

<<健康白领从吃开始>>

图书基本信息

书名：<<健康白领从吃开始>>

13位ISBN编号：9787506753661

10位ISBN编号：7506753669

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李瑜

页数：233

字数：251000

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>

<<健康白领从吃开始>>

前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

<<健康白领从吃开始>>

内容概要

《健康白领从吃开始》专门针对老板、白领和高收入人群等社会精英最常见的潜在健康隐患，以防治这一人群最易得的一些疾病为纲领，共分为增强记忆力、提高免疫力、防治“三高”等十二章内容，每一章里又进一步分为膳食指南和食疗精选两部分内容，让读者可以结合自身的具体情况选择最适合的食疗方法。《健康白领从吃开始》由李瑜主编。

<<健康白领从吃开始>>

书籍目录

第一章 增强记忆力篇

核桃芡实粥
三丁烩虾仁
绿菜花金针菇
鸡茸粟玉羹
豆腐香菇蛋花汤
马蹄海米鸡蛋
姜枣桂圆蜜膏
五豆补益糙米粥
茯苓胖头鱼
健脑粥
香煎银鳕鱼
核桃仁粥
地瓜面蒸饺
花生黏
核桃仁土司
香酥鳝丝
青豆莲子泥
奶汤冻菌菜苞
补脑益智羹

第二章 提高免疫力篇

银耳冰糖粥
红薯粥
山药桂圆红枣粥
鸡肝小米粥
炒双菇
香菇鲫鱼汤
香菇炖鸡汤
凉拌海带丝
海带炖排骨
凉拌芦笋丝
芦笋炒肉
清蒸茄段
木耳凉拌西瓜皮
洋葱炒鸡蛋
清炒西兰花
红烧虾仁
西红柿炖牛肉
木耳炒西芹
苦瓜炒鸡蛋
手撕包菜
猕猴桃苹果汁
杏仁茶
木瓜牛奶
木须肉

<<健康白领从吃开始>>

第三章 防治“三高”篇

防治高血脂

红薯粥

薏米红豆燕麦粥

山药粥

海带炖豆腐

蒜茸茄子

黑木耳豆腐汤

素烧冬瓜

降脂双汁饮

鸡丝荞麦面

素三丝

燕麦南瓜粥

西芹拌金针菇

山楂荷叶饮

防治高血压

芹菜汁

玉米黄豆粥

玉米红豆饭

银耳山楂羹

山药炒肉片

黑木耳炒芹菜

菠菜粥

菊花山楂茶

蘑菇菜心

三汁饮

降压芹菇汤

凉拌三丝

防治高血糖

荞麦面馒头

醋熘紫甘蓝

虾仁炒油菜

鱼头豆腐烧白菜

黄瓜木耳汤

三豆汁

菠菜拌豆芽

苦瓜豆腐汤

清炖鲤鱼

木耳豆腐丁

西红柿烧茄子

南瓜杂饭

山药炒木耳

虾米炒苦瓜

苦瓜胡萝卜煎蛋

第四章 防治久坐性疾病篇

防治颈椎病

人参红枣粥

<<健康白领从吃开始>>

人参炖鸡汤
熘肝尖
醋泡黑豆078q
黑豆炖猪骨
清蒸鲤鱼
首乌桂圆大枣粥
桂圆鸡翅
酿苦瓜
薏米葛根粥
当归黄芪炖羊肉
防治肩周炎
牛奶燕麦片
清蒸鲫鱼
猪瘦肉丝瓜汤
木瓜烧猪蹄
木瓜花生大枣汤
核桃仁炒韭菜
平菇烧白菜
葱爆羊肉
壮骨汤
冬瓜炖排骨
当归炖鸡
当归猪肝粥
山楂丹参粥
防治腰肌劳损
薏米红豆汤
鲫鱼汤
黑豆浆
蒜蓉炒丝瓜
韭菜炒粉丝
平菇炒鸡蛋
豆腐皮拌莴笋
菠萝莴笋
核桃红糖饮
山楂核桃茶
枸杞蒸蛋
山药枸杞炖羊肉
莲藕排骨汤
海藻黄豆汤
防治腰椎间盘突出
红烧鲤鱼
羊肉面
羊肉炒洋葱
韭菜炒豆干
萝卜炖牛脯
黑豆枸杞粥
冬瓜虾仁

