

<<男性饮食营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<男性饮食营养与保健>>

13位ISBN编号：9787563426324

10位ISBN编号：7563426329

出版时间：2009-3

出版时间：郑玉荣,郎延梅,全贞雪、郑玉荣、郎延梅、全贞雪 延边大学出版社 (2009-03出版)

作者：郎延梅 等著

页数：392

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>

## <<男性饮食营养与保健>>

### 前言

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。

在我国全面建设小康社会的过程中，人民的健康素质和水平得到了明显提高，然而随着城市化、工业化、国际化和人口老龄化进程的不断加快，经济社会快速发展在带给人们丰富物质享受的同时，也导致了人群膳食结构和生活方式的转变，身体活动明显减少，同时受环境污染、气候变化等客观因素的影响，引致了新的健康问题。

另外，与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已经成为影响我国人民健康生活素质和生活质量的重要危险因素。

世界卫生组织将合理营养、心理健康、体育锻炼、健康生活行为定为保证健康的四大基石。

合理营养可维持人体的正常生理功能，促进健康和生长发育，提高机体的劳动能力、抵抗力和免疫力，有利于疾病的预防和治疗。

不合理营养将产生障碍以至发生营养缺乏病或肥胖症和动脉粥样硬化等营养过剩性疾病。

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

了解与掌握心理健康对于增强与维护人们的健康有很大的意义。

心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。

如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。

一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。

坚持体育锻炼，对骨骼，肌肉，关节和韧带都会产生良好的影响，可促进骨骼中钙的储存，预防骨质疏松，增强消化功能，增加心脏功能，使心脏病的危险率减少，增加血管壁的弹性，可以显著降低血脂含量，有效地防治冠心病，高血压和动脉粥样硬化等疾病，能改善神经系统的调节功能，明显提高脑神经细胞的工作能力。

为了使您及您的家人能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活，我们综合了国内外的研究成果，在有关专家的指导下，根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

尽管作者作了诸多努力，但由于水平有限，难免鄙陋和不足之处，比如知识的同时性仍嫌不足等等，愿望广大读者不吝赐教。

## <<男性饮食营养与保健>>

### 内容概要

《男性饮食营养与保健》根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

在我国全面建设小康社会的过程中，人民的健康素质和水平得到了明显提高，然而随着城市化、工业化、国际化和人口老龄化进程的不断加快，经济社会快速发展在带给人们丰富物质享受的同时，也导致了人群膳食结构和生活方式的转变，身体活动明显减少，同时受环境污染、气候变化等客观因素的影响，引致了新的健康问题。

