

<<食戒>>

图书基本信息

书名：<<食戒>>

13位ISBN编号：9787547804568

10位ISBN编号：754780456X

出版时间：2010-8

出版时间：上海科技

作者：肖斌

页数：220

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>

<<食戒>>

前言

俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，更有“民以食为天”的古训。无论外界如何纷扰，无论物价如何飞涨，无论股市如何起伏跌宕，吃始终是人们心中的头等大事。“吃”对于中国人显得多么重要，人们找到了各式各样、五花八门需要吃的理由：聚会要吃，过节要吃，生日要吃，结婚要吃，生孩子要吃，丧葬要吃，工作应酬还要吃。吃来吃去，把身体吃出了毛病——糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病。待到钱也花了、罪也遭了之后才恍然大悟，“吃”才是原来悬在头顶的达摩克利斯之剑。也许是有了太多的前车之鉴，也许是通过电视、杂志的耳濡目染，再也许是已经尝过了病痛折磨的滋味，近来国人对待吃的态度开始审慎起来。百姓的饭桌上少了些油腻的大鱼大肉，多了些清汤寡水的绿色蔬菜；主妇们逛超市时也开始留意起药膳、食补的方子；亲戚朋友之间相互走动时，赠送的礼物也从高档烟酒变成了营养补品。然而，世间万事万物皆有个“度”，加强了保健意识是好事，但补过头就不对了，所谓过犹不及就是这个道理。食需有戒，但同时不要忘了“戒需有法”，更不能因噎废食。本书将通过7个饮食上的“清规戒律”，帮你认识到何谓“戒需有法”和“补亦有道”，帮助你培养良好的饮食习惯，让健康、快乐、长寿从此与你和你的家人相伴。

<<食戒>>

内容概要

我国有句俗语叫“病从口入”，事实也已经证明，几乎80%的现代病都是吃出来的。过去生活水平较差的时候，人们常常因为营养不良而生病；而现在生活好了，人民餐桌上的食物也越来越丰富了，但很多人完全不给嘴巴把关，只要是好吃的、自己爱吃的，就拼命地吃，毫无节制，于是疾病由此而生。本书旨在通过提出的7个饮食戒律，帮助读者朋友建立正确的饮食习惯，做到饮食有节，这样才能让健康与您常相随。

<<食戒>>

作者简介

肖斌中国养生保健协会副会长兼秘书长《中国保健报》总编辑中国国际养生保健研究院研究员中国生命科学与营养保健专家致力于生命科学与长寿文化、食物养生、营养与健康等领域的研究。

出版有《怎样吃才健康》、《永远年轻的健康智慧》、《从头到脚说健康——每天五分钟健康一身轻》等多种科普图书。

论文与专题报告有《吃的科学，吃的艺术》、《长寿从锅开始》、《水与健康》、《食油与健康》、《心情与长寿》等。

<<食戒>>

书籍目录

第一章 戒贪——“过犹不及”的饮食智慧 贪多，让你疾病缠身 贪凉，爽口不爽心 贪烫，消化系统受不住 贪辣，胃肠疾病随时恭候你 贪咸，血压将成大问题 贪甜，危害甚于吸烟酗酒 贪肉，小心肠癌来袭 贪生，身体成了病菌库 贪软，牙齿也会退化 贪“鲜”，危害多多 贪酒，误事更误身 贪烟，受害的不仅是自己 少吃煎炸烧烤 味道不够，用醋来调 早饭是金，午饭是银 晚饭少吃口，能活九十九

第二章 戒盲——饮食养生，会补才健康 补品虽好，不可盲目进补 药食同源，哪些滋补药可以自己吃？

滋补养生需看体质 煲汤太久损营养 按需进补(药膳) · 调养心脏 · 调养肝脏 · 调养脾脏 · 调养肾脏 · 调养肺脏 · 五脏兼补 · 延缓衰老 · 益智安神 · 乌发明目 · 养颜美容 · 减肥瘦身 · 补虚养身 · 气血双补 · 补血滋阴 · 补肾壮腰 · 清热去火 · 祛风除湿 · 活血化瘀 · 解表散邪 · 利水消肿 · 强筋壮骨 · 调经止带 · 春季补益 · 夏季清热 · 秋季润燥 · 冬季滋补

第三章 戒偏——什么都吃点，你就是自己的营养专家 人体必需的七大营养素 平衡膳食宝塔——健康的身体需要均衡的膳食 吃的越精，身体越差 果汁并非健康选择 可乐爽口，却坏了身体 大排档不是好去处 早上喝豆浆别空腹 常喝纯净水不利健康 水果不能代替蔬菜 爱吃咸菜没好处 葱、姜、蒜，怎样都要吃一点 白煮鸡蛋最营养

