

<<会吃不生病>>

图书基本信息

书名：<<会吃不生病>>

13位ISBN编号：9787506469654

10位ISBN编号：7506469650

出版时间：2011-3

出版时间：小雨 中国纺织出版社 (2011-03出版)

作者：小雨

页数：256

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>

<<会吃不生病>>

前言

吃是一种需要，但会吃是一种艺术。

如今随着人们生活水平的提高，我国城镇居民中的糖尿病、冠心病、骨质疏松症、痛风等富贵病患者日益增多，其罪魁祸首主要就是“不会吃”。

也许有人会说：人吃五谷生百病，有病就治呗。

是的，有病就治，我们生活在拥有大量抗生素、特效药的“好”时代，科技的发达使我们的健康得到了更周全的保证。

但你想过没有，在病魔与医药的赛跑中，永远是病魔跑在前面。

病魔如同洪水，而医药是保卫我们健康家园的堤坝；洪水带来的泥沙会将河床慢慢抬高，迫使医药的堤坝也日益抬高……最后，病魔就会如同黄河一样成为悬河，一有风吹草动就冲破脆弱的医药之堤，淹没我们的健康家园！

其实，如同大禹治水的成功秘诀，保卫我们健康家园要重在疏通而不是围堵。

疏通病魔的河道，首先要从源头抓起。

如果我们能将一些导致人体生病的病菌、病毒拒之“口”外，病魔之河的水就会清澈许多。

其次，我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素，淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。

最后，我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

<<会吃不生病>>

内容概要

如今随着人们生活水平的提高,我国城镇居民中的糖尿病、冠心病、骨质疏松症、痛风等富贵病患者日益增多.其罪魁祸首主要就是“不会吃”。

其实。

如同大禹治水的成功秘诀。

保卫我们健康家园要重在疏通而不是围堵。

疏通病魔的河道.首先要从源头抓起。

如果我们能将一些导致人体生病的病菌、病毒拒之“口”外,病魔之河的水就会清澈许多。

其次。

我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素。

淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。

最后,我们要学会通过科学的饮食,用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

<<会吃不生病>>

书籍目录

第一章 饮食、营养与免疫力吃是一种需要，但会吃是一种艺术。

不会吃的人吃出一身病，会吃的人吃出一身劲。

不会吃的吃出一身病会吃不生病的25个理由生命在于营养营养在于饮食食物营养含量之最人体所需营养的来源中国居民平衡膳食宝塔测一测你的膳食能否维持健康捕捉营养不足的报警信号透过食欲看健康免疫力与健康的关系为什么要增强免疫力免疫力与营养的关系免疫力降低时的征兆如何应对免疫力下降饮食是提高免疫力的重要途径糙米对心脏有益燕麦是非常健康的谷类小麦，理想的主食玉米，抗癌防衰的佳品原食最好配原汤少吃饭多吃菜好吗现在正流行吃素只吃素也会影响健康适量摄入脂肪的必要植物油好还是动物油好哪些食物可以防癌哪些食物可以降低血脂哪些食物可以软化血管哪些食物可以补肾壮阳哪些食物可以健脑哪些食物可以益寿膳食酸碱搭配要合理1+1>2的食物搭配粗细搭配最相宜五味如何合理搭配科学膳食“一二三四五”瑜伽饮食的启示吃饭的新见解神奇的黑色食品第二章 如何吃肉又健康每个人的体质不同，信仰与口味也有差异，因此对肉类的选择也不相同。

