

图书基本信息

书名：<<现代白领养生计划-家庭保健书架>>

13位ISBN编号：9787502353759

10位ISBN编号：7502353755

出版时间：2006-10

出版时间：科学出版社

作者：于富荣

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>

## 内容概要

养胃，建立良好的饮食习惯，很多白领由于工作原因，饮食不规律，正是这种不规则的饮食习惯导致了胃病的发生。

所以医生建议我们，养胃就要从建立良好的生活习惯开始。

养体，身体好才是真的好，无论你想成就一番多么大的事业，拥有一个好身体是必须的，它是你成功的基石，是你走向成功的最可靠保障。

身体越健康，我们的生活质量就越高。

养脑，培养愉快豁达的心胸，头脑是人生中至关重要的生命壁垒，脑的健康与否，直接影响着身体的一切活动，控制着精神的平衡与和谐，所以，必须养脑，使身心处于良好状态。

## 书籍目录

第一篇 养胃——建立良好的饮食习惯第1章 吃法正确才能养胃养胃从早餐开始忽视早餐的危害白领营养早餐的搭配原则白领营养早餐食谱推荐白领族午餐常选方式白领午餐，量身打造白领晚餐最佳时间及注意事项白领营养晚餐食谱推荐上班族三餐调理方案常喝咖啡注意事项哪些白领不宜喝啤酒哪些食物不宜空腹吃哪些食物不能一起吃五种最不科学的饮食方法白领谨防铅危害第2章 有益白领健康的食物男性白领必吃的健康食物女性白领必吃的健康食物排毒，让白领更健康适合白领的饮食排毒方法适合白领的精神排毒方法适合白领的其他排毒方法日常排毒小窍门远离“高压食品”心理减压法白领排毒食品白领提神食品白领减压食品减缓疲劳的食品白领养脑食品白领瘦身食品第3章 药补不如食补日常食品的保健价值常见水果的保健价值常用饮品的营养价值吃水果的学问三餐搭配好，不吃减肥药哪些食物具有抗忧郁作用胃炎饮食注意事项胃病的食疗方法女性白领月经期饮食注意事项第4章 走出饮食误区改变不良的进食方式女性白领饮食“四不要”长期食素可以减肥吗？谨防减肥带来的危害暴饮暴食并非减压良方长期饱食易衰老白领晚餐四不宜吃夜宵的弊端与注意事项远离有害食品第二篇 养体——身体好才是真的好第1章 生活方式影响身体状况常见生活隐患保证睡眠质量变成一个“睡美人”学会主动休息积极进行体育锻炼有病早求医定期检查身体体检应该包括哪些项目积极与家人交流预防空调综合征久坐不动的弊病电脑的危害与预防第2章 白领职业病的危害和预防颈椎病胃病脂肪肝鼠标手骨质疏松症高血压干眼病性早衰腰背酸痛男性发胖第3章 有益白领健康的运动方法轻松愉快去爬山有趣刺激玩野战假日劳作亦休闲走路上班益处多骑车锻炼耗脂肪简易瑜伽显奇效锻炼需要挤时间何时锻炼最有用早、中、晚经典锻炼方案第4章 向办公室要健康消除电器带来的隐患如何对付装修带来的有害气体常做“桌边健身操” 午间休息的锻炼方法椅子上的运动午睡，为身体充电第三篇 养脑——培养愉快豁达的心胸第1章 透视白领脑疾病焦虑症睡眠障碍忧郁症精神强迫症春季头痛心理疲劳精神压力亚健康第2章 科学用脑，永远年轻自我检测大脑疲劳程度如何提高用脑效率科学用脑四原则哪些因素有损脑健康勤于用脑，延年益寿感情让大脑更健康第3章 饮食营养与大脑健康营养与脑健康维生素对脑健康的重要性姜葱蒜——大脑的良友鱼——防止记忆力衰退的最佳食物少吃主食危害脑健康增强记忆力的健脑食品斋饭增强脑的活性化适宜白领的脑保健食谱第4章 如何进行大脑保健经常慢跑提高睡眠质量养神养脑，合二为一中年白领健脑之道常做大脑保健操保持脑活力的八种方法