## &lt;&lt;男性饮食营养与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 营养篇男性荷尔蒙与饮食营养男性饮食营养新知识男性最重要的保健营养成分男性健身的饮食营养有利男性健康的强力食品酒中含有哪些有害物质酒与医疗保健烟、酒与人体健康科学饮酒法大量饮用啤酒对身体有害无益药酒香油对烟酒者的保健作用经常饮茶有益于健康药茶解酒十八法青春少男的营养需要中年男性的饮食营养中年男人饮食六忌男性更年期前后的饮食营养注意第二章 养生篇怎样延缓衰老健康长寿的饮食忠告蛋白质的防衰及摄取方法维生素E具有很强的抗衰老作用铜、铁元素的防衰及摄取方法预防衰老的营养饮食有助于清除体内毒素的食物老寿星的膳食特点健脑益智的食品蔬菜养生长寿法瓜果养生长寿法动物食品养生长寿法第三章 壮阳篇从饮食中获得性保健须知改善男子性功能的食物调节男性性功能的饮食治疗阳痿的药方治疗早泄的药方治疗遗精的药方治疗不射精的药方治疗逆行射精的药方治疗射精疼痛的药方治疗性欲低下的药方治疗阴茎异常勃起的药方治疗梅毒的药方治疗淋病的药方治疗软下疳的药方治疗生殖器疱疹的药方治疗生殖器疣的药方壮阳菜谱安排第四章 滋补篇什么是四季五补安神益智食补三法春寒如何食暖益身体春天如何进补夏季如何进补夏季老年人养生进补方法有哪些秋季宜用哪些补剂冬季进补有学问冬季进补为何要对症冬季的“润谱”有哪些冬令御寒粥有哪些补阳滋阴，补气补血的措施胖人如何进补瘦人如何进补中年男性宜用的补药补药不宜多吃第五章 调理篇按血型进食有利健康根据身体状况选食物成年人的饮食原则中年人饮食保健重点老人夏令饮食如何选择老年人饮食营养新标准老年人忌吃的十类食品是哪些老年人饮食有哪十要运动员的饮食营养矿工的饮食营养高温作业者膳食特点及营养食谱低温作业者的膳食特点及营养食谱汞作业人员膳食要注意什么放射线作业人员膳食要注意什么电脑操作人员的饮食营养暗室工作人员的饮食营养航空乘客的饮食营养飞行员的营养要求潜水员的营养要求建筑工人的饮食营养清洁工人的饮食营养高原地区生活及作业者的膳食特点及营养食谱粉尘作业者的饮食要求铅作业者的饮食要求苯作业者的饮食要求磷作业者的饮食要求春天饮食营养如何调理春天疾病如何用饮食防治夏季的饮食养生秋季饮食营养如何调理冬季饮食营养如何调理第六章 食疗篇心血管病患者的饮食要求脑血管病患者的饮食要求冠心病的饮食疗法高血压病的饮食疗法高脂血症的饮食疗法心肌梗死的饮食疗法心力衰竭的饮食疗法胆固醇增高患者的饮食调理肝硬化患者的饮食要求病毒性肝炎患者的饮食调理脂肪肝的饮食疗法慢性胆囊炎、胆石症病人的饮食腹泻病人饮食治疗原则慢性结肠炎病人的饮食要求胃、十二指肠溃疡的饮食疗法便秘的饮食疗法痢疾的饮食疗法痔疮的饮食疗法湿疹的饮食疗法白癜风患者的饮食调理黄褐斑的饮食疗法有益于糖尿病人的食膳糖尿病的饮食疗法痛风的饮食疗法骨质疏松症的饮食疗法结核病患者的饮食调理肿瘤的饮食疗法甲状腺机能亢进的饮食疗法饮食防癌八条肺癌的食疗荐方气管炎患者的饮食要求慢性支气管炎的饮食疗法哮喘的饮食疗法肺炎的饮食疗法尿路感染的饮食疗法急性肾炎患者的饮食须知慢性肾炎患者的饮食调理慢性肾功能衰竭的饮食疗法阳痿的食疗方遗精的食疗方慢性前列腺炎的食疗方类风湿性关节炎患者的饮食要求骨折的饮食疗法胆囊切除术的饮食疗法胃切除的饮食疗法感冒的饮食疗法咯血的饮食疗法咳嗽的食疗方法延缓头发变白的药食结合疗法耳聋的饮食疗法牙痛的饮食疗法老花眼的食疗白内障患者的饮食要求慢性鼻炎的饮食疗法青光眼的饮食疗法口腔溃疡的饮食疗法动脉硬化病人的饮食宜忌缺铁性贫血的饮食疗法再生障碍性贫血的饮食疗法血小板减少性紫癜的饮食疗法水果病酗酒综合征的饮食预防滥用人参综合征海鲜中毒症腹部手术后忌饮含气饮料与牛奶氟病患者不宜多饮茶癫痫病人不宜多吃含锌高的食物溃疡病人忌饮饮料中老年人应多吃保护心脏的食物中老年人应多吃强健骨骼的食物第七章 运动篇中年人的健体操运动保健法自我按摩健身术运动保健的主要项目床上保健操水浴健身法运动锻炼能促进戒烟放飞风筝健身心钓鱼有益于身心健康散步健身法健康人的三个标志水平运动有益健康常甩手有益健康漱口护齿四法反常步行健身方法高抬脚锻炼健身法五禽戏运动方法简易太极拳八段锦健身术易筋经健身术耐寒锻炼的益处及方法耐热锻炼的益处及方法登山锻炼的益处及方法骑自行车健身法步行健身法晨练需注意的事项心血管疾病患者的运动按摩护发保健法头部保健按摩法按摩双耳健身法按摩腹部健身法按摩背部健身法吞吐唾液健身法按摩腋窝健身法推胸健身法转腰健肾法糖尿病患者应合理安排运动运动降低血脂的方法运动预防结肠癌的方法胃下垂的运动疗法轻症高血压病人的自我保健第八章 生活篇中年人的生活保健现代生活方式病的危害生活中的健康方法上肢和手的保健法下肢和脚的保健法胸部保健法背部保健法腰部保健法腹部保健法肾的养生保健方法脾胃的养生保健方法肺的养生保健方法肝的养生保健方法心脏的养

