第一图书网, tushu007.com

<<这样吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃才健康>>

13位ISBN编号：9787501968893

10位ISBN编号：7501968896

出版时间：2009-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王炳，朱崇圣　编著

页数：208

字数：240000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本书主要是解述我们的进餐理念及相关的饮食因素，核心是“如何吃”——怎样能享吃之福，避吃之害而实现“健康地吃”。
提及的“我们”并不只是我俩，还有我们年近百岁的老父老母。
他们从八十几岁时开始，长年锲而不舍、身体力行地按照新的认识、理念、规律、要求进餐，加之其他诸多有益因素，到如今老而康健，近百高龄不用药、不进补，个人生活基本自理，且终日仍能勤有作为。
这既是对我们的支持、鼓舞，同时也给他人以启示。
我们两人一直置身于科学技术的研究领域。
之所以能结出这编外“食果”似乎属于插柳无心，但回首以往仍有其必然性。
早在20世纪60年代中后期，工作之余常有意无意翻阅些古今饮食营养及医学保健书刊。
开始仅是一种消遣，久而久之博览这类书刊竟成了让大脑得以片刻放松的习惯。
而对人体保健和饮食之道的迷恋、探讨也越发不可收拾。
这种抓住一切可利用时机，像愚公一样专注挖掘健康生活的方方面面不断地延续下来，一直持续到今天。
于是也就积土成丘地堆积出一个个小丘，其中核心内容之一就是饮食与健康——到底应该如何最有益地享受这吃之福。
回顾40多年前，尽管饮食是安身之本，但人们很难像现在这样善待这个至宝，更谈不上广泛探讨到底该怎样吃。
困难时期中，食不果腹的人们最期望的就是能有什么东西人肚充饥。
随着生活条件的改善，由填饱肚皮步人到对口味、喜好的追求，如今更多人关切的不仅仅是营养而是全面的健康饮食。
“健康地吃，吃出健康的人”成了越来越多有识之士追求的目标。
但须知健康地吃不是容易的事，而能够吃出健康就更不容易。
有的人习惯按老祖宗传下来的规矩吃，有的本着肚皮饱饿及口味的喜厌吃，有的听信一些人的说法主张吃，有的凭着文字上的只言片语吃，有的遵从长者的指导吃，而也有人会想当然地吃……这当中不少人的共同点是“随意吃”“吃饱”“快吃”“拉郎配”“轻早重晚”“重菜轻粮”“重荤轻素”及“日食三餐”，等等。
正常情况下全年至少要享受1095顿正餐（每日三餐）。
然而这种种受到口腹欢迎、习以为常的“吃”并不一定明智。
这样的“吃”也使身心健康受到了挑战。
对此，人体生理、病理及饮食理论揭示出的奥秘不断告诉人们，生活中口腹的尽职和勤奋在缓解机体急需的同时也许会不知不觉地在体内埋下衰、病乃至早亡的祸根。
吃，是门科学；吃，要继往更要开来；吃，有必要在传统基础上做些深化和变革。

第一图书网, tushu007.com

<<这样吃才健康>>

内容概要

本书作者从“健康地吃。
吃出健康的人”的角度出发，通过现身说法，把自己多年来在吃方面的探讨和心得体会与大家一起分享，并全面揭示出健康饮食的秘诀！
你知道善于选吃、切勿多吃、不要久吃、都要会吃、依时而吃的“进食五诀”吗？
你知道什么是“678”餐吗？
你知道早晚补钙效果会不同吗？

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王炳，1936年出生，毕业于北京工业学院自动控制系。

前期在国防部第五研究院（后来的航天工业部）从事引导控制系统模拟及轨道测量控制系统研究工作；后期在计算机医学应用领域致力于计算机应用研究，兼以探讨人体保健方面的命题。
1992年起享受国务院颁发的“政府特殊津