## 章节摘录

书摘养胃从早餐开始 早上不进食,就不能弥补夜间消耗的水分和营养素,使血黏度增加,不利于夜间产生的废物排出,从而增加患结石以及中风、心肌梗塞的危险。

随着社会的发展,人们的生活节奏和压力越来越大,有些传统的早餐已经不能够满足现代人的需要。而且现在以“没时间”、“来不及”为借口,习惯不吃早餐的人越来越多,特别是上班族。营养学家提醒,早餐摄入的能量占全天能量摄入的30%,经过一夜睡眠,身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食,人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。

长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。对于成人来说,不吃早餐首先会精神不振,并影响胃酸分泌、胆汁排出,这会减弱消化系统功能,诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

不吃早餐会导致增肥而不是一些人认为的可以减肥,还会使人的抵抗力下降。特别是对女性来说,更会损害容颜,导致皮肤干燥、起皱和贫血,加速衰老。而不吃早餐对儿童的不良影响远甚于成人,除危害到现在的健康外,还严重影响他们的生长发育,导致营养和发育不良,影响学习能力和成绩。

每天早起15分钟,吃上一顿营养全面的美味早餐,就能拥有一个健康的身体,以及一天饱满的精神状态和良好的学习、工作热情。

有关专家指出,许多人由于起床晚,就随便吃一点,甚至不吃,这对健康非常不利。还有些主张所谓“体内环保”的人,一大早只是喝些冷藏在冰箱内的蔬菜汁、果汁等,认为这种早餐可以摄取蔬菜中的营养,清理体内废物。

但是他们忽略了一个重要的问题,那就是人的机体需要能量的不断补充,只有吸收足够的能量,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养输送及废物的排泄才会顺畅。

从中医食疗的角度看,早餐不宜喝冷藏的蔬菜汁、冰咖啡、冰果汁、冰牛奶。要想保护好胃,应该注意以下三点:早餐要吃热的食物 吃热食才能保护胃气。中医说的胃气是广义的概念,其中包含脾胃对食物的消化吸收能力、器官的后天免疫力等。早晨,室外的温度尚未回升,人的肌肉、神经及血管都还没有舒张,如此时摄入冰冷的饮食,必定会影响微循环,导致血流不畅。

进食冰冷食物日子一久,食欲会越来越差,皮肤渐渐失去光泽,喉咙总是有痰堵的感觉,时常感冒。这都表明胃气受损,并且伤及了机体的免疫能力。

早餐搭配要合理 所谓早餐搭配合理,是指通过早餐能够摄取到足够的水分和营养。牛奶、豆浆都是生活中常见的食物,营养丰富,含丰富的蛋白质,可以任选一种作为饮品。早点除了“稀的”以外,还应搭配上一定量的“干点”。谷类食品吸收后能很快分解成葡萄糖,纠正一夜睡眠后出现的低血糖现象,提高大脑和机体的活力。但谷类食品的缺点是消化比较快,2~3小时之后就会感到比较饥饿。因此还要适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生等,以便使整个上午精力充沛。

另外,还可以适当吃点水果和蔬菜,因为这不仅可以补充水溶性维生素和膳食纤维,还可以获得机体所需的钙、钾、镁等矿物质与微量元素。

多摄取碱性食物 碱性食物多属植物类,如青菜、豆腐、土豆、黄瓜、大豆、海带、草莓等。它们可以中和肉、蛋、谷类食品在体内氧化后生成的酸性物质,达到酸碱平衡的目的。因此早餐不宜过多食用肉类等过于油腻的食品,因为这些食品会给胃肠增加太多的负担,并使机体摄入过多的脂肪。

还有一点值得注意,早餐最好不要经常吃一些速食食品——如方便面等,因为它们除了碳水化合物以外。

其他营养成分如蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等都不足。



### 编辑推荐

很多人向往成为在写字楼工作的白领，可谁能体会他们光鲜背后的酸楚呢？他们当中的女性更多地参与社会，参与生活，面对着越来越高的挑剔目光，体验着越来越多的辛酸苦辣，她们感到心的“憔悴”；而男性朋友则承载着太多的责任，承受着太大的压力，他们感到心的“疲劳”……上班时间昏昏欲睡，是上班族的普遍感受。

每个人都在问：我的健康去哪儿了？如果你也正为饮食所苦，正为体质所苦，正为疾病所苦，正为压力所苦，那么打开本书，去寻找健康快乐的绿色钥匙吧！

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>