<<健康白领从吃开始>>

第五章 改善睡眠篇

花生冰糖麦粥
糯米莲藕
红枣小米粥
燕麦野菜丸
香蕉蛋羹
核桃仁拌芹菜
香菇菜心
玉竹人参鸡
莴笋炒虾仁
百合莲子银耳粥
烤牡蛎
清蒸黄花鱼

第六章 缓解饮酒对肝脏之损伤篇

绿豆海带汤
酸奶水果拌芦荟
金针菇烩豆腐
西芹玉米
蚝油口蘑滑肉片
蒜蓉木耳菜
灵芝乳鸽

第七章 降低吸烟对肺之损害篇

香蕉冰糖汤
梨藕百合汤
板栗蔬菜排骨汤
银耳冰糖燕窝
丝瓜炒虾仁
双色菜花
猴头菇聚味汤
凉拌石花菜
莲子炒鸡丁
核桃西洋菜沙拉
香瓜苹果枇杷汁

第八章 改善胃肠功能篇

胃炎
枣菇蒸鸡
生姜米醋炖木瓜
党参黄鱼汤
鹌鹑蛋燕窝羹
土豆炖牛肉
鱼香茄子
糯米蒸排骨
山药炒青笋
鲜蔬蘑菇汤
孜然羊肉
百合炒虾仁
鹌鹑蛋烧栗子

<<健康白领从吃开始>>

砂仁淮山药乳鸽汤

胃溃疡

紫菜南瓜粥

木瓜鲩鱼(草鱼)尾汤

虾仁鹌鹑蛋汤

牡蛎米粥

鸡蛋三七炖

丹参田七炖鸡

紫甘蓝水饺

虾皮炒卷心菜

狗肉炖豆腐

烧花菜

蜜柚红茶

十二指肠溃疡

歪头菜烩猪肉

海胆黄芦笋汤

清明菜大米粥

蒲公英粥

黄鱼鱼肚汤

炝拌苜蓝

第九章 控制体重篇

莴苣竹笋

白萝卜烧鱿鱼

虾皮炒黄瓜

枸杞木耳炒山药

蚕豆冬瓜汤

韭菜香菇炒豆干

凉拌苦瓜

鸡丝金针菇

芦荟西瓜冰砂

百合烧仙人掌

发菜丸子

番茄魔芋虾球

草菇牛肉汤

紫薯燕麦粥

蕨菜烧带鱼

苋菜胡萝卜粥

第十章 防治便秘篇

冬笋拌油菜

冬菇韭菜

凉拌冬瓜条

凉拌白菜丝

烧花菜

青椒拌笋丝

姜丝拌菠菜

青豆炒茄丝

香菇白菜

<<健康白领从吃开始>>

胡萝卜拌豆芽

糖拌绿豆芽

第十一章 防治痔疮篇

凉拌空心菜

蜇皮拌白菜

清蒸茄子

空心菜排骨汤

紫菜豆腐肉片汤

香蕉粥

葱爆泥肠

香菜拌肥肠

松籽炒螺丁

鸡枞菌豆腐汤

雪菜冬瓜汤

苜蓿粥

西芹芦荟

香蕉炒虾仁

五香鳝鱼片

第十二章 防辐射篇

木耳芦笋蘑菇汤

海带炖豆腐

芝麻鸭肝

白灼鲜鱿鱼

熏干香菜

肉末茄子

清炒荷兰豆

莲米薏苡仁排骨

猪红粥

芹菜豆腐干

扒双菜

杏仁苹果豆腐羹

火烧松茸

鲜蘑桃仁

<<健康白领从吃开始>>

章节摘录

专家解说 记忆力是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。

科学家认为记忆可分为短期记忆、中期记忆和长期记忆。

短期记忆的实质是大脑的即时生理生化反应的重复，而中期和长期的记忆则是大脑细胞内发生了结构改变，建立了固定联系。

比如怎么骑自行车就是长期记忆，即使已多年不骑了，仍能骑上车就跑。

中期记忆是不牢固的细胞结构改变，只有“曲不离口、拳不离手”反复加以巩固，才会变成长期记忆。

短期记忆是数量最多又最不牢固的记忆。

一个人每天只将1%的记忆保留下来。

明白了记忆需要不断复习才能巩固的道理就可以从物质和技巧两方面着手掌握增强记忆力的诀窍了。

物质方面，要多吃有利记忆的食品，如富有含锌、磷脂、某些不饱和脂肪酸的芹菜、核桃、芝麻、瘦肉等。

技巧方面实际上就是按记忆的生理规律去工作。

据报道，日本化学家发现，日本米酒中的一组酶抑制剂有增强记忆的作用。

这些酶抑制剂可有效抑制大脑中的酶脯氨酰肽链内切酶(PEP)的活性，这种酶活性过大会降低记忆力。

据美国《洛杉矶时报》报道，适当食用包含天然神经化学的物质可以增强智力，还能防止大脑老化。

这些有助记忆的食物包括水果和蔬菜、脂肪含量高的鱼类、糖、维生素B族等。

营养保健专家也发现，一些日常生活中常见的食品对大脑十分有益，如：坚果、全麦面包、豆腐、南瓜、蛋黄、葡萄柚、深海鱼以及肝脏和肉类等。

长期从事脑力劳动的人群不妨经常选用。

膳食指南 一些健脑食品，其实是常见的物美价廉之物。

如蛋黄、大豆、瘦肉、牛奶、鱼、动物内脏(心、脑、肝、肾)及胡萝卜、谷类等。

多吃增强记忆的食物对改善记忆能力有很明显的作用，常见的有益增强记忆力的食物如下。

牛奶 牛奶是一种近乎完美的营养品。

它富含蛋白质、钙，及大脑所必需的氨基酸。

牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢不可缺少的重要物质。

此外，它还含对神经细胞十分有益的维生素B1等元素。

如果用脑过度而失眠时，睡前一杯热牛奶有助入睡。

鸡蛋 被营养学家称为完全蛋白质模式，人体吸收率为99.7%。

大脑活动功能，记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。

实验证明，吃鸡蛋的妙处在于：当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。

国外研究证实，每天吃1~2个鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱，对保护大脑，提高记忆力大有好处。

