

<<这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787510403736

10位ISBN编号：7510403731

出版时间：2011-2

出版时间：新世界出版社

作者：赵广娜

页数：274

字数：300000

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>

<<这样吃最健康>>

前言

现在，很多人开始关心自己的生活质量，开始注重自己的健康，他们经常光顾健身房、医院等地，甚至为了健康一掷千金。

难道除了这些就没有更好的办法留住健康吗？

回答是肯定的，而且也很简单，那就是食物！

食物是人体营养最主要的来源。

现在，人们也越来越认识到健康饮食的重要性，在丰富的食物面前，我们有了不知该如何选择的烦恼，我们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”，而是“今天你怎么吃”或者“怎么吃才对身体好”。

于是，“如何吃”、“如何吃得好”开始成为时尚潮流。

均衡、合理的饮食不仅可以确保我们拥有一个健康的身体，还能对我们身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用，有时可能比药物更有效。

因此，现代人的饮食追求是：不仅要吃得舒服，更要吃得健康、吃得明白、吃得有效。

医学之父希波克拉底说：“你的食物就是你的医药。”

人一生的饮食总量约60吨，如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。

如果我们能建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为预防疾病的最好药物。

正所谓：“医食同源，药食同用。”

我们应该把注意力集中于饮食调养方面，用食物补充人体所需的各种营养物质，调节和改善机体的生理功能，维持体内环境的稳定性，增强机体的抗病能力和对环境的适应性，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到预防疾病或促进病体康复的目的。

《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五畜为充，气味合而服之，以补精气”的说法，这充分说明了饮食养生的重要性。

食物就是人们最根本的养生手段，是人类的养生之本。

其实，只要你做个有心人，在饮食方面稍加留意，健康就会陪伴你一生。

本书旨在引导读者用自然疗法代替昂贵医疗，用食物代替药物，通过合理膳食获得健康。

在这里，你会惊奇地发现最为寻常的食物所蕴涵的鲜为人知的功效。

各种食物有什么不同的营养？

哪一种吃法最适合你？

不同的季节你该吃些什么？

爱美的你想要魅力四射该选择哪些食物……这些问题都可以从本书中找到答案。

如果你想吃得营养又健康，成为自己生活中的营养师和医师，那么请你翻开此书，相信它能带给你最实用、最健康的饮食帮助，拥有它将会使你一生受益！

<<这样吃最健康>>

内容概要

东西方医学在很多方面存在着分歧，但在食物与健康的关系上，观点却惊人的一致。我国古代典籍《黄帝内经》与西方医学之父希波克拉底都认为，正确的食补能决定一个人一生的健康，这也是长寿最根本的奥秘。

本书《这样吃最健康(每天一堂健康饮食课)》系统阐释了这个观点，并用简单易操作的事例让读者快速掌握健康长寿的方法，让您不仅吃得舒服，更吃得健康、吃得明白、吃得有效。

《这样吃最健康(每天一堂健康饮食课)》由赵广娜编著。

<<这样吃最健康>>

书籍目录

第一篇 药补不如食补

第一章 观念变一变，健康长又长

吃得健康，你才会健康

平衡膳食是关键

中国特色的营养膳食结构

饮食新观念：新鲜蔬果助健康

第二章 做个营养健康人

营养是生命和健康的根基

三大营养素给生命和健康供热

走进热闹的维生素家庭

矿物质，人体不可或缺的营养素

水与膳食纤维：人体的“清道夫”

