

<<我的健康我做主.会吃会喝促健康>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主.会吃会喝促健康>>

13位ISBN编号：9787509123782

10位ISBN编号：750912378X

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：杨晓光，赵春媛 编

页数：179

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>

<<我的健康我做主.会吃会喝促健康>>

内容概要

每个人都可以做自己健康的主人，作者搜集了大量资料，编撰成《我的健康我做主》这本书，分为两册。

本书是上篇，即《会吃会喝促健康》，是科学饮食部分，包括吃与喝两大内容；另一篇是《运动·睡眠·性爱》。

本书全面深入浅出地介绍了应该怎样呵护自己的健康，延长自己的生命。

四大内容贴近生活，符合现代人的实际情况，非常适合广大读者阅读和参考。

书籍目录

一、吃与健康饮食讲科学 身体才健康怎样吃饭和吃菜食量影响寿命长期饱食可致大脑早衰边吃边喝危害大饿了更要“挑食” 饿时不宜吃这些食品饿两顿不如饿两成狼吞虎咽可致食管功能退化细嚼慢咽并非越慢越好饭后不宜“急” 常下馆子加速肠胃老化常吃粗粮有益健康粗粮虽好 不能贪吃素食会影响人的性欲单纯吃素易发贫血素食者要会吃替代食品合理偏食有益健康常吃他乡食物益健康杂吃米饭更益健康饭菜蒸吃营养好干嚼食物老得慢营养过剩可造成四大危害少吃精加工食品高纤维食品多吃也有弊酸食除湿酸味食品 酸性食物“酸碱体质”不是吃出来的餐桌上酸碱食物搭配吃剩饭剩菜能不能吃四季吃不同“阳光”使人长寿科学的进餐时间不吃早餐易致贫血早餐不足最伤人什么样的早餐才健康每天早餐吃两个鸡蛋，能轻松减肥晚餐怎么吃才好……二、喝与健康

章节摘录

一、吃与健康 饮食讲科学身体才健康 饮食能养生治病，也能伤身致病。

因此，人们应特别注意合理配膳，讲究烹饪。

只有食饮相宜，调养脾胃，才有利于身体健康。

博食博食就是对一切食物原料如酸、甜、苦、辣、咸各种食物都要品尝食用而不要有所偏嗜。

现代营养学要求人们博取饮食，混合饮食，营养互补。

我国医药。

学历来就认为，食物有温、热、寒、凉、平和咸、酸、苦、甘、辛以及补、泻等气（性）味之分。

如果生活中长期对食物原料有所偏嗜，就会使人体的营养失去平衡，导致疾病的发生。

因而，只有丰富多样的膳食，才有可能从各种食物中获得平衡而足够的养分，以满足人体的多方面需要。

配食 即对饮食进行合理调配。

饮食调配，与中药的配伍一样，要按规矩、循准绳、无偏过，方可有益于身心健康。

配膳中，应注意主粮与杂粮的搭配，荤食与素食的搭配，寒性与热性食物的搭配，酸性和碱性食物的搭配，五味恰当的搭配，以达到营养平衡。

还要注意烹调方法，否则，就有可能降低食物的营养价值，影响机体对多种营养素的吸收，有害于健康。

熟食 以熟食为主，是我国人民历来的饮食习惯。

高温熟食，可以杀菌消毒，且利于消化吸收。

熟食还可以增进美味，去除恶味，同时，利于食物内部的有效营养成分释放出来，因而适口可食，符合营养卫生。

生食则不然，食物除部分可以生食外，其他食物原料一般都必须过火加工处理，否则将会危及人的健康。

古人烹饪强调“断生”、“断红”，就是这个道理。

.....

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>