## &lt;&lt;男性饮食营养与保健&gt;&gt;

生保健方法咽喉的养生保健方法牙齿的养生保健方法脖子疼痛的保健方法鼻的养生保健方法背部疼痛的保健方法耳的养生保健方法腰部劳损的保健疗法防癌要做到“五多五少”冥思遐想健身法感冒治疗四误适当晒太阳有益健康适度紧张有益健康患者康复期的注意事项“热伤风”的预防方法中暑的预防方法疟疾的预防方法日常生活保健的最佳点伸懒腰好处多打呵欠的益处慈俭和静是养生四宝午睡的益处克服失眠八秘诀家庭保健法穿着保健法娱乐保健法从学习中获得健康从气味中获得健康从五味中获得健康从阳光下获得健康从花卉中获得健康从颜色上获得健康从负离子中获得健康从室内环境里获得健康从空气里获得健康从饮水中获得健康从睡眠中获得健康从性生活中获得保健从笑声中获得健康春季保健法夏季保健法秋季保健法冬季保健法第九章 心理篇心理保健法心理健康的标准心理健康的表现理想男性心理27特征保持良好心境的方法影响心理健康的因素情绪健康失调的表现中年人心理衰老的自我测试心理疾病的临床表现避免心累的方法心理治疗方法冠心病人的心理保健中年人跨过婚姻倦怠期的心理调理中年人缓解心理压力20条利用色彩进行心理保健从精神因素获得健康法从友谊获得健康法纠正心理缺陷的方法防止心理衰老的措施改变脾气急躁的方法克服猜疑心的方法克服偏激急躁的方法克服嫉妒心理的方法摆脱孤独与寂寞的方法消除紧张情绪的方法矫正“气量小”的方法驱散抑郁悲观情绪的方法治疗焦虑神经症的方法防止恐惧症的方法防治疑病症的方法第十章 性爱篇中年夫妻性爱原则性生活心理卫生原则调情的方式应灵活提高女性性高潮的三种对策熟知男女性节奏性生活美满的五大诀窍性衰老的标志吻阴注意事项杜绝性生活中的不良行为夫妻不宜过性生活的情况男人造成女方“性阴影”的几种行为性爱的情调制造性爱的责任性性爱的美满获得性交体位示例不同体形的性交体位特殊情况的性交不同形态位置的性交体位不同心理状态的性交体位心绞痛患者的性生活肿瘤病人的性生活冠心病患者的性保健高血压病人的性保健男性功能障碍糖尿病患者的性生活日常生活中的壮阳保健阳痿患者的自我保健影响性功能的常用药口淫不属性变态吸烟对性功能的损伤阴茎单纯性疱疹的临床表现和治疗性欲低下的治疗第十一章 医疗篇人到中年须防神经衰弱血压的自我测量心脏病早期的自我判断男人顺利度过更年期的方法延缓更年期的措施脑血栓复发的预防眩晕的治疗口腔保健8则止呃8法青光眼病人的自我保健痛风病的治疗关节炎患者的日常保健类风湿性关节炎的治疗腰椎间盘突出症的保守治疗坐骨神经痛的体育疗法腰痛的治疗高粘血症的饮食调养心绞痛的预防与处理心肌梗塞的预防“冬痒症”的防治中风的预防动脉硬化饮食调养脱肛的治疗痔疮的治疗脂肪肝患者的自我保健肝硬化病人的自我保健脚的保健糖尿病的先兆感冒的非药物防治中年男性秃顶的原因及预防恶劣情绪对健康的危害中年人谨防隐性冠心病冠心病防治指压六法皮肤良性肿瘤的种类吸烟对身体的危害酗酒对身体的危害不要乱吃滋补强壮剂中医保健法便血的自我诊断便秘的简易治疗心脑血管患者夏季保健方法糖尿病患者的保健方法颈椎患者的保健方法肩周炎患者的保健方法中药汤剂的煎服方法膏滋剂的使用方法药补与食补的方法常见药物的妙用方法家庭小药箱的置备