营养失衡对症下药

健康饮食讲究四平衡

第三章 食物是最好的营养仓库

营养来自每天的饮食

“好色”是获取健康的明智之举

食物的“性”、“味”两部曲

食物相克，营养受损

这么吃毁了健康能怨谁

第二篇 营养来自最常见的食物

第一章 最养人的食物要数五谷杂粮

“代参汤”——粟米

“粗粮中的保健佳品”——玉米

“世界禾本科植物之王”——薏米

“神米”——黑米

“通便减肥良方”——燕麦

“心脏病良药”——大麦

“绿色的牛乳”——黄豆

“豆类之冠”——黑豆

“心之谷”——赤小豆

“八谷之中，唯次为良”——芝麻

“食用要物”——绿豆

“土人参”——红薯

“粮菜佳品”——苡实

第二章 蔬菜为你的健康保驾护航

“中国人参”——山药

“地下苹果”、“第二面包”——马铃薯

“菜中皇后”——洋葱

“初春第一菜”——韭菜

“红色牛排”——辣椒

“菜中之王，能治百病”——卷心菜

“磷中首富”——蚕豆

“植物肉”——豆腐

“君子菜”——苦瓜

<<这样吃最健康>>

“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”——萝卜

“冬日白菜美如笋”——大白菜

“特殊补品”——葱

“天然抗生素”——大蒜

“上帝食品”——蘑菇

“菌中之冠”——银耳

“素中之荤”——黑木耳

“魔力食品”——魔芋

第三章 果品中的营养你不可缺

“水果皇后”——草莓

“天然药库”——柿子

“一个榴莲两只鸡”——榴莲

“天然维生素C丸”——枣

“长寿食品”——山楂

“智慧之果”——香蕉

“果中皇后”——山竹

“大夫第一药”——苹果

“百益之果”——木瓜

“21世纪最佳保健果品”——桑葚

“十佳食物之一”——橘子

“热带水果之王”——芒果

“百果之宗”——梨子

“维C之王”——猕猴桃

“坚果之王”——榛子

“干果之王”——栗子

“益智果”——核桃

“长生果”——花生

第四章 肉禽蛋水产是健康的加油站

“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”——鸽肉

“天上吃龙肉，地下吃驴肉”——驴肉

“肉中骄子”——牛肉

“动物人参”——鹌鹑肉

“荤中之素”——兔肉

“妇科圣药”——乌鸡

“理想的营养库”——鸡蛋

“一盘蟹，顶桌菜”——螃蟹

“家鱼之首”——鲤鱼

“狗肉滚三滚，神仙站不稳”——狗肉

“要想长寿，常吃羊肉”——羊肉

“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”——鹅肉

“小暑黄鳝赛人参”——鳝鱼

“鱼类软黄金”——鳗鱼

“神赐魔食”——牡蛎

第三篇 食物巧搭配，营养翻翻倍

第一章 蔬菜中的黄金搭档与

聚头冤家

黄瓜

<<这样吃最健康>>

西红柿

菠菜

土豆

胡萝卜

南瓜

冬瓜

香菜

蘑菇

第二章 水果中的黄金搭档与

聚头冤家

西瓜

菠萝

柚子

葡萄

桃

柠檬

荔枝

木瓜

第三章 肉禽蛋奶中的黄金搭档与

聚头冤家

猪肉

牛肉

羊肉

鸡肉

鸭肉

鸡蛋

牛奶

第四章 水产中的黄金搭档与

聚头冤家

鲫鱼

鲤鱼

带鱼

黄鳝

虾

螃蟹

第五章 饮品调料中的黄金搭档与

聚头冤家

茶

蜂蜜

豆浆

红糖

醋

味精

葱

生姜

蒜

第四篇 四季补得好，胜过仙丹妙药灵芝草

<<这样吃最健康>>

第一章 春暖花开来食补

春季肝值班，要好好养护它
春天生机勃勃就要注意养气
吃好喝好让身体与万物一起复苏
春季多吃蜂蜜能提高免疫力
春季食补养生重点大荟萃
春季食补有良方

第二章 夏日当头忙食补

夏季降火可千万别过火
夏季酷热，饮食细节要讲究
饮食清淡才能轻松过仲夏
夏季心火旺盛，应重养心调神
夏季新陈代谢快，水分要跟得上
夏季食补有良方

第三章 秋风送爽宜食补

秋季分阶段养生才是正道
秋千勿躁，滋阴润燥
秋凉食补，脾胃先行
如何让呼吸道感染绕道跑
秋季润肺生津，食物来帮忙
秋季食补有良方

第四章 冬挂冰凌巧食补

冬季养阴滋补，应从饮食入手
三九补一冬，来年无病痛
冬季喝对汤可防各种疾病
冬季宜多食用偏温热性的食物
冬食枣，防衰老
冬季想要身体壮，坚果可不能少
冬季食补有良方