第四章 戒快——学会慢餐，从内到外都健康 细嚼慢咽，受益一生的养生法宝 快餐，健康大敌 运动后别急着吃饭 别嫌慢，自己动手做做饭 慢餐，减轻肠胃负担 吃完饭，休息一会儿再走动

第五章 戒乱——不同的人应该这样吃 你的体质和你的饮食相配吗？

不同的季节里你需要不同的饮食 别人的美食，也许是你的毒药 准备怀孕的夫妇别乱吃 营养需要讲求搭配，搭配不当反损健康 给营养减分的食物搭配 对抗疾病，成也食物，败也食物 · 高血压 · 糖尿病 · 高血脂 · 冠心病 · 肝硬化 · 脂肪肝 · 便秘 · 腹泻 · 痔疮 · 失眠 · 感冒 · 牙疼 · 口臭 · 口腔溃疡 · 干眼症 · 青光眼 · 神经衰弱 · 偏头痛 · 咳嗽 · 消化不良 · 中暑 · 痛经 · 月经不调

第六章 戒厌——别让厌食害了你 食欲不振是身体发出的警报讯号 别让情绪影响了你的食欲 节食减肥，不瘦反胖 当心神经性厌食症 厌食症九大征兆 孩子厌食为哪般？

水果过量会导致厌食 孕期厌食怎么办？

帮你恢复食欲的药膳 用餐环境也能刺激食欲 解除夏季厌食、烦渴

第七章 戒脏——营养师告诉你：这样吃才安全 绿色蔬菜现吃现洗 蔬菜洗过再切 请挑选新鲜的蔬菜水果 你的厨房备了几把菜刀？ 菜板，你洗了没有？

洗过的碗盘请别擦 定期给餐具消消毒 冰箱不是“食物保险箱” 你的碗橱，定期打扫过吗？

厨房的抹布究竟有多脏？

把漆制筷子扔进垃圾桶 别用报纸包食物 忌用塑料袋盛放热食物 当心小饭馆的餐巾纸和茶水

<<食戒>>

章节摘录

人们应尽早养成吃饭只吃七八分饱的好习惯，以免年老时因肠胃不适进医院。

人过中年，随着身体器官功能的逐步衰退，饮食就应该像“羊吃草”，饿了就吃点，每次不多吃，让胃肠总保持在半饱的状态。

营养学家总结的秘诀是：“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少。”

只有这样，才能延缓衰老，延年益寿。

总之，饮食根据自己的身体情况，保证一日三餐，保证营养跟上，再加上每日的锻炼，舒畅的心情，保证身体好、精神好。

吃饭吃太饱的其他危害：其一，容易引发胃病；其二，营养过剩会增加体内各脏器的负担与畸形发展。

另外，体内甲状旁腺激素的多少又与平时饮食量成正比。

通常情况下，吃饭吃过饱时，可采用按摩胸腹的办法帮助消化，方法如下：（1）双手拇指贴于胸前，其余四指贴于两腋下，相对用力提拿胸部肌肉，提拿一下，放松一下，同时由内向外移动。

重复3遍。

（2）用双手拇指从膻中穴向两侧乳中穴分推，并沿肋间继续向外平推至胸侧，然后向下移一个肋间隙，再从胸中线开始至肋间向外分推至胸侧，循序而下。

（3）从腹中线向两侧分推，由上腹部向下腹部依次分推。

反复3遍。

（4）用双手拿捏腹部。

从一侧腹部向对侧进行，上下腹各拿捏1遍。

拿捏时，用双手拿起一块腹部肌肉（皮肤、皮下组织及肌肉），轻轻提起稍停片刻，松开前移，再拿起一块肌肉，放松再做，重复3遍。

（5）用手掌按摩腹部，先从腹中央开始，顺时针环转摩腹，并由内逐渐向外环转，做30~50次。

再以逆时针方向由外向内环转30~50次。

<<食戒>>

编辑推荐

《食戒:决定一生健康的7个饮食戒律》：想过不生病的生活没有太多大道理聪明人有所食，有所不食只要你能管住嘴巴，健康唾手可得戒贪：饮食需有度，过量犹不及；戒盲：食物可养生，会补才健康；戒偏：身体像孩子，娇惯要坏事；戒快：要想身体好，慢餐是个宝；戒乱：养生用食补，体质别疏忽；戒厌：多吃要生病，不吃也不行；戒脏：饮食讲卫生，健康有保证！

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>