

<<吃对就健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对就健康>>

13位ISBN编号：9787543940628

10位ISBN编号：7543940620

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：高键 等主编

页数：198

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>

<<吃对就健康>>

内容概要

两位营养学博士将在节中告诉您怎样吃才更有益于健康，饮食要顺应季节变化，春夏秋冬四季的饮食安排有相应的不同要求。

大部分疾病都与饮食相关，“管住嘴”对某些疾病的患者来说关乎性命。

痛风、糖尿病、高血压，胆囊疾病，肝病，胰腺疾病、胃病、癌症患者该怎么吃？

除了服药或手术治疗，患者们最关心图帕就是这一日三餐了。

两位营养医师在細了患者更专业的饮食建议。

各种食物是大自然的馈赠，也是人类赖以生存的营养基础，同时，很多蔬果还有治病保健功效呢，了解一下吧，愿您吃出健康来。

怎样吃才能既饱“口福”又不“发福”？

牛奶到底喝不喝？

水果究竟啥时吃？

生活饮食误区营养专家为您一一释疑。

<<吃对就健康>>

作者简介

高键，营养学博士，复旦大学附属中山医院营养科主任，上海市营养学会理事。主要致力于疾病的营养治疗、营养保健、营养指导和营养教育等医学营养学相关领域的研究。经常在各种媒体上发表营养科普文章，并受邀做营养科普宣教讲座。

<<吃对就健康>>

书籍目录

季节与饮食春季饮食调养七法初春饮食预防呼吸道疾病春季挑食有讲究夏季饮食应注意些什么三伏天的饮食提醒夏季饮食误区及对策夏日美食“醋溜族”立秋之后怎么吃秋冬季怎样食用益生菌冬季饮食的营养搭配怎么吃才能预防冬季感冒调整冬季“饮食钟”，预防来年出赘肉冬日小吃火，安全隐患多疾病与饮食改变生活方式，让“痛风”不痛节日期间痛风病人七类食物碰不得合理安排，痛风病人也能“饱口福”饮食与高尿酸血症代谢综合征病人如何选用食用油美味饮食，助你抗击关节炎血糖负荷——糖尿病病人选择食物的依据糖尿病病人易入的饮食误区贪吃“无糖”食品，血糖仍会亮红灯糖尿病病人不妨选用一些麻油糖尿病病人秋季如何进补消化性溃疡病人如何选择食物胆结石病人如何选择食物养“胆”之道重饮食胰腺炎病人如何选择食物脂肪肝的营养治疗肝病的饮食调养高血压病人的饮食原则慢性，肾炎的饮食调养预防白内障，饮食有高招患上结核病，三餐要丰盛食物过敏——由喝牛奶引起头痛谈起更年期女性饮食保健多吃绿叶蔬菜预防骨质疏松手术后可以吃点虾核桃可降脂，食用要适量化疗病人的饮食营养调理谨防夫妻癌，饮食要小心肿瘤病人应该如何忌口服药忌口非小事，莫让饮食帮倒忙食物胜良药品香茗，聊养生(一)——传统版解说茶的养生保健功效品香茗，聊养生(二)——现代版解说茶的养生保健功效茶叶另类吃法，延伸保健功效爱吃大蒜的巴比伦国王吃花生，保长生要健康，多吃豆硒——健康守护神维生素，怎样补充才科学寻找食物中的“阿司匹林”助“性”食物个个数食物可抗污让益生菌为女性健康护航木瓜——健康水果数第一排毒与减肥五招教你轻松排毒食物大PK，哪种利减肥水果减肥利与弊节食，该节的是什么减肥要多吃菜少吃油营养专家来支招合理营养，平衡膳食给餐桌加些发酵食品管住嘴，迈开腿吃蔬菜要防毒防止营养素从食物中溜走牛奶还是要喝今天，你吃了几种食物你家的烹调油吃得过多了吗健康生活从油开始别把脂肪吃反了说说煲汤的误区合理吃肉助健康饮食讲求酸碱平衡饮食的几个误区都是“生食”惹的祸健康的火锅怎么吃餐桌“打假”有招数

<<吃对就健康>>

章节摘录

插图：三伏天是一年中天气最热，气温最高的阶段。

室外阳光火辣辣地照着，室内空调冷飕飕地吹着，忽冷忽热，即使平时身体非常健康的人也会出现浑身乏力、头晕目眩、心绪烦躁、食欲大减等症状。

所以，在饮食上应该有所注意。

(1) 夏季早餐勿冷食：很多人在酷暑里贪图凉爽，早餐以蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、绿豆沙或冰牛奶代替热粥或温牛奶。

这种做法在短时间内不会对身体产生影响，但长此以往会伤害机体的消化功能，更易引起胃肠胀气、食欲不振等症状。即使在最热的三伏天，早餐也应该先食用热粥、热豆浆、温牛奶等热食，然后再吃一些面食和鸡蛋等。

水果也要等到九、十点钟后再吃才好。

(2) 冷饮凉菜勿过量：由于天热，很多人几乎就以冷饮、凉菜、水果等为每天的主要食物了，时间长了也会对健康不利。

有的人进餐时饮用大量冰镇啤酒、食用大量凉菜；有的人正餐食量很小，餐前或餐后进食大量冰冻的西瓜、桃子、甜瓜、葡萄等水果。

这些冰凉的食物大量进入体内，会使胃肠黏膜血管急剧收缩，导致胃肠痉挛，影响正常消化功能。

而且以这类食物为主要饮食，势必造成氨基酸、必需脂肪酸等营养素的缺乏，导致体力和抵抗力下降。

此外，晚餐或晚餐后大量进食饮料和含水量丰富的水果，会使人夜尿频多，影响睡眠质量，致使第二天精神萎靡、倦怠，影响正常的工作和学习。

平时体质虚弱，经常感觉四肢发凉的人也不宜多吃冷饮和冷冻的食物。

(3) 辛辣性食物要适量：天热得让人没有食欲，很多人因此喜欢进食一些辛辣食物。

少量吃一些辛辣食物确实有增进食欲作用，但是像辣椒、花椒这类辛辣食物如果吃得过度会刺激胃黏膜，从而引发胃炎、胃溃疡等疾病。

(4) 温热食物要少吃：食物有性味之分，人体有寒热之别。

体质偏热的人在三伏天尤其要注意少吃温性、热性食物。

这类食物主要有：羊肉、狗肉、草鱼、鲢鱼、带鱼、黄鳝，以及核桃仁、杏、樱桃、龙眼、杨梅、椰子等。

<<吃对就健康>>

编辑推荐

《吃对就健康》：没有不好的食物，只有不合理的膳食

<<吃对就健康>>

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>