第五篇 不同年龄段，不同的食补方案

第一章 孩子是块宝，成长最重要

婴儿如何选好“第一餐”
营养过剩不利于婴幼儿健康
三岁前多给孩子补补脑
要想小儿安，三分饥和寒
水是孩子最好的饮料
营养好了，孩子怎么还贫血
要增强孩子的体质，首推食粥
春天给孩子吃梨，仿佛给他萌发的
生气泼冷水
孩子一定要少吃桂圆和虾
孩子的饮食要健康多样
损脑食品应尽量少给孩子吃

第二章 青少年营养食补少不了

脑功能优劣80%取决于营养
从各种食物中寻找“脑白金”
十种完美食物让大脑恢复活力

<<这样吃最健康>>

吃这些你的大脑会迟钝

补脑套餐及时给孩子的

大脑补充能源

只要这么吃，不怕考不好

运动过后把消耗的全补回来

不想戴眼镜就找营养物质来帮忙

第三章 人到中年当大修

六种食物强壮中年人的身体

补充三大维生素，中年身体又逢春

“挑食”让中年易患疾病远离你

节制饮食就不怕中年肥胖了

中年防脑衰老，就得吃对了

第四章 最美不过夕阳红

老年人补养身体到底应该补什么

最简单的植物、动物类食物是最佳的长寿食品

软烂精细食物并不适合老年人

老人饮食遵照“3+3”原则

老年人一日四餐，吃得饱又吃得好

第六篇 特别的食补养生方案给特别的你

第一章 常见的几种体质的养生法

血虚体质养生法

气虚体质养生法

阴虚体质养生法

阳虚体质养生法

痰湿体质养生法

淤血体质养生法

阳盛体质养生法

气郁体质养生法

第二章 男人气须浩，健康食补要记牢

吃好喝好，亚健康全没了

男人，你要吃好，才会更健康

房事过度食帮忙

蜜月新郎以食补气

吃对食物，降低香烟危害

七种败“性”食物可别多吃

第三章 不同工作人群的营养策略

体力劳动者

每天面对电脑的IT族

白领

常以车代步的司机朋友

加班熬夜的夜猫族

噪声环境下的工作者

经常出差的“行走路人”

运动员的20种“强力剂”

防治教师职业病

第七篇 小儿女人如花如梦，让女人快乐地吃出美与健康

第一章 小儿女人孕期的营养顾问

<<这样吃最健康>>

众多营养元素使孕妇拥有健康新生儿
适合孕妇的营养食物有哪些
七大最佳食物对母体和胎儿有益
准妈妈饮食原则：品种多样化，缺啥补啥
水、新鲜的空气和阳光是孕期最好的营养素
产妇宜用的五种天然滋补品
月子里吃这些可不行
产后饮食，有三点要记牢

第二章 小儿会吃的女人才能肌如凝脂

读懂食物中蕴藏的美颜精华
合理的饮食让你做“无斑女人”
食物是祛皱最好的“化妆品”
根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽
吃出女人肌肤的水嫩白皙
从餐桌上寻找美白护肤品
从食物中摄取全面的营养，滋润优雅双手

第三章 小儿魔鬼身材的饮食秘诀大揭秘

巧选食物，给你一个魔鬼身材
不可不减的内脏脂肪
用迷人的体香来“招蜂引蝶”
打造完美胸部的不老术
含钾量多的水果能使腿部变苗条
改变饮食，不做“小腹婆”