鱼类 它们可以向大脑提供优质蛋白质和钙，淡水鱼所含的多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。

贝类 碳水化合物及脂肪含量非常低，几乎是纯蛋白质，可以快速供给大脑大量的酪氨酸。

因此可以大大激发大脑能量、提高情绪以及提高大脑功能。

以贝类作开胃菜，能最快地提高脑力。

但是贝类比鱼类更容易积聚海洋里的毒素和污染物质。

味精 味精的主要成分是谷氨酸钠，它在胃酸的作用下可转化为谷氨酸。

谷氨酸是参加人体脑代谢的唯一氨基酸，能促进智力发育，维持和改进大脑功能。

摄入适量味精，对改善智力不足及记忆力障碍有帮助。

由于味精会使脑内乙酰胆碱增加，因而对神经衰弱症也有一定疗效。

花生 花生等坚果富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑

<<健康白领从吃开始>>

制血小板凝集，防止脑血栓形成。

实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老，是名副其实的“长生果”。

小米 小米中所含的维生素B₁

和B₂。

分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。

临床观察发现，吃小米有益于脑的保健，有防止衰老的作用。

如果平时常吃点小米粥、小米饭，将益于脑的保健。

玉米 玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。

尤其是玉米中含谷氨酸较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

黄花菜 人们常说，黄花菜是“忘忧草”，能“安神解郁”。

注意：黄花菜不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。

辣椒 维生素C含量居蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。

辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。

“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素，使人精力充沛，思维活跃。

生吃效果更好。

菠菜 菠菜虽廉价而不起眼，但它属健脑蔬菜。

由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B₁和B₂，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。

此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

橘子 橘子含有大量维生素A、维生素B₁和维生素C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。

考试期间适量吃些橘子，能使人精力充沛。

此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。

菠萝 菠萝含有很多维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津提神、提高记忆力的作用。

菠萝是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。

菠萝对人体口腔黏膜有很大的刺激作用，最好用盐水浸泡一段时间再食用，或者和米饭一起煮熟做成菠萝饭也不错。

油梨 含大量的油酸，是短期记忆的能量来源。

正常人每天半个油梨即可。

藻 含有丰富的叶绿素、维生素、矿物质、蛋白质，可以改善记忆力和注意力。

卷心菜 富含维生素B₁，能预防大脑疲劳。

大豆 含有蛋黄素和丰富的蛋白质，每天食用适量的大豆或豆制品，可增强记忆力。

P2-4

<<健康白领从吃开始>>

编辑推荐

李瑜主编的《健康白领从吃开始》对现代都市老板族和白领族们因职业特性所容易导致的一些常见疾病和一些潜在的健康隐患进行了归纳，以防治老板、白领族最易得的一些疾病为纲领，按照分类编排，以病为纲，以病统方，便于读者在选方时有的放矢。

本书立足于“治病防为先”的原则，荟萃历代名家理论，辅之以现代食品营养学理论，内容丰富、全面，既涵盖古今益寿延年、防病治病的实用食疗方法。

本书共精选出了300多例功效各异各类食疗验方，并对每道食疗验方都给出了详细的食材选择、制作方法、相应的小贴士以及功效分析。

<<健康白领从吃开始>>

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>