

<<健康长寿之道>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿之道>>

13位ISBN编号：9787548704461

10位ISBN编号：7548704461

出版时间：2011-12

出版时间：中南大学出版社

作者：张国干

页数：288

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>

## <<健康长寿之道>>

### 内容概要

本书介绍了人体所需要的六大营养素，根据《黄帝内经·素问》“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一膳食平衡的精辟论述，将125种食物科学而系统地分为五谷、五果、五兽，五禽、五菜、五味、五色、五水产。

五禽蛋、五食用油。

同时推荐国际上提出的五饮料，讲解五饮食平衡。

五种疾病患者的食疗；叙述如何借助《黄帝内经》的养生理念，进行四季养生、二十四节气养生、十二时辰养生；推出五保健食品和名贵中成药。

介绍食品添加剂、非食用物质。

以保养身体。

<<健康长寿之道>>

书籍目录

健康长寿之道

第1章 营养素

1 碳水化合物

2 脂肪

3 蛋白质

4 维生素

5 矿物质

6 水

7 营养素的吸收

8 食物残渣的排出

9 食物消化路线图

第2章 食物

1 五谷

1.1 稻

1.2 菽

1.3 稷(玉米)

1.4 麦

1.5 黍(大黄米)

【延伸阅读】

1.6 荞麦

1.7 红薯

1.8 绿豆

1.9 高粱

1.10 小米

2 五果

2.1 枣

2.2 李子

2.3 杏

2.4 桃

2.5 栗

【延伸阅读】

2.6 西瓜

2.7 菠萝

2.8 柑橘

2.9 苹果

2.10 香蕉

3 五兽

3.1 猪肉

3.2 羊肉

3.3 牛肉

.....

第3章 饮料

第4章 合理饮食

第5章 食补

第6章 食品安全

<<健康长寿之道>>

结束语  
参考文献

## &lt;&lt;健康长寿之道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：健康长寿之道——饮食与健康 健康长寿是每个人的心愿，也是人类梦寐以求的目标。

一些科学家使用多种方法计算得出，人类的自然寿命最长可至175岁左右，公认的正常寿命应该是120岁，活到100岁，可以成为家常便饭，应该是轻而易举的事情。

人类的平均寿命在过去的几十年中一直在延长，在我们周围也不乏长寿者，有的年过100岁，仍然健康豁达。

影响寿命的因素很多，但最多的是由饮食决定的。

丰富多样的食物是保证人体各器官营养充足的条件，也是延缓各器官衰老的主要因素。

食物的多样化包括种、类的多样化，类的多样化即尽量吃谷类、薯类、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜类、水果类、水产类、油脂等各类食物；种的多样化，即尽量吃各种食物，比如肉类要食猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、驴肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽肉、鹌鹑肉、鱼肉等。

多样化的饮食是保证人体必需营养的源泉。

有很多食物有利于我们健康长寿，也肯定存在很多的食物不利于我们的健康长寿，因此，食物的选择也是很重要的。

营养摄取要均衡，每种食物都有它的营养价值，饮食平衡是保持健康的最佳方法。

合理饮食才会健康长寿。

所以要长寿，还得从饮食结构上下功夫。

怎么下功夫？

以下从营养素、食物、饮料、合理饮食、食补、食品安全等六方面加以阐述。

第1章 营养素 健康人体所需要的各类物质，统称为营养素。

营养素的种类很多，通常包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水等六大类。

这些营养是维护人体健康的基本成分，是维持生命、生长和调节生理功能所必需的有效成分，是人体所属的五官（耳、目、口、舌、鼻，通常指脸上的器官）、五指[拇指、示（食）指、中指、环（无名）指、小指]、

五体（筋、脉、肉、皮毛、骨）、五脏（心、肺、脾、肝、肾）。

脏指实心有机构的脏器）、六腑（胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦）。

腑指空心的容器）生理活动所需能量的来源。

## <<健康长寿之道>>

### 编辑推荐

《健康长寿之道:饮食与健康》在编写过程中,参阅了许多专家、学者的相关著作和文献;《健康长寿之道:饮食与健康》在出版过程中得到了长沙市天心区科学技术局、天心区科学技术协会、天心区老科学技术工作者协会和长沙教育学院的关怀和支持;《健康长寿之道:饮食与健康》的文字录入、表格编排、图形绘制由张丛一完成。

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>