

<<会吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<会吃才健康>>

13位ISBN编号：9787513210294

10位ISBN编号：7513210292

出版时间：2012-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：242

字数：240000

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>

## <<会吃才健康>>

### 内容概要

20世纪80年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。

杨晓光等编著的《会吃才健康》是健康生活丛书之一。

本书分科学饮食篇和营养食疗篇两部分。

内容包括全球吃死的人比饿死的多、营养与健康、膳食习惯与健康长寿、食“三少”寿命长、对人体有害的食品、煎炸食品需要控制食用量、长寿之道饮膳在行、学会科学吃饭、健康饮食七大法则、营养“金字塔”、中国人普遍缺什么营养等。

## <<会吃才健康>>

### 书籍目录

科学饮食篇  
全球吃死的人比饿死的多  
营养与健康  
膳食习惯与健康长寿  
食“三少”寿命长  
对人体有害的食品  
煎炸食品需要控制食用量  
长寿之道饮膳在行  
学会科学吃饭  
健康饮食七大法则  
营养“金字塔”  
中国人普遍缺什么营养  
吃东西要注意酸碱搭配  
碱性食品常吃  
饮食的“中庸”  
食物的“五性”  
“吃啥补啥”有道理  
“一条腿”食物益处多  
“远亲”食物营养高  
过度低盐饮食也有弊  
“四气五味”食有学问  
五味与健康  
五味过重损健康  
饮食应结合年龄需要  
饮食随着职业走  
对号吃食物益健康  
合理膳食三步走  
四类食物延年益寿  
五种食物不妨天天吃  
膳食中的十大平衡  
三种食品应限食  
营养平衡七忌  
“吃光”使人长寿  
……  
营养食疗篇

## &lt;&lt;会吃才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：正确的进餐顺序众所周知，“饭前喝汤，胜似药方”，而各种水果的共同特点是富含各种营养物质，食用后对人体健康大有益处。

但含鞣酸成分多的水果，如柿子、石榴、柠檬、葡萄、杨梅等，不宜与鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质及矿物质的海味同吃。

营养专家建议，如果食用了这些海味，应间隔2~3小时后再享用水果。

人们正确的进餐顺序应为：汤 蔬菜 饭 肉 水果（水果应饭后半小时再食用）。

不吃早餐的危害 易发心脏病有研究表明，不吃早餐的人在上午突发心脏病的危险性较高。

这可能是由于不吃早餐增加了血小板的黏附性，使本来早晨较黏稠的血液“雪上加霜”。

不吃早餐的人清晨 - 凝血球蛋白比吃早餐的人高约3倍，而体内该物质过高会导致心梗和中风。

易患结石人在睡眠中，胃仍在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食品去中和，就会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之则可能引起胃炎、溃疡病。

而且，早晨空腹时，体内胆固醇的饱和度较高，不吃早餐还容易产生胆结石。

易发胖营养专家发现，有些人肥胖并不是单一的营养积累，在很大程度上是因为饮食中缺乏能使脂肪转变成能量的营养素。

早餐是人们在午前进行活动、提高效率的重要能源。

如果没有吃好早餐，摄取的营养不够充分，就会使人无精打采，注意力难以集中。

日久天长，身体就会发胖。

不吃早餐或早餐吃得太简单的人，根本无法提供足够的热量和营养，精神也会比较差，等到午、晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，人当然容易变胖。

老得快不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖原和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。

同时，早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位。

国外相关研究证明，早餐摄人的营养不足很难在其他餐次中得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一，严重时还会造成营养缺乏症，如营养不良、缺铁性贫血等。

易中风早晨是中风的易发时间，人在一夜的睡眠中，因呼吸、排尿等显性或非显性失水，使水分大量丢失，血液黏稠、血流缓慢。

如果不吃早餐，会导致血容量减少、血液黏稠度增高，形成微小血栓，容易在本已狭窄的动脉里形成小凝血块阻塞血管。

另外，早晨交感神经兴奋性增高，使得血压偏高，这些因素均增加了中风的危险性。

而对于已有中风危险因素的人，如患高血压、心脏病、糖尿病、颈动脉严重狭窄者，长期不吃早餐更易诱发中风。

身体慢性透支长期不吃早餐，会导致植物神经功能紊乱、内分泌失调，进而引起慢性脏器功能失调。虽然人体具有很强的代偿能力，或者说有很好的储备功能，但这种代偿能力毕竟是有限的，长期不吃早餐会消耗掉这些“潜能”，这对年轻人的身体是一种严重的慢性侵蚀。

<<会吃才健康>>

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>