

<< “养” 出美丽来 >>

图书基本信息

书名：<< “养” 出美丽来 >>

13位ISBN编号：9787313060754

10位ISBN编号：7313060750

出版时间：2009-11

出版时间：上海交通大学出版社

作者：蔡美琴

页数：149

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>

<< “养” 出美丽来 >>

前言

使自己青春永驻的养生智慧每个女人都是一朵花，随着人生起伏绽放不同的色彩，但无论风景怎样更替变化，始终不变的是对于健康美丽的追求。

健康的美不仅在于完美无缺的美丽肌肤，也在于健康纯净的心灵历练和积极的生活方式。

自古以来，每一个人都有一个愿望，“如何让自己延年益寿”，这也是所有人共同追求的目标。

若追求的只是长寿，而不能维持健康的生活，长寿则失去了意义。

长寿可比作“量”的追求，健康则是“质”的考验。

一个健康的个体，是由生理、心理、环境、遗传、生活习惯……种种内在、外在的因素所组成的。要健康。

必须合理营养、平衡膳食。

饮食的两个基本问题是“吃什么”和“吃多少”。

然而由于缺乏营养知识，不少人对“吃好”的认识出现偏差，误认为“吃好”就是把香甜美味的东西吃得心满意足，把“吃好”与“好吃”等同起来，以致过量地摄入高脂和高糖类食物。

结果是肥胖症、高脂血症、糖尿病等与膳食营养摄入不当有关的疾病，即所谓的“富贵病”的发病率显著上升。

这种情况说明，在物质条件改善以后，普及营养知识，教会人们合理地摄取营养是一项紧迫而又十分艰巨的工作。

讲营养或“吃好”，其核心是合理营养。

合理营养是一个综合性概念，它既要求通过膳食调配提供满足人体生理需要的能量和各种营养素；又要考虑合理的膳食制度和烹调方法以利于各种营养物质的消化、吸收与利用。

此外，还应避免膳食构成的比例失调，某些营养素摄入过多，以及在烹调过程中营养素的损失或有害物质的形成。

因为，这些情况都会给身体造成不必要的负担，甚至引起代谢的紊乱。

要想得到合理的膳食营养，应从三方面入手：合理的膳食调配；合理的膳食制度；合理的烹调方式。

<< “养” 出美丽来 >>

内容概要

本书为“健康私房书”之一，从膳食的基本营养人手，阐述了饮食习惯与皮肤衰老、身体水分流失、骨关节退化、代谢机能退化等方面的关系，为读者提供了通过膳食平衡、合理补充营养永葆青春的养生秘诀。

本书图文并茂，适合广大关心健康的人群，尤其是中青年女性阅读。

<< “养” 出美丽来 >>

作者简介

蔡美琴，上海交通大学医学院营养学教授，营养系副主任；中国健康教育协会理事，中央文明办、卫生部“相约健康社区行”巡讲专家。

从事营养学研究二十余年，研究领域为营养与生长发育、疾病防治，养生保健及保健食品研发，曾负责完成多项国家级有关糖尿病、肿瘤、骨质疏松等研究项目；担任《中国骨质疏松》杂志副主编；出版专著8部，有：《医学营养学》、《食品安全与卫生监督管理》、《公共营养学》、《维生素矿物质服用方法大全》等。