## &lt;&lt;男性饮食营养与保健&gt;&gt;

## 章节摘录

我国是茶的故乡，种茶、制茶、饮茶皆起源于我国。

根据产地及加工方法不同，又有绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、黄茶、白茶及紧压茶之分。

经常喝茶有益于身体保健。

1.茶叶的成分及功能：茶叶中含有多种维生素，如维生素B1、B2、A、D、C、PP、E等。

(1)含有多种矿物质：茶叶中含有的矿物质的种类很多，有钠、钾、铁、铜、磷、氟等28种。

这些矿物质中的大多数元素是人体所必需的。

(2)嘌呤碱类物质：茶叶中含有咖啡碱、茶叶碱、可可碱等嘌呤类物质，可以兴奋神经中枢，提高劳动效率及强化血管功能，并具有利尿弛缓平滑肌的作用等。

(3)酚类衍生物：能防止坏血病，对抗放射性伤害，治偏头痛，抑制癌变等。

也可用于灭菌、消炎、止泻、防治高血压和血管硬化，抗衰老。

2.茶叶的医疗保健作用：茶叶是天然养生保健饮料。

研究表明，饮茶有止渴、消食、除痰、明目、利尿、除烦、去腻、防癌、提神益思、延年益寿的功效。

(1)防癌：茶多酚能阻断人体内致癌物亚硝基化合物的形成。

绿茶的阻断作用最强，阻断率达90%以上。

其次是紧压茶、花茶、乌龙茶和红茶。

用1克茶叶沏泡两次，每次加150毫升水饮用，就可完全阻断亚硝基化合物在人体内合成。

(2)防辐射：茶叶中含的多酚类物质、脂肪酸、维生素C、A可起到综合作用，具有防辐射功能。

(3)防龋齿：饮茶，用茶汤漱口、刷牙可预防龋齿。

(4)防治心血管疾病：茶单宁有抑制动脉平滑肌细胞的增殖作用，明显具抗凝及促进纤维蛋白溶解，加快抗血液斑块的形成，并降低毛细血管脆性和血液黏度等作用。

因而有防止高血压、动脉粥样硬化及改善血循环、防止血栓形成的作用。

(5)防治肠道疾病：茶叶中含的脂肪酸和芳香酸等有机酸有杀菌作用，可治疗细菌性痢疾、慢性溃疡性大肠炎、回肠炎等肠道病。

(6)生津止渴解暑：由于茶水中的多酚类、糖类、果胶、氨基酸等可与口中涎液发生化学变化，使口腔得以滋润，产生清凉感觉。

(7)消脂减肥：茶叶中含的咖啡碱、肌醇、叶酸、泛酸和芳香类物质等多种化合物，能增强胃液分泌，调节脂肪代谢，起到减肥效果。

(8)饭后茶漱养生：茶水富含碱性物质，其除污、解腥、消腻的功能远比一般清水强，一日三餐，尤其是在饱食鱼肉荤腥、香醇美酒之后，用茶水漱口，更能洁口、除腥、去腻。

茶水还可杀灭口腔里的一些细菌，防止口腔炎症。

酒臭、烟臭、蒜臭见效更快。

(9)提神益思消疲劳：茶叶中的咖啡碱能兴奋中枢神经系统，使头脑清醒，思维敏捷，又能加快血液循环，活跃筋肉，促进新陈代谢，使人解除疲劳。

(10)延年益寿抗衰老：研究表明，绿茶中所含的单宁可控制机体产生过氧化脂质，防止老化。

鉴别茶叶的方法：(1)外观法：茶叶的外观法包括观看茶叶的匀度、净度、色泽、条索、老嫩等。

质量好的茶叶，大小、长短较均匀整齐，下脚茶和粗茶占的比例少。

茶叶中不应含有梗、片朴、籽、末等杂质，绿茶中以翠绿有光泽的为上品，枯黄或暗褐色的质量差；红茶以乌润色的为好茶，暗红色的为次品，枯竭或灰褐色的质差。

绿茶含有较多的白毫，红茶含有较多的橙黄色芽尖，均为高级茶；花茶以淳绿油润的质量好。

茶叶的条索松紧与鲜叶茶老嫩有直接关系。

鲜茶嫩者其条索紧结而结实质量好，鲜茶老者其条索粗而松，紧结光滑者为优；珠茶外形要圆结，越圆越细越重实者质量越好；扁形茶(如龙井、旗花、大方)要求扁平、光滑、挺直，片茶要求像瓜子形

