

<<180种健康食物排行榜>>

图书基本信息

书名：<<180种健康食物排行榜>>

13位ISBN编号：9787544227810

10位ISBN编号：7544227812

出版时间：2009-8

出版时间：南海出版社

作者：南海社

页数：208

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>

<<180种健康食物排行榜>>

内容概要

18类、180种健康食物排榜行：从不同功效、不同人群、不同病症出发，列出最健康的180种食物。
健康食物营养功效全揭秘：180种食物的营养成分、功效大揭秘，食物的黄金组合，饮食的搭配误区、食材的烹饪指导全告知。
45道健康养生菜推荐：精选最健康的食物，搭配出最养生的45道营养菜，全面呵护您和家人的健康。

<<180种健康食物排行榜>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“

有突出贡献的医学科学家”。

1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

<<180种健康食物排行榜>>

书籍目录

Part 1 食物与健康 食物的“四性”与“五味” 饮食合理搭配, 吃出营养健康 食物的颜色与营养 正确地通过饮食排毒养颜 运动结合饮食巧瘦身 通过合理的饮食习惯增强免疫力 现代人如何舒缓压力 防癌抗老的注意事项 婴幼儿的饮食原则 学龄儿童膳食指南 孕产妇膳食指南 更年期人群饮食注意事项 脑力劳动者的饮食原则与生活方式 体力劳动者的保健养生法 久坐工作者易产生的疾病及饮食原则 电脑辐射的危害与饮食原则 熬夜的危害与急救措施 感冒的类型与饮食原则 肠胃病的症状及饮食原则 如何利用饮食预防“三高” 糖尿病的症状及预防方法

Part 2 健康食物排行榜 排毒养颜功效最好的10种食物排行榜 TOP1 绿豆 TOP2 糙米 TOP3 红薯 TOP4 猪血 TOP5 苹果 TOP6 韭菜 TOP7 菠菜 TOP8 香蕉 TOP9 木耳 TOP10 空心菜 减肥瘦身功效最好的10种食物排行榜 TOP1 冬瓜 TOP2 红豆 TOP3 黄瓜 TOP4 竹笋 TOP5 魔芋 TOP6 土豆 TOP7 薏米 TOP8 苦瓜 TOP9 绿豆芽 TOP10 兔肉 增强免疫力功效最好的10种食物排行榜 TOP1 淮山 TOP2 花椰菜 TOP3 芦笋 TOP4 洋葱 TOP5 香菇 TOP6 芝麻 TOP7 鸡肉 TOP8 牡蛎 TOP9 包菜 TOP10 牛蒡 舒缓压力功效最好的10种食物排行榜 TOP1 莲子 TOP2 花生 TOP3 香蕉 TOP4 核桃 TOP5 百合 TOP6 黄鳝 TOP7 茼蒿 TOP8 黄花菜 TOP9 小米 TOP10 鸡肉 防癌抗老功效最好的10种食物排行榜 TOP1 枸杞 TOP2 茶叶 TOP3 茶树菇 TOP4 杏仁 TOP5 猕猴桃 TOP6 黄花鱼 TOP7 木瓜 TOP8 油菜 TOP9 鲑鱼 TOP10 石榴 为婴幼儿精选的10种优质食物排行榜 TOP1 鸡蛋 TOP2 粳米 TOP3 牛奶 TOP4 鸡肝 TOP5 猪肉 TOP6 香蕉 TOP7 苹果 TOP8 胡萝卜 TOP9 鳕鱼 TOP10 生菜 为学龄儿童精选的10种优质食物排行榜 TOP1 金针菇 TOP2 鲑鱼 TOP3 鳕鱼 TOP4 牛奶 TOP5 鹌鹑蛋 TOP6 胡萝卜 TOP7 鸡蛋 TOP8 牛肉 TOP9 虾 TOP10 豆浆 为孕产妇精选的10种优质食物排行榜 TOP1 红枣 TOP2 牛奶 TOP3 莲藕 TOP4 乌鸡 TOP5 鲫鱼 TOP6 黑米 TOP7 鲤鱼 TOP8 鲈鱼 TOP9 黄豆 TOP10 虾 为更年期人群精选的10种优质食物排行榜 TOP1 燕麦 TOP2 豆腐 TOP3 鸭肉 TOP4 小米 TOP5 龙眼 TOP6 火龙果 TOP7 银杏 TOP8 鸽肉 TOP9 腐竹 TOP10 茄子 为脑力劳动者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 猪脑 TOP2 核桃 TOP3 黄花菜 TOP4 鸡蛋 TOP5 板栗 TOP6 沙丁鱼 TOP7 猪肝 TOP8 红枣 TOP9 龙眼 TOP10 豆腐 为体力劳动者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 牛肉 TOP2 橙子 TOP3 瑶柱 TOP4 奶酪 TOP5 鸭肉 TOP6 牡蛎 TOP7 甲鱼 TOP8 带鱼 TOP9 秋葵 TOP10 葡萄 为久坐工作者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 南瓜子 TOP2 开心果 TOP3 海带 TOP4 白萝卜 TOP5 莴笋 TOP6 木耳菜 TOP7 鳗鱼 TOP8 苹果 TOP9 茭白 TOP10 玉米 为常受辐射者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 香菇 TOP2 橘子 TOP3 芥菜 TOP4 鳗鱼 TOP5 猪蹄 TOP6 海蜇 TOP7 猪肝 TOP8 茶叶 TOP9 绿豆 TOP10 木耳 为经常熬夜者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 芝麻 TOP2 番石榴 TOP3 玉米 TOP4 橙子 TOP5 豆浆 TOP6 燕麦 TOP7 油菜 TOP8 菠菜 TOP9 草莓 TOP10 鲍鱼 为感冒者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 辣椒 TOP2 梨子 TOP3 生姜 TOP4 大蒜 TOP5 韭菜 TOP6 紫苏 TOP7 胡椒 TOP8 羊肉 TOP9 番茄 TOP10 薄荷 为肠胃病患者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 花生 TOP2 包菜 TOP3 糯米 TOP4 蜂蜜 TOP5 酸奶 TOP6 香蕉 TOP7 扁豆 TOP8 芦荟 TOP9 山楂 TOP10 银耳 为“三高症”患者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 芹菜 TOP2 海参 TOP3 紫菜 TOP4 鹅肉 TOP5 松子 TOP6 菠萝 TOP7 佛手瓜 TOP8 白菜 TOP9 番茄 TOP10 山楂 为糖尿病患者精选的10种优质食物排行榜 TOP1 南瓜 TOP2 泥鳅 TOP3 黄瓜 TOP4 番茄 TOP5 花椰菜 TOP6 香菇 TOP7 小麦 TOP8 红薯叶 TOP9

