

<<饮食有方 享受健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食有方 享受健康>>

13位ISBN编号：9787535757265

10位ISBN编号：753575726X

出版时间：2009-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：龙小兵，西木，廖静农 编著

页数：149

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>

## <<饮食有方 享受健康>>

### 前言

你没有疾病，只有饮食错误。

近年来，随着保健科学知识的普及，人们已充分认识到所吃的各种各样的食物与我们的健康状态有着密切的对应关系，如注意力的集中、对疾病的抵抗力和享受生活的质量等，这其中包含着吃什么、怎么吃，以及食量多少等问题。

这使我们清楚地知道，控制和管理好自己的膳食，能有效地减少体重超标的现象，减少罹患严重疾病的危险。

现在有许多“现代病”，究其根源都可以追溯到不符合健康要求的饮食方式上，我们对食品的态度，加工或烹饪食物的方法，以及如何进食都有可能改善或损害我们的健康。

无论我们的目标是减轻体重，或是改善某些健康问题，或是为了保持良好的健康状态，我们每一个人都有可能通过多种方式达到目的，但改善和加强饮食管理，是拥有健康身体的根本。

目前，由于工作竞争激烈，人们都要读许多专业方面的书，但很少关注饮食管理的科学知识。

一旦发现自己身体不适，才想起应从饮食方面调养身体，但困难在于不知如何改善和加强饮食管理。

龙小兵、西木、廖静农编著的《饮食有方 享受健康》提供了实用的信息和必需的建议，不妨认真研读，切实感悟，相信会对自己的健康有很大的帮助。

让我们共享饮食有方，促进健康带来的快乐吧！

## <<饮食有方 享受健康>>

### 内容概要

《饮食有方 享受健康》讲述了近年来，随着保健科学知识的普及，人们已充分认识到所吃的各种各样的食物与我们的健康状态有着密切的对应关系，如注意力的集中、对疾病的抵抗力和享受生活的质量等，这其中包含着吃什么、怎么吃，以及食量多少等问题。

这使我们清楚地知道，控制和管理好自己的膳食，能有效地减少体重超标的现象，减少罹患严重疾病的危险。

现在有许多“现代病”，究其根源都可以追溯到不符合健康要求的饮食方式上，我们对食品的态度，加工或烹饪食物的方法，以及如何进食都有可能改善或损害我们的健康。

无论我们的目标是减轻体重，或是改善某些健康问题，或是为了保持良好的健康状态，我们每一个人都有可能通过多种方式达到目的，但改善和加强饮食管理，是拥有健康身体的根本。

<<饮食有方 享受健康>>

作者简介

龙小兵，中共党员，1982年7月华南理工大学化学工程系毕业，2006年就读于中南大学管理工程与科学博士研究生，湖南大学MBA指导老师，享受国务院政府特殊津贴的专家，全国优秀科技工作者，湖南省优秀中青年专家，株洲市政府学科带头人。  
现任中国盐业总公司总工程师，中盐湖

## <<饮食有方 享受健康>>

### 书籍目录

一、饮食与健康 合理饮食 保障健康 食物结构 大有讲究 回归自然 有机食品 适当生食 健康益寿 酸碱食品 争论无益二、饮食的误区 拒绝脂肪 未必健康 植物油料 并不美妙 烹调用油 味美堪忧 垃圾食品 身体难捱 糖甜可口 健康劫手 街边小吃 谨防毒物 常下饭馆 悬心吊胆 胆固醇好 胆固醇坏三、科学的饮食 科学饮食 感悟健康 排列食谱 周期轮换 减肥佳品 坚果籽粒 男人女人 水最养人 素食非病 营养贫困 健从食来 病从口入 饮食守则 健康易得 益健食物 应当常吃 十种食品 有助健康 夜宵诱人 宁饿不吃 白领一族 养生保健 长寿国家 饮食有方四、饮食与疾病 饮食有误 疾病光顾 理念更新 征服癌症 生食疗法 简易奏效 降低血压 加牛磺酸 糖尿病人 择食为要 冠心病 全面调养 骨质疏松 合理补钙 脂肪肝症 对症食疗 冬季感冒 补充维C 贫血是病 多吃红肉 便秘不爽 粗粮果蔬 预防近视 补硒戒糖五、饮食与减肥 健康减肥 简单易行 燃烧脂肪 左旋肉碱 一周瘦身 实践体验 调整结构 减肥有效 节食难忍 效果不佳 运动减肥 重在饮食 有氧运动 方可健康 偏方减肥 难得见效 冬季肥胖 控制食欲 高原反应 科学应对附录 身体质量指数表后记

