

<<食律>>

图书基本信息

书名：<<食律>>

13位ISBN编号：9787564019129

10位ISBN编号：7564019123

出版时间：2009-2

出版时间：北京理工大学出版社

作者：肖斌

页数：232

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>

## <<食律>>

### 前言

经常有人问我，健康长寿的秘诀是什么。

这个问题说简单不简单，说复杂又不算复杂。

说简单，是因为它只有8个字“注意饮食，坚持运动”；而说它复杂，是因为表面上看来简单的8个字，真正能做到的人却只是少数。

这也就是为什么人们总是觉得能保持健康长寿是一件难如登天的事情了。

现在我们的生活水平越来越好了，餐桌上的食物越来越丰盛了。

但正是因为这些营养丰富的食物的诱惑，才给人们招致了“富贵病”之祸，诱发了高血压、糖尿病、血脂紊乱、肥胖等疾病。

吃是有很大学问的，饮食与健康、疾病和长寿关系密切。

饮食既可以养人，也可以伤人；既可以治病，也可以致病。

“富贵病”又叫“文明病”，是指因为一些不良的生活方式而引发的一大组常见病症的俗称，包括肥胖症、高血脂症、脂肪肝、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症，等等。

一般患上“富贵病”的人往往都是和吸收营养物质过多、运动量不足、消耗太少等因素有着极大的关系。

高血压、糖尿病、血脂紊乱和肥胖四种疾病一直被称为“死亡四重奏”，而其中最先唱响的往往是“肥胖主旋律”，所以我们常说“裤带越长，寿命越短。”

## <<食律>>

### 内容概要

以前人们在说管住嘴巴的时候，往往是说要注意自己说的话，当心祸从口出；而现在所说的管住嘴巴，则是要大家在饮食中要注意“有所吃，有所不吃”。本书中为读者介绍的32条饮食戒律源自我在从事多年的饮食保健工作中积累的经验，现在奉献给广大读者，希望能够为大家渴望健康长寿的美好愿望带来帮助。

#### 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》社总编辑，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，研究领域：生命科学与长寿文化、食物养生、营养与健康。个人专著及发表论文有《吃的科学，吃的艺术》、《长寿从锅开始》、《水与健康》、《

## &lt;&lt;食律&gt;&gt;

## 书籍目录

戒多食——饮食当适量乃是千古养生之道 是什么在维持你一天的活动 你每天需要多少热量 如何消除多余的热量 每天所需热量在三餐中的最佳配比 吃多了,怎样消食戒不食——不吃并不会让你瘦下来 不吃饭,消耗掉的是脂肪吗 人为什么会没有食欲 情绪会影响你的胃口 节食过度,当心疾病找上门 正确节食,有效减肥 调理食欲不振的膳食戒暴食——暴饮暴食是患病的根源之一 暴饮暴食的恶果 别把吃东西当成发泄手段戒冷食——冷食虽爽口,避暑当有方 夏日冷食N宗罪 吃冰淇淋的危害 运动后不可立即喝冷饮 早餐冷食损健康 冷饭菜的健康隐患 肠胃健康的人可适当吃“冷食” 戒嗜烫——饮食过烫,口腔、食道会受伤 嗜烫与消化系统疾病 麻辣烫的健康吃法戒嗜甜——嗜吃甜食,伤的不仅是牙齿 过量食糖的危害 吃糖要吃“健康糖” 别让糖妨碍孩子的成长 糖和龋齿 吃出来的糖尿病 红糖的