<<180种健康食物排行榜>>

荞麦 TOP 10 黄豆芽中国居民膳食营养素参考摄入量

<<180种健康食物排行榜>>

章节摘录

插图：Part 1 食物与健康食物的“四性”与“五味”祖国医学早就有“药食同源”之说，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线。

古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物同样也具有“四性”、“五味”。

食物的“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。

寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用，如在炎热的夏季可选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥、苦瓜茶等，可清热解暑、生津止渴等。

热和温的食物能起温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚等等。

食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物，多为一般营养保健食品，对热症与寒症都可配用，尤其是对那些虚不受补的病人是十分适合的。

适用的食物有大米、糯米、黄豆、黑豆、山药、花生、苹果、胡萝卜、玉米、黑芝麻、无花果、白木耳、蜂乳等。

除了“四性”外，还有“五味”。

五味是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道。

食物的性味不同，对人体的作用有明显的区别。

此外，还有一种淡味，由于它不偏不倚，因此，就没有将它单独作为一味。

不同的味会产生不同功效。

辛味食物：祛风散寒，舒筋活血，行气止痛，如生姜可发汗解表、健胃进食，胡椒可暖肠胃、除寒湿，韭菜可行淤散滞、温中利气，大葱可发表散寒等。

甘味食物：补养身体，缓和痉挛，调和性味。

如A糖可助脾、润肺、生津，红糖可活血化瘀，冰糖可化痰止咳，蜂蜜可和脾养胃、清热解毒，大枣可补脾益阴。

酸味食物：可收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。

如米醋可消积解毒，乌梅可生津止渴、敛肺止咳，山楂可健胃消食，木瓜可平肝和胃等。

苦味食物：燥湿、清热、泻实。

如苦瓜可清热、解毒明目，杏仁可止咳平喘、润肠通便，枇杷叶可清肺和胃、降气解暑，茶叶可强心、利尿、清神志。

咸味食物：软坚散结，滋润潜降。

如食盐可清热解毒、涌吐、凉血，海参可补肾益精，养血润燥，海带可软坚化痰、利水泻热，海蜇可清热润肠。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。

