肝病患者饮食调护

胆囊炎病人饮食调护

第十二篇 有益健康的吃法

改掉不良饮食习惯

改变饮食观念

走出饮食误区

避免食物有害物质的危害

第十三篇 合理进补

不乱用补品

六色食品之补

食物摄入要选择

四季养生进补

药膳进补

第十四篇 不同人群的饮食保健

儿童及青少年

孕产妇及乳母

老年人饮食保健

脑力劳动者饮食保健

体力劳动者饮食保健

主要参考文献

## &lt;&lt;让自己健康很简单&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：食物是生命之本食物是人类赖以生存和发展的必需物质，饮食用以维持生命，可以说没有食物，人类的一切活动都将无从谈起。

古人有“安身之本，比资于食，不知食宜者，不足以生存也。

”“人以饮食生，也以饮食死。

”“民以食为天”等说法，足见食物在中国人生活中的重要地位。

当今“吃”已从原始的果腹提高到“饮食文化”和讲究品味的高度。

人们已经认识到饮食与健康的关系，并且把饮食与健康作为一种行为科学，借助“吃”这一原始的生理需求，达到强身健体、延年益寿、防病治病的目的。

21世纪以来，人们的饮食观念发生了巨大的变化。

回归自然，返璞归真，选择吃天然食物、绿色食品来保健防病和延缓衰老，已成为现代人的生活理念。

。

追求健康长寿，改善生命状态是人们共同的目标。

人人都渴望健康，如何才能健康，这是我们需要面对的问题，在实现健康的因素当中，均衡营养则是其中最重要的因素之一。

营养与饮食有关。

清朝王士雄《随息居饮食谱》中曰：“参天地为人，人莫不饮食。

”饮食与人体的生长、发育、健康、长寿都有着密切的关联，“食”是生命存在的决定条件和必然行为。

所以古人有“食者生民之天，治人之本也”。

明代著名医学巨匠李时珍在《本草纲目》中，也早就有关于饮食与健康关系的论述：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。