第一图书网, tushu007.com

<<这样吃才健康>>

书籍目录

第一章 简言“进食五诀”——饮食的五条绿色通道　善于选吃　切勿多吃　不要久吃　都要会吃　依时而吃第二章 循规进餐，身体自安　第一节 进餐不要任为——餐程要“循规”　餐前三大准备　餐中十大要素　餐后宜忌十二点　第二节 入口别忙下咽——咀嚼适度好处多　唾液之益　咀嚼和唾液的综合效果　培养咀嚼习惯第三章 饮食善选，土成金　第一节 美餐不能乱配——合理搭配谈宜忌　食物合理搭配很重要　食物构成的营养链　食物搭配要点——贵在平衡　“鸳鸯配”与“拉郎配”　饮食搭配落实在厨房　第二节 主食别失“主位”——主食过少，弊多益少　人的本性决定该吃什么——主食之益　主食别让位给副食　主食巧吃促健康　第三节 素荤难以互代——以素为主,荤食相辅　从《断酒肉文》谈起　素食确有优势　素与荤均不完美　素主荤辅——一种简单易行的健康方案　第四节 零食绝非“零效”——会吃零食助平衡　吃些零食有好处　零食例说　要善于吃零食第四章 扬利抑害，食之无忧　第一节“好物”要成好食——烹调得当如金似玉　厨房要有备无缺　要妥善处理食材　把握好烹饪火候和温度　煎炸烧烤——劣等烹饪　按食物品种选用烹饪方法　烹调的十一项提示　第二节“食毒”化险为夷——有“策”何怕有“毒”　漫不经心地吃，层出不穷的祸　食物带毒也生毒　食物选择依“况”进行　食物存放妥善处理　拒“毒”要素　解毒食物　中毒的自救法　百岁寿星的饮食排毒习惯第五章 重“早”轻“晚”，心安身泰　第一节 早餐别成早点——早餐之贵　早餐八益　早餐要怎样吃？　海外早餐的启示　第二节 晚餐应退“霸位”——晚餐之疑　传统晚餐的反思　晚餐和衰病　传统晚餐要变革第六章 饱、过、饿、停，有禁有行第七章 天天饮水，关键要“会”——饮水的学问第八章 进补未必受益——谈谨慎进补第九章 大脑更应厚爱——大脑的饮食调补第十章 全年进食“678”顿正餐初探后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：3.“ 拉郎配 ”示例笔者在不同材料中发现大约有500多种搭配禁忌，即“ 拉郎配 ”。
这里只摘取其中的一小部分作为示例。
如萝卜忌橘子、橘子忌黄瓜、柿子忌红薯、蘑菇类忌酒、海鲜忌啤酒、火腿等忌乳酸饮料、咸鱼忌乳酸饮料、牛奶忌巧克力、牛奶忌醋、海参忌醋、烤肉忌可乐、茶叶不宜煮蛋、黄瓜忌花生、黄瓜忌辣椒、韭菜忌白酒、韭菜忌蜂蜜、酒精忌咖啡、白酒忌汽水、虾蟹类忌富含维生素C的食物、牛奶不宜加果汁、胡白萝卜不宜同食、豆浆不宜冲鸡蛋、菠菜不宜配豆腐、吃鸡肉不宜食大蒜、吃鸭不宜吃鳖、吃螃蟹忌吃花生仁、烹饪鸡蛋忌放味精、啤酒白酒忌同饮等。
【饮食搭配落实在厨房】能否做到合理搭配食物，很大程度取决于进入厨房后的主观意识和有效地操作。
一、要选吃最佳协效性食物要有意识地多选用协效作用明显的食物：（1）重视十字花科食物。
西兰花、菜花等十字花科食物，几种一起搭配吃能有效提高彼此的营养价值。
（2）多让番茄上餐桌。
番茄含有四类胡萝卜素、强抗氧化剂和番茄红素，同许多食物成分有很强的协效作用。
（3）别忽视全谷物食品。
全谷类食物包括糙米、薏仁、小米、燕麦、玉米、裸麦、小麦、养麦等。
这些食物低脂肪、无胆固醇、高蛋白、高纤维，同其他食物一起食用有助于预防心血管疾病和癌症。
（4）餐必有蔬菜。
每天应食用2～5种的蔬菜，其中不应缺少协效性极强的深绿色蔬菜。

第一图书网, tushu007.com

后记

当本书一稿初见端倪的时候，一位老朋友在华山医院不幸病故。
噩耗传来，深深为其过早离去而惋惜痛心。
当时我们正在上海，向他的夫人表示慰问的同时也很想了解这个令复旦大学不少师生困惑、与其性命相关的“ 肉鸽疑案 ”。
从他夫人的详细描述中知其得病的前前后后。
步人老年初期，他虽无明显疾患，但体质显得比较虚弱。
在接受了朋友好意送来的两只活鸽而又来不及宰杀时，只得把鸽子放在居室浴缸中多养一天。
意想不到的是，等吃掉鸽子人也随即病倒了，直到出现昏迷被送人院。
医院的临床诊断表明：所患疾病为隐球菌脑膜炎；对这类隐球菌，现有抗生素很难奏效。
而鸽子这种禽类极容易携带隐球菌，一个人当体质虚弱、抵抗力低下或机体处于某些特殊状态时，容易感染隐球菌。
这位老朋友的一切恰恰和这些吻合，这就不能不怀疑鸽子极有可能是造成这场大祸的元凶。
顽强的人体有时又显得相当脆弱。
生活中哪怕一点失误，或许就会导致难以弥补的灾难。
老朋友以鸽进补结果却事与愿违，换来的是生命的过早终结，实在是因小福而招来了大祸。
其实饮食生活中这类“ 误为 ”并不少见。
区别仅仅在于行为导致的恶果要经过多长时间、以什么形式和什么程度表露出来，是慢性还是急性，是“ 温水煮青蛙 ”还是“ 立竿见影 ”。
有这样一句话：“ 对于一个人，理智的失败比起盲目的成功要有价值得多。
”吃，实际也是这样。
对食物遵循利弊、好坏的提示去吃，有时也许会“ 上当受骗 ”，然而一旦洞察之后便使自己在“ 吃 ”这方面又上了个新台阶。
美国的《不治而愈》一书中指出：“ 健康，是饮食起居符合自然规律的结果。
”对我们来讲重要的是：要不断地认识这些规律，不断地掌握这些规律，不断地接近这些规律，不断使自己饮食生活等方面尽可能符合这些规律。
事实上，只要以科学的态度对待自己、对待生活、对待吃，都有理由、有条件，也都能够以健康的意识、理智的头脑、坚强的毅力把握好吃。
让“ 健康地吃 ”更早的和我们友好相伴.让吃与健康终生相依。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《这样吃才健康》是一本改变你包含观念的健康书，作者用亲身体揭秘健康饮食的养生书。
长年来，笔者为了确保健康，一直在研究如何吃在编写《这样吃才健康》过程中，查考了众多学者的大量著述。
其中，有些进行了采纳或付诸实施；有些做了调整、深化；有些虽未反映在本书中，但从中得到了启发，开阔了思路。
本书得以成功出版，与亲朋友人的大力支持密不可分，它是大家鼓励、支持下的产物，在此，谨借出版之机向所有为本书做出贡献者深表感谢！

第一图书网, tushu007.com

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