传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。

肝病忌辛味，肺病忌苦味，心、肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

因此，我们只有对“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理，更科学，才能取得药食兼用的功效。

饮食合理搭配，吃出营养健康有人将当前人们在饮食方面的追求，概括为“吃杂”、“吃粗”、“吃野”和“吃素”四大特点。

从营养学角度来看，还是应该将这四大特点结合，合理搭配，会更符合人们对各种营养的需求。

粗细搭配科学研究表明，不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其生理价值。

粮食经过加工往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和矿物质，而这些营养素也正是人体所需要或容易缺乏的。

以精白粉为例，它的膳食纤维只有标准粉的1/3，而维生素B₁，只有标准粉的1/50因此，在主食选择上，应注意粗细搭配。

我国很多地方的“二米饭”（大米和小米）、“金银卷（面粉和玉米面）”都是典型的粗细搭配的例子。

<<180种健康食物排行榜>>

子，是符合平衡膳食的要求的。

荤素搭配动物油含饱和脂肪酸和胆固醇较多，应与植物油搭配，日常饮食中应以植物油为主（植物油与动物油比例为1：2）。

动物脂肪可为人体提供维生素A、维生素D和胆固醇，后者是体内合成皮质激素、性激素以及维生素D的原料。

据最新的研究报道，胆固醇还有防癌作用，因而每天进食少量动物油应是有益无害的。

又如，老年人容易缺钙，不妨经常用鲜鱼与豆腐一起烹调，前者含有较多的维生素D，后者含有丰富的钙，将两者合用，可使钙的吸收率提高20多倍。

酸碱搭配随着人们物质生活水平的提高，餐桌上的食物常常是荤多素少，属性上则为酸多碱少，长期如此则导致血液偏酸性。

如果血液偏酸性，就会出现钙盐缺乏、血液黏稠度增大、酸中毒，易患多种疾病。

比如中老年人易患神经系统疾病、血压高、动脉硬化、脑溢血、胃溃疡等病症。

为了避免血液的酸碱失衡，有必要安排酸碱性食物的合理搭配食用。

那么，食物的酸碱性是怎么确定的呢？

这是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性来确定的。

大部分蔬菜、水果、豆类都属于碱性食品。

常见的碱性食品以其碱度强弱排列为：海带、菠菜、红薯、西瓜、萝卜、香蕉、梨、苹果、胡萝卜、草莓、莴苣、柿子、南瓜、土豆、扁豆、黄瓜、藕、洋葱、大豆、牛奶、茶叶。

大部分的肉、鱼、蛋等动物性食品和大米及其制品均属于酸性食品。

常见的酸性食品以其酸度强弱排列为：鱿鱼、鸡蛋黄、大米、牡蛎、鸡肉、鳗鱼、面粉、猪肉、牛肉、啤酒、花生、大麦、虾、面包。

根据以上食物的酸碱性，从中进行均衡选择，适宜搭配，不偏食，可避免酸碱失衡，对健康大有好处。

食物的颜色与营养各种颜色对心情有不同的影响，这点大家早已熟知。

其实，食物的不同颜色对营养和滋补效果也有不容易忽视的影响。

想要饮食健康，就从每一天的“色彩搭配”开始吧。

红色食物——提神健脑这几年来，在世界的不少地方掀起了一股吃红色食品的热潮。

番茄、红薯、红苹果、红枣、枸杞子、红萝卜、杨梅、草莓、山楂、西瓜等红色食品，都富含胡萝卜素、氨基酸、铁、锌、钙，番茄、西瓜还含有番茄红素。

红色食品有提高免疫力、抗自由基、预防衰老的作用。

红色的食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，能预防癌症、增强记忆力、减轻疲劳和稳定情绪，可以令人精神抖擞，增强自信心及意志力，使人充满力量。

绿色食物——肠胃的天然“清道夫”绿色的草本植物都被用于疾病的食疗，足以证明绿色的确具有调和身体机能的功效。

大部分蔬菜都拥有绿色的能量，可以维持人体的酸碱度，而且提供大量的纤维质，有助于清理肠胃。

心理方面，绿色的食物可舒缓压力及头痛等相关的毛病。

此外，绿色蔬菜也是享有“生命元素”称号的钙元素的最好来源，其蕴藏量比牛奶还要多，故“吃绿”被营养学家视为最好的补钙途径。

橙、黄色食物——维生素C的天然源泉黄色的食物能帮助培养积极开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤也变得光滑细嫩。