第四章 小儿吃出让人羡慕又嫉妒的秀发

给足营养，“枯木”也能“逢春”
乌黑靓丽的迷人秀发需要的营养物质
主食吃得少，头发白得快
维生素让秀发飘起来
水果养出美丽秀发

第五章 小儿轻松打造明眸皓齿的美女

“美眉”怎能没有美眉
水墨明眸的美女其实可以吃出来
让眼睛水汪汪的玉米
吃掉讨人厌的“黑眼圈”
这样吃让你牙好胃口好
健康饮食让你笑可露齿
牙齿洁白更添姿色

第八篇 常见疾病食来补

第一章 内科疾病患者的膳食营养

冠心病
高血压
低血压
高脂血症
消化性溃疡
胃炎
腹泻
便秘

<<这样吃最健康>>

感冒
支气管炎
肺炎
哮喘
膀胱炎
糖尿病
肥胖症
骨质疏松症

第二章 外科疾病患者的膳食营养

乳腺增生
骨质增生
颈椎病
关节炎
腰椎间盘突出症
腰肌劳损
脂肪肝
胆囊炎
胰腺炎
痔疮
泌尿系统结石

第三章 五官科疾病患者的膳食营养

慢性鼻炎
咽炎
口腔溃疡
牙痛

第四章 儿科疾病患者的膳食营养

小儿感冒
小儿腹泻
小儿营养不良
小儿贫血
小儿遗尿
小儿盗汗
小儿百日咳
小儿肥胖症
小儿厌食症
小儿乳食不消

第五章 妇科疾病患者的膳食营养

月经不调
痛经
流产
经期前综合征
阴道炎
子宫肌瘤
女性性冷淡
女性更年期综合征

第六章 男科疾病患者的膳食营养

前列腺炎

<<这样吃最健康>>

阳痿

遗精

早泄

性欲低下

第七章 手术病人的营养饮食

重视手术病人营养，事半功倍

手术后不能盲目进补

手术患者进补高蛋白奶粉好吗

手术患者该服哪类口服营养补充品

外科手术前要注意的营养饮食原则

各种心脏手术前的营养摄入和调理

胃切除手术后病人的饮食调治

胆结石手术后的营养调理原则

痔疮手术前后病人的饮食调理

<<这样吃最健康>>

章节摘录

吃得健康，你才会健康 健康的四大基石是“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，而排在首位的“合理膳食”，其重要性是不言而喻的。

天然均衡的饮食包含了人类生命所需的42种营养素。

人工合成的食物虽包括各种各样的合成营养素，但营养价值远远不如天然的食物。

俗话说得好，“民以食为天”，饮食是人类生存繁衍、维护个体健康的基础。

我国传统医学经典《本草纲目》中记载了1892种药物，食物就占500余种，历代各类综合性著作中多有食药同源的记载，许多《本草纲目》中所介绍的药物就是人们日常生活中随处可见的天然食物。

随着对传统医学的研究，我们发现，食物是目前地球上最多样且最完整的营养来源。

天然的食物为人们提供了每日必需的营养素，如果加以合理利用，可以均衡人体，调节内分泌，排除人体内的毒素，提高人体的免疫力。

通过食物来调养身心、预防疾病、延年益寿等，在古代就很盛行。

药学家孙思邈十分重视食养，他平时爱吃淡食，较少吃肉，还经常服用蜂蜜、莲子、山药、芝麻、牛乳等，这些对他的长寿都有助益。

另外，他还极力主张饮食清淡，注意节制，细嚼慢咽，食不过饱。

他在总结自己的进食经验时写道：“清晨一碗粥，晚饭莫教足。

饮酒忌大醉，诸疾自不生。

食后行百步，常以手摩腹。

”在他看来，饮食须有所节制，不可吃得过饱。

应该做到少吃多餐，“觉肚空，即需素食，不得饥”。

“吃”是生活层面的，但又是心理层面和文化艺术层面的；“吃”要吃出热卡和营养，但还要吃出生活的情趣和家庭融融的乐趣；“吃”要吃出口位，但还要吃出品味，吃出享受，吃出健康。