”可见，饮食对于维持人体健康的作用是重大的。

人们之所以能够维系生命、工作、思维，都要依靠食物中的营养供应。

饮食礼仪中国素有“礼仪之邦”的美誉。

早在2600年前，中国各民族就已经形成了一套相当完善的饮食礼仪制度。

这些礼仪各民族有不同的习俗和习惯，其中存在不少的迷信及伪科学的做法。

但其目的不外乎为了健康、幸福，更好地生活。

具体体现在讲究卫生，勤俭节约，反对浪费，利于健康长寿以及人与人之间的相互尊重，相互关心、爱护等方面的内容。

有其积极的方面，所以有一些礼仪仍被人们沿用。

这些源远流长的饮食文化，我们应当了解，并去伪存真，去糟粕，取精华，使其发扬光大。

设宴待客中国人是热情好客的，他们很乐意在自己家中款待亲朋好友，尤其是来自远方的客人。

设宴待客主要是体现主人对客人的热情、坦诚与虔诚。

在宴席上，客人入座后，主人要先向客人祝酒，口称“先干为敬”主客共饮，无论主、客，添酒都要添满。

如果不能喝酒，要事先声明，以免出现不愉快的场面。

汉族人讲究敬宾客，在吃饭前要给客人递上热毛巾，请客人洗脸擦手。

把客人让到首席座位上。

山东一带，客人进门的第一顿饭忌吃水饺，因为水饺是送行的食品，俗称“滚蛋包”意味着客人不受欢迎。

喜欢吃面条，意为常来常往，友谊长存。

河南郸城一带待客忌三盘菜、八盘菜，有“三个盘子待鳖，八个盘子待王八”之说。

一般是菜多为好，豫北一带有“七个碟子八个碗”的说法，表明菜肴丰盛、待客心诚。

吃饭时，主人要亲自给客人布菜、敬酒。

盛饭时忌勺子往外翻，一说这是犯人牢食的舀法。

## &lt;&lt;让自己健康很简单&gt;&gt;

一说是为了避免财水外流。

宴客席间主人始终陪坐，不能提前离席。

吃饭时，忌讳将空碗空碟收走。

忌讳席未散擦桌扫地，这被视为“赶客”的举动。

宴客时又忌茶壶、酒壶壶口向人，意为会有口舌。

酒席上，摆放菜肴也有一套礼仪规则。

一般带骨的菜放在餐桌的左边，纯肉菜放在餐桌的右边。

饭食靠左手放。

羹汤、酒、饮料靠右手放。

烧烤的肉类放远一些。

醋、酱、葱、蒜等调料放在近处。

上菜时先冷后热，热菜应从主宾对面席位的左侧上。

莲菜盘忌放首席前，要放远离客人的“席口”处。

因莲菜俗称“眼子菜”，若放在宾客前，恐有“捉眼子”之嫌。

“捉眼子”含贬义，是一种污辱人的俗语。

家中来客，打荷包蛋时，忌打两个鸡蛋，恐犯“二蛋”的忌讳，“二蛋”俗谓“傻瓜”之意，一般都是打四五个鸡蛋，才显得热情大方。

招待客人吃水果时，忌讳两人分吃一个梨，讳避“分离（梨）”二字。

做客饮食举止中国人讲究尊重当地的习俗。

所谓“入境随俗”，到某地人家中做客，要明白当地的饮食习俗，了解当地饮食方式上有何禁忌，切莫犯了人家的忌讳，不然的话，就会闹出笑话，或者发生误会，被人视为无知。

满族人禁忌杀狗，禁吃狗肉。

去满族家中做客，忌戴狗皮帽子。

如戴着狗皮帽子，必须在进门前脱下夹在腋下。

鄂伦春族人平时多食肉，或烤或煮，均忌用刀子叉肉。

若到鄂伦春族人家中做客，应该注意这一点。

哈萨克族禁忌用手背擦摸食物，不准乱丢食物，不准坐在装有食物的箱子或其他用具上，绝对不准跨过吃饭用的餐巾，青年人不能当着老人的面饮酒。

到苗族家做客，吃饭时，家长会把鸡心、鸭心拈给客人。

但禁忌客人一人独食之，必须与在座的老人们一起分享。

否则，以为你无知，不懂礼貌，不懂事，会被人看不起。

到景颇族家中做客，景颇人喜欢上山采来阔叶供人吃喝时当碗碟。

但饮食中，千万不能把阔叶倒用。

否则，会被误以为有敌意而当成仇人。

到汉族人家中赴宴，言谈举止，须小心谨慎，节奏放慢，不可匆忙急躁。

如在席间毛手毛脚，移转酒樽将酒洒了，是犯忌的。

《风俗通义》记载：“坐不移樽”是说凡宴饮者移转樽酒，令人讼诤。

另外，座次应分长幼、尊卑之序。

饭菜忌食太饱，要留有余地。

席间忌脱衣、松腰带。

忌谈论饭菜不好。

忌站起身来夹远处的菜。

菜盘忌食光。

忌主动要求加菜添饭。

吃鱼时忌主动把鱼翻转过来，俗谓“客不翻鱼”。

不可不道别就离席而去等。

总之，到人家家中赴宴，要尊重人家的饮食习俗。

## <<让自己健康很简单>>

这方面的习俗，晚周时期中原一带就早已成规了。

据《礼记·曲礼》记载：“（与人共食时）毋搏饭，毋放饭，毋咤食，毋啮骨，毋反鱼肉，毋投与狗骨，毋固获，毋扬饭，饭黍毋以著，毋絮羹。

”这是讲究卫生、讲究节约、讲究礼仪的记载。

大多数具有一定的积极意义。

这类习俗虽有一定程度的变异，但多数留传。

各民族具有独特的民族风格和浓重的地方特色。

## <<让自己健康很简单>>

### 编辑推荐

《让自己健康很简单:饮食智慧》：随着社会的不断发展进步，人们生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化。

由此人类所患的疾病也发生了变化，生活饮食习惯的改变酿生和增发了许多新的疾病，如高脂血症、高血压病、心脑血管病、糖尿病、痛风病等，这些现代高发性疾病均与饮食不当有密切关系。

从日常生活做起，一本人人必备的健康智慧书。



<<让自己健康很简单>>

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>