## <<饮食有方 享受健康>>

### 章节摘录

插图：越老风险就越低美国肿瘤协会在2001年就公布了60岁以上的恶性肿瘤病人不提倡做放疗、化疗的规定。

因为人越老，肿瘤的恶性危险程度就越低。

本来老年人自身免疫力就很低，难以承受放疗、化疗对免疫细胞的大量杀伤。

放疗、化疗一般只会缩短他们的生存期。

但是国内现在还给60岁以上的病人做放疗、化疗，黄教授对此感到十分困惑。

黄教授看过国外资料的统计，肝移植和放疗、化疗治疗的病人，通过治疗组与不治疗组的对比，不治疗组的比治疗组的病人，其生存期要延长三分之一，生存质量也高。

黄教授说，我们在对付肿瘤方面过于偏激、片面，没有深入地考虑到，人为什么会长肿瘤。

人如果能活到120岁，体内会有3~4个恶性肿瘤，但它们不会影响人的生活质量。

人的年纪越大，肿瘤的恶性程度就越低，风险也越低。

如果人在70岁以前长肿瘤，这就是病理性的。

70岁以后，生长的肿瘤就是生理性肿瘤，没有什么病理意义。

我们不要闻癌色变，而要科学地去对待它，不要片面地把它当作深恶痛绝的东西对待，这是不正确的观念。

肿瘤就是人身上的一块肉，一个细胞组织，它也有自己求生的欲望。

我们要设法认识它，不要让它在我们身上出现得太早。

一个人在七八十岁以后生长肿瘤，是生理现象，很正常，不用去理睬它。

但我们要尽量延缓它的出现和生长，有效地控制它。

大部分病人是吓死的肿瘤的发生，是生物进化中一个正常的过程，每个人的体内都有可能产生肿瘤。

肿瘤细胞生长很慢，不会在几天、几个月甚至几年之内就把人杀死，这是一个慢性的消耗过程。

冠心病病人会突然死亡，肿瘤病人不会。

大部分肿瘤病人的死，是被吓死的，因为它造成恐惧、悲哀、抑郁、免疫系统崩溃、内分泌失调。

之所以出现这种吓死的情况，是因为人对肿瘤没有一个客观的认识。

我们的肿瘤专家没有把这个信息告诉老百姓，结果他们由于对肿瘤的无知而产生极大的恐惧心理。

本来还可以多活几年的病人，结果减少了生存期。

黄教授在欧洲时，每年要做200例尸检，都是75岁以上的老人，死因是糖尿病、冠心病、脑卒中等。

他们生前也没有肿瘤症状，结果做尸解时发现48%的人，体内都有一两个恶性肿瘤，有的长得很大。

## <<饮食有方 享受健康>>

### 后记

经过数月的努力工作，《饮食有方 享受健康》终于面世，实现了一个心愿。

在编辑本书的过程中，我们参考了大量的报纸杂志、书籍文献、网络文章等，并对其中的一些具有较强指导性、实用性的文章进行了精心的选编。

由于时间仓促，摘录的文章未能一一注明出处和作者，敬请谅解，并在此向作者表示谢意。

为了编辑这本小册子，袁国平同志、李敏同志、汤晞同志参与了文章的收集整理、打印、校核等工作，付出了辛勤的劳动；同时，各界朋友们给予了关心和支持，在此表示衷心地感谢。

<<饮食有方 享受健康>>

编辑推荐

《饮食有方 享受健康》由湖南科学技术出版社出版。

<<饮食有方 享受健康>>

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>