，成条者次之。

(2)闻香气：有干嗅和用水沏茶汤嗅两种方法。

## <<男性饮食营养与保健>>

干嗅就是用手抓一把茶叶，呵一口热气后放在鼻端闻茶叶的香气是否纯正，有无烟、焦、霉等不正常气味。

沏茶汤嗅，不同品种的茶又有各自特有的香气。

如绿茶清鲜隽永(犹如炒板栗香)；红茶浓烈纯正；乌龙茶馥郁清幽；花茶芬芳扑鼻为上品。

(3)看汤色：不同质量的茶汤色泽有别。

一般绿茶汤色以清澈、嫩绿、明亮为优；红茶的汤色以红润明亮为优；乌龙茶以橙黄或金黄明亮者为优；花茶以浅黄明亮者为优；紧压茶以明亮浓者为优。

(4)尝滋味：茶叶的滋味有浓、强、鲜、甘、醇和苦、涩、淡、酸等。

绿茶先感稍涩，而后转甘，如含橄榄者为优；红茶浓烈强鲜、醇厚甘甜者为优；乌龙茶兼有红绿茶的甘甜醇厚的感觉；花茶以鲜灵可口者为佳；紧压茶以滋味醇厚为佳。

(5)看叶底：用沸水冲泡过的茶叶，称叶底。

叶底以细嫩、多芽、柔软、肥厚、均匀、芽叶完整者为好茶，以粗老、多筋梗、瘦薄、混杂、断碎的茶为质差。

绿茶以翠绿、黄绿、明亮一致的质量好，带青张、晦暗有红梗、红叶者质差。

红茶的叶底以铜红色、鲜明、均匀一致的质量好，枯暗和花青色者质差。

乌龙茶以绿匀而微黄明亮者为好，褐暗而杂者质差。

4.我国的名茶：红茶类：祁红、川红、滇红、越红、宁红；绿茶类：狮峰龙井、都云毛尖、洞庭碧螺春、庐山云雾茶、黄山毛峰、南京雨花茶、峨眉峨蕊、六安瓜片；乌龙茶类：武夷岩茶、安溪铁观音、广东乌龙茶、台湾乌龙茶；花茶类：茉莉花茶、珠兰花茶、玉兰花茶；白茶类：白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉；紧压茶类：青砖、黑砖、沱茶、普洱茶；黄茶有：君山银针、蒙顶黄芽。

5.茶具及其卫生：茶具有壶、杯、碗、碟等几种。

制成材料分为：金属、塑料、木头、玻璃和陶瓷制品，以陶瓷和搪瓷制品使用较广。

用紫砂壶沏茶，可保持茶的真味，具有便于洗涤，不炙手，可在炉上炖茶等优点。

茶具使用多次容易产生茶锈垢，茶锈垢中含有镉、铅等有害物质。

另外，茶杯被来往客人反复使用，容易传播疾病，特别是肝炎等传染病。

因此，茶具应定期消毒和洗涤。

玻璃杯可用漂白粉或其他化学消毒剂来消毒，搪瓷、陶瓷杯可用蒸煮或化学方法消毒。

用化学方法消毒时，要注意冲洗掉残留在杯子上的化学物质。

6.沏茶的学问：为保证茶的色、香、味俱全，并且饮用有益健康。

应选用优质卫生的茶具；选用优质水。

泡茶以泉水为佳，雨水、雪水、江河水、井水、自来水次之，池塘水、盐碱地区的地下水最差。

若用自来水，最好将水用桶或壶置放一夜，让氯气自然消散，再煮沸泡茶效果会好些。

一般每杯茶冲泡3次为宜，前两次不要喝完，应留三分之一的茶汤再冲。

7.饮茶禁忌：发热、胃和十二指肠溃疡患者，严重的动脉硬化、高血压、失眠等病人不宜喝茶；空腹不宜喝茶；吃饭前后不宜喝茶；忌饮冷茶；忌饮烫茶；忌饮浓茶；忌用茶水服药；忌饮隔夜茶。

## <<男性饮食营养与保健>>

### 编辑推荐

为了使您及您的家人能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活,《男性饮食营养与保健》综合了国内外的研究成果,在有关专家的指导下,根据不同人群、不同生理、心理特点,全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容,是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。



<<男性饮食营养与保健>>

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>