“养生之道，莫先于食”，利用食物的营养可以防治疾病，改善生命质量，延长寿命。

所以我们应该好好地吃，挑对的吃，要相信：健康，是吃出来的。

平衡膳食是关键 人们每天必须从食物中摄取各种营养素，以促进生长、发育和生殖。

人体所需的各种营养素不下数十种，缺一不可，但多了也不好。

再者，大自然提供的食物品种千万，但就每种食物所含的营养素而言，差异极大。

如何从各种食物中得到每天所需的营养素，这就是平衡膳食的主要内容。

具体而言，所谓平衡膳食，是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，膳食中所供给的营养素与机体需要保持平衡。

平衡膳食不仅能满足机体的各种生理需要，也能预防多种疾病的发生，是人类最合理的膳食。

平衡膳食需具备以下两个特点：1.膳食中应该有多样化的食物 人们知道，人体需要多种营养素，如果只吃一两种或少数几种比较单调的食物，就不能满足人体对多种营养素的需要，长期吃较单调的膳食对生长发育和身体健康是不利的。

各种食物中所含的营养素不尽相同，只有吃各类食物，才能满足人体对各种营养素的要求。

2.膳食中各种食物的比例要合适 人的身体需要多种营养素，而各种营养素在人体内发挥作用又是互相依赖、互相影响、互相制约的。

如人体需要较多的钙，而钙的消化吸收必须有维生素D参与完成。

维生素D是脂溶性维生素，如果肠道里缺少脂肪，它也不能很好地被肠道吸收，只有在吃维生素D的同时，吃一定数量的脂肪，维生素D才能被吸收。

而脂肪的消化吸收，必须有胆汁才能发挥作用，胆汁是肝脏分泌的，要使肝脏分泌胆汁，又必须保证蛋白质的供给。

那么，蛋白质、脂肪、糖这三大营养素又是怎样相互作用的呢？

如果人摄入的糖和脂肪不足，体内的热量供应不够，就会分解体内的蛋白质来释放热量，以补充糖和脂肪的不足。

但蛋白质是构成人体的“建筑材料”，体内缺少了它，会严重影响健康。

<<这样吃最健康>>

如果在摄入蛋白质的同时，摄入足够的糖和脂肪，就可以减少蛋白质的分解，而充分利用它来修补和建造新的细胞和组织。

由此可见，各种营养素之间存在着非常密切的关系，为了使各种营养素在人体内充分发挥作用，不但要注意各种营养素齐全，还必须注意各种营养素比例适当。

中国营养协会提供了食物的金字塔：食物金字塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。金字塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应吃300~500克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃400~500克和100~200克；鱼虾、畜禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应吃125~200克(鱼虾类50克，畜禽肉50~100克，蛋类25~50克)；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克、豆类及豆制品50克；第五层塔尖是油脂类，每天不超过25克。

P2-4

<<这样吃最健康>>

媒体关注与评论

五谷为养，五果为助，五畜为充，气味合而服之，以补精气。

——《黄帝内经》 你的食物就是你的医药。

——医学之父 希波克拉底

<<这样吃最健康>>

编辑推荐

均衡、合理的饮食是健康体魄的根基，而适当的食物补养也能起到医药的作用，缓解我们身体的种种不适，祛除潜在的疾病，起到辅助治疗的作用。

食物有时甚至比药物更有效，也更安全。

由赵广娜编著的《这样吃最健康(每天一堂健康饮食课)》告诉你——最健康、最营养的膳食运动；各种食物的“性格密码”；12项最简单易学的食物搭配法则；138个疗效卓著的食补方；65套不同人群适用的完美菜单。

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>