同时让人可以集中精神，所以阅读时别忘了喝杯甘菊茶，或吃点粟米、果仁之类的黄色小食品。

黄色果蔬优势在于富含两种维生素，一种是A，另一种是D。

维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D具有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而起到壮骨强筋之功，对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防之效。

故这些人群偏重一点儿黄色食品无疑是明智之举。

黑色食物——益脾补钙+延年益寿黑芝麻、黑糯米、黑木耳、黑豆、香菇、黑米等黑色食品含有17种

<<180种健康食物排行榜>>

氨基酸及铁、锌、硒、钼等10余种微量元素、维生素和亚油酸等营养素，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。

紫菜、黑米、乌骨鸡等黑色食品走俏日本餐桌，在东瀛掀起了黑色食品热。

究其原因，乃因此类食品具有以下优势：一是来自天然，所含有害成分极少；二是营养成分齐全，质优量多；三是可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生机率。

正确地通过饮食排毒养颜本书精选的10种排毒养颜功效最好的食物详细介绍见P028-037当环境污染日益严重，生活节奏越来越快，我们每天接触到无数的粉尘、添加剂、有害金属……这些毒素有害物质长期积存在体内，就会给身体造成沉重的负担，导致疾病发生；皮肤也变得晦暗发黄，起斑长痘。

所以，我们需要定期将毒素从体内清理出去，让体内环境变得清洁健康。

那么如何知道自己需不需要排毒？

坦白地问自己，最近两周是否常常吃得太多、太饱、太油腻？

是否常常出现腹泻、便秘，排便不顺、胀气等消化道问题？

是否在身体并无其他异常的情况下吃很多却依旧常常体力不足、头昏眼花、精神不好，显得疲倦没活力？

是否有火气大、口角易破的状况出现？

是否没吃什么也越来越胖？

若上述问题的回答为肯定的，那你就需要开始排毒了！

那么排毒是采取什么的方式为好呢？

是用药物还是以食物呢？

滥用排毒产品不“通”反“堵”现在市场上比较流行的排毒药物多为中药，它们的主要成分是大黄、芒硝、芦荟等，在中药里边这些都是泻药，能起到帮助通便的作用。

不要认为是中药就没有副作用，要知道，是药三分毒，尤其是以“泻”为主的排毒药物，对肠胃等功能有较大的损害，长期服用会让肠道的反射功能、敏感性降低，肠蠕动的力量减弱，消化功能受损，影响对食物的消化吸收，造成营养不良等后果。

一些排毒药物中的大黄成分如果长期服用，容易引起继发性便秘，也就是说，可能形成依赖，一旦停药，便秘又会出现了。

排毒养颜从饮食开始多喝水，肠道，尤其大肠是粪便堆积的地方。

多喝水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道内停留的时间，减少毒素的吸收，将水溶性的毒素溶化掉。

最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。

此外，清晨饮水还能降低血液粘度，预防心脑血管疾病。

每周吃两天素食，给肠胃制造休息的机会。

因为过多的油腻或刺激性食物会在新陈代谢中产生大量毒素，给肠胃带来巨大负担。

多吃新鲜和有机食品，少吃加工食品、速食品和清凉饮料，因为后者含有较多防腐剂、色素。

在日常饮食中控制盐分的摄入。

过多的盐会导致闭尿、闭汗，引起体内水分沉积。

如果你一向口味偏重，可以试试用芹菜等含有天然咸味的蔬菜替代食盐。

适当补充一些维生素C、维生素E等抗氧化剂以帮助消除体内的自由基。

吃东西不要太快，多咀嚼，这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引起良性连锁反应，排出更多毒素。

<<180种健康食物排行榜>>

编辑推荐

《180种健康食物排行榜》编辑推荐：超低价16.8元，超值赠送厨艺绝招VCD。

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。

营养协会、医学科学家、国际烹饪大师三大权威联手，精选180种健康食材！

5大保健功效、6种常见病症、9类人群不同的需求，超级健康食材大公开！

从自然食材中寻找适合自己的、不花钱的食物医生，让您和家人更健康！

<<180种健康食物排行榜>>

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>