若能对肉类多一些了解，不仅可以从肉类中获取很多人体必需的蛋白质与氨基酸，而且不必担心因吃肉而引起的心血脂肪或胆固醇升高。

肉类对人体健康的重要性肉类应与蔬菜搭配食用牛肉营养价值高不是庖丁也“解牛”黄牛肉最受欢迎选对牛肉选对味腓力为肉中贵族牛肉清汤现原味生姜牛肉汤，小兵立大功百合炒牛肉百年好合肩腹肉与胸腰腹肉各有千秋牛腿炖萝卜去油脂牛腱炖海带、鲜藕养颜美容牛腱子的几种吃法多用途的牛颈肉屈指细数牛内脏牛内脏不是人人都能吃牛内脏的烹制方法食用率最高的肉——猪肉猪肉比牛肉受欢迎挑好猪肉有门道五花肉白切最上味蒸煮熏卤猪头肉猪蹄大块大块吃猪肚补虚损，健脾胃猪肠清理肠胃有一手猪肝补肝，养血明目坐月子少不得麻油腰花鸡肉是健康食品不同的鸡补养不同乌骨鸡补养价值高炖制鸡汤有学问鸡内脏入菜人药两相宜鸭子利水功效大羊肉补养可去弱羊内脏的药用价值高兔肉低脂味道鲜与“龙”肉媲美的驴肉鱼，带来如水的健康七种有抗癌作用的水生食品河豚味美要慎吃不要生食淡水鱼死鳝鱼、死甲鱼不能食用食蟹有四忌……第三章 身怀绝技的家常蔬果第四章 喝出健康好身体第五章 药膳自己动手做第六章 不同人群的饮食特点第七章 将细菌与病毒拒之门外第八章 走出常见的饮食误区

<<会吃不生病>>

章节摘录

插图：猪肝含有丰富的蛋白质，低脂肪，维生素A和铁质也高，另外维生素B1、B2、B6、B12与c都很充足，从以上的营养成分可以肯定猪肝的价值。

猪肝的性属温，味是甘中微带苦，补肝、养血、明目的效果显著，可以改善夜盲、弱视、眼红的现象，对脚气、浮肿、身体萎黄等也有疗效。

烹制猪肝前先将残留的血水洗净，炒食的，可先加盐、酒、芡粉等调味，抓匀并腌渍片刻再下锅，锅中的油量及热度要足够，方能炒出粉嫩的肝质；煮汤的，下锅前亦可先以少许芡粉抓匀，肝质会较软，而且要等水滚开后再下锅，续滚一、二分钟即调味熄火，不宜与生水同时下锅，或者滚煮过久，否则肝质老化变硬，很难入口下咽。

妇女由于怀孕、生产及月经的影响，对铁质有一定的需求量，每天约需18毫克的量，虽然许多食物都含有丰富的铁质，但它是存在于无法溶解的物质中，例如绿色蔬菜中的铁质，就难被人体吸收；而猪肝含铁质丰富，不但能制造很多的血红素，而且肝组织柔软，容易被我们的肠道所吸收。

换句话说，从食物中摄取铁质，猪肝是很好的来源之一。

又，含铁质的食物在消费过程中，铁质要先溶于胃酸，才能通过小肠壁进入血液中。

也就是说，如果与酸性食物同食，更促进铁质被吸收，所以，酸菜猪肝汤、猪肝片蘸醋吃，都能加速铁质在体内发生补血效益。

猪肝补肝养血的功能，在日常饮食中即能大大发挥，最简单易做而功效大的就属菠菜猪肝汤，取猪肝100克，菠菜250克，煮汤吃食，在妇女生理期后进食，营血造血功效大，防范血虚、贫血之症，同时有保养视力的作用。

葱白猪肝羹可调理肝脏虚弱、疲累不堪、视力衰退，取猪肝150克，去筋膜、洗净、切薄片，葱白五支去须、洗净、切葱花，取两匙豆豉、加三碗水先煮开后，捞去豉粒，放进肝片滚一至二分钟，加入葱花，并打入一颗鸡蛋，加芡粉汁、调味料拌匀，即熄火起锅。

绿豆猪肝粥则能消身体浮肿，小便涩而痛，取猪肝100克，绿豆半碗、白饭一碗，绿豆先淘净，以清水浸泡两小时后，加三碗水煮，煮至豆半开花后，加入白饭煮粥，待粥将熟透时，将洗净的肝片放入，续滚一程，即可调味、熄火。

<<会吃不生病>>

编辑推荐

《会吃不生病(第2版)》：帮你养成良好的饮食习惯！
从今天起，让我们更加注意学习饮食知识，努力做一个会吃少生病、会吃不生病的人。
我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。
吃是一种需要，会吃是一种艺术；食物是你最好的健康之源！

<<会吃不生病>>

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>