

<<食物养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<食物养生宝典>>

13位ISBN编号：9787511401960

10位ISBN编号：7511401961

出版时间：2010-1

出版时间：中国石化出版社

作者：廖康强

页数：294

字数：384000

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>

## 前言

从古至今，人人都想要有一个健康的身体，以预防和避免疾病的发生，达到健康长寿的目的。影响身体健康的因素很多，其中最为重要的，就是我们每天进食的各种食物了。

古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”

每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

每种食物的魔力都是无限的，例如，大蒜可以杀灭体内的癌细胞，菠菜可以抑制宫颈癌病毒的生长，芦笋中的某些成分可以阻断当今世界最令人恐惧的艾滋病病毒的增殖……就连仅有人类才具有的特征——情绪、记忆、警惕性等，也无一例外地受到食物的影响，食物的某些成分可以进入大脑，促进神经元之间的资讯传递。

但食物并不总是“天使”，有时也可能是“魔鬼”：食物既能使我们才思敏捷，精神焕发，也会有食物使我们变得抑郁；食物能够治疗或逆转由各种其他原因造成的有关疾病，也可能在我们悄然无知的情况下，损害我们的关节，阻塞我们的血管……要想通过饮食来达到强身防病、延年益寿的目的，最重要的是要根据每个人自身的体质特点，在合适的时间吃合适的食物，这样才能收到好的效果。

如果人们在年少无知时胡乱地饮食，到中年后就会饱尝恶果，到老年后还会因此而患上各种疾病。

现代人的生活和工作非常忙碌，在环境和饮食方式改变的影响下，忽略了食物保健养生的重要性，不注意均衡营养摄取，从而导致人体摄取的营养素不均衡，造成身体的免疫力下降，形成疲惫、倦怠、思维不集中等多种症状，严重的还可能引发多种疾病，甚至危及生命。

## <<食物养生宝典>>

### 内容概要

吃不但是生活的一大乐趣，而且是我们获取营养的必要途径。为了最大限度地保证身体健康，科学地选择和烹饪食物显得尤为重要。本书就是为了帮助人们如何“吃好”而编写的。

书中分两大部分，在第一部分中，介绍了健康饮食的总原则，包括平衡膳食以及人体所需营养素的食物来源，并且用图表的形式列出了不同食物所含营养素的多少，帮助人们科学地选择食物；在第二部分中，精选出一百多种日常生活中常见的食物，分别从中医学和营养学的角度介绍了这些食物的价值，并且介绍了这些食物应遵循的最健康吃法以及应该规避的不健康吃法，同时给读者提供了可供选择的菜谱，帮助人们科学地烹饪食物。

充分利用《食物养生宝典》中的知识，可以帮助每个家庭做到合理膳食，最大限度地保证家庭成员的身体健康。

健康生活从食物开始，拥有本书，你的健康就在你自己手中！

<<食物养生宝典>>

书籍目录

第一部分 健康饮食总原则 一、平衡膳食 二、人体所需的营养素及食物来源 蛋白质 脂肪  
 碳水化合物 水 各种维生素 矿物质和必需的微量元素 第二部分 常见食物的最健康吃法

一、谷物类、薯类 大米 小米 黑米 糯米 玉米 燕麦 小麦 花生 红薯  
 土豆 二、蔬菜类 白菜 油菜 菠菜 莴笋 胡萝卜 白萝卜 莲藕 荸荠  
 洋葱 芹菜 生菜 卷心菜 花菜 韭菜 茭白 绿豆芽 青椒 竹笋  
 西红柿 茄子 南瓜 冬瓜 黄瓜 丝瓜 苦瓜 香椿 蘑菇 香菇 金针菇  
 黑木耳 紫菜 海带 三、水果类 桃 梨 苹果 李子 杏 柚子 橙子  
 橘子 香蕉 葡萄 红枣 桑葚 柿子 木瓜 西瓜 荔枝 猕猴桃  
 菠萝 山楂 椰子 甘蔗 无花果 杨梅 草莓 樱桃 枇杷 金橘 腰果  
 核桃 板栗 葵花子 南瓜子 四、奶类、豆类及其制品 牛奶 羊奶 酸奶  
 黄豆 黑豆 绿豆 蚕豆 豇豆 豌豆 赤小豆 豆腐 五、畜肉类 猪肉  
 猪腰子 猪肚 猪蹄 猪肝 猪血 牛肉 牛肚 羊肉 兔肉 狗肉 驴肉  
 六、禽肉类、蛋类 鸡肉 鸡蛋 鸭肉 鸭蛋 鹌鹑肉 鹌鹑蛋 鸽肉 七、水产  
 类 草鱼 鲤鱼 鲫鱼 鲢鱼 胖头鱼 鳙鱼 鲈鱼 泥鳅 鳝鱼 甲鱼  
 田螺 虾 蟹 带鱼 黄鱼 鱿鱼 墨鱼 牡蛎

## 章节摘录

插图：(2) 食量与运动量平衡，保持健康体重。

食物提供能量，运动消耗能量，两者之间应保持平衡。

当机体摄入的能量超过消耗的能量时，多余的能量就会变成皮下脂肪贮存于体内，长期如此，会引起超重或肥胖；当机体摄入能量小于消耗的能量时，则会动用皮下脂肪作为人体能量来源，结果出现体重减轻或消瘦乏力等。

因此，每人每日的食物摄入量应根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。

青壮年、劳动强度大的人需要能量高，应适当增加进食量；年老、活动少的人，则应减少进食量，以保持能量摄入与消耗之间的平衡，维持理想体重。

运动也是保持身体健康的重要因素。

一般来说，脑力劳动者，因体力活动少，应有意识地增加一些活动或运动锻炼，如走路、慢跑、游泳、上下楼梯、打球等。

而对于消瘦者，则要注意适当增加能量和全面平衡营养，以促进正常的生长发育及达到适宜体重。

中老年人经常进行强度适宜的运动有利于增强心血管和呼吸系统的功能，延缓衰老过程。

(3) 合理分配一日三餐。

根据中国人的膳食习惯，正常成年人一日三餐，在正常情况下，这种三餐制是比较合理的。

两餐之间的间隔不宜太长，也不宜太短。

间隔太长会使人产生高度的饥饿感，甚至产生低血糖反应；间隔太短，消化器官得不到适当的休息，不易恢复功能，因而影响食欲和消化。

一般混合膳食在胃中停留时间为4—5小时，因此，两餐之间的时间间隔为4~5小时比较符合人体的生理状态。

特殊人群如婴幼儿、儿童、孕妇、乳母以及老年人可以少食多餐。

一日三餐的分配要适应生理状态和工作需要，一般来说，早餐提供的能量应占全天能量的30%左右，午餐应占40%左右，晚餐应占30%左右，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。

零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

要特别提醒的是，要天天吃早餐并保证营养充足，短期不吃早餐会出现倦怠、头晕眼花、饥饿无力等低血糖反应，长期如此则会发生营养缺乏症、消化功能紊乱、慢性胃炎、胃溃疡和胆结石等。

晚餐宜清淡、易消化，要求至少就在就寝前1小时进餐。

<<食物养生宝典>>

编辑推荐

《食物养生宝典》由中国石化出版社出版。

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>