<< “养” 出美丽来 >>

书籍目录

1 健康状况的自我评估 什么是健康 哪些因素影响健康 如何自我评估身体健康状况2 抗氧化剂, 真能让青春永驻吗 什么是自由基 哪些因素促进了自由基的产生 雀斑与白内障与自由基有关吗 哪些食物具有消除自由基的功能 什么是抗氧化的营养素 维生素是什么 矿物质对人体代谢有何作用 维生素缺乏的征兆有哪些 如何根据体质选水果 什么时候吃水果好 应该吃多少水果 哪些水果适合冬季吃 哪些水果适合夏季吃 用水果当正餐来减肥, 可以吗 不新鲜的水果能吃吗 蔬菜水果可以提高机体免疫力吗 维生素C可以促进皮肤美白吗 常喝胡萝卜汁、果菜汁是否可以养颜美容 糙米是否可以败“火” 鱼肝油对眼睛好, 是否愈多愈好 患了青春痘该如何进行饮食调理 生姜可以延缓衰老吗 如何使头发润泽不干燥3 皮肤老化, 水分丢失是关键 水对维持生命的意义 人体需要的水是如何来的 摄入的水是如何流失的 不能维持水平衡会有什么后果 排水可以养颜吗 身体消肿有何妙计 皮肤衰老的诱发因素 是什么引起肌肤过敏 常见的皮肤瑕疵有哪些 服用抗氧化的营养食物能够有效祛斑吗 四季喝汤养生法4 喝茶养生法 身体衰老, 从骨关节开始 骨质疏松是无声的杀手 预防骨质疏松的营养常识 特殊人群的健康补钙方法 含钙丰富的食物有哪些 牛奶——补钙的最好饮食 骨头汤补钙有效吗 烟、酒、咖啡会促进骨质丢失吗 补钙的误区 缺锰——也是骨质疏松的原因之一 运动与骨质疏松 简单易行的强壮骨骼养生方法 如何缓解腰颈椎的疲劳 随时随地可以做的保健操 植物泡脚疏通全身经络5 毒素堆积、循环不畅是衰老始祖 排毒与养生 身体毒素的大来源 毒素如何排出体外 便秘让毒素滞留体内 月经周期与便秘有关吗 有利于排毒的食物有哪些 如何增加膳食纤维 烹调是否会影响膳食纤维量 一天需摄取多少克膳食纤维才足够 长期膳食纤维摄取不足会导致哪些健康问题 膳食纤维太多是否有害 胆结石、胆囊炎患者是否应该多吃膳食纤维 患了胃溃疡是否应该少吃膳食纤维 糖尿病患者多吃膳食纤维有何好处 介绍几种肠胃“大扫除”的方法6 血管老化、代谢失调是万病之源 为何要少吃脂肪 脂肪主要来自哪些食物 橄榄油是否对健康有益 何谓反式脂肪酸 如何减少饮食中油脂的摄取 在外用餐如何减少脂类的摄取 如何合理选择食用油 何谓“盐” 钠和盐有什么不同 人体所需的钠盐来自哪里 每日摄取多少钠盐才适当 什么情况下人体内会缺钠 如何评估摄入的钠量是太多或太少 摄取过量的钠盐会造成什么伤害 心血管疾病的危险因素是什么 有益于保护心脑血管的饮食秘诀 调节情绪, 为“血管”减压 有益于调理脾胃、促进代谢的秘诀7 用得上的养生小秘诀 营养师推荐的最佳蔬菜榜 营养专家解说鱼的妙处 更年期妇女饮食调养秘诀 更年期综合症的饮食原则 秋季养生为一年之重 减少餐桌饮酒量的方法 饭前运动好还是饭后运动好 如何选用保健食品 哪些人需要吃保健食品 购买保健食品时应该注意什么

<< “养” 出美丽来 >>

章节摘录

插图：1 健康状况的自我评估什么是健康健康是生命的基础，事业的前提，生活的乐趣；健康是人生最大的财富，是人类最基本的需要和权利，充分享受这一权利是人生最大的幸福。

世界卫生组织提出的健康新概念是“健康不仅仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好”，并制定了以下10条健康标准：（1）充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠好。

（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

（5）能够抵御一般感冒和传染病。

（6）体重适当，身材均匀，站立时，头、肩位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

根据世界卫生组织界定，人类的健康和长寿，40%依靠遗传和客观条件，其中15%为遗传因素，10%为社会因素，8%为医务条件，7%为气候条件，60%依靠自己建立良好的生活方式和行为习惯。

<< “养”出美丽来 >>

媒体关注与评论

科学的养生带来健康，健康才能造就美丽，读读这本书，让你从此距离美丽更近一步。

——王震 上海科普作家协会常委 市面上讲营养保健的书，近乎鱼龙混杂，有的甚至误导读者

希望这本由营养学教授亲自执笔的健康养生书能以正视听，帮助大家了解科学的养生之道 ——
桂岚 上海《自我保健》杂志社编辑 教会人们合理地摄取营养是营养学家们一项紧迫而艰巨的任务。

《“养”出美丽来》这本书不仅文字通俗易懂，并且完全建立在科学的角度上，值得大家一读。

——赵仲龙 中国健康促进与教育协会常务理事 看过蔡美琴老师在网上讲座的视频，的确是从一个营养学专家的角度普及健康知识，这本书值得我们大家一起分享。

——唐仪 南京某杂志社编辑

<< “养”出美丽来 >>

编辑推荐

《"养"出美丽来》是中国健康促进与健康协会推荐。

<< “养” 出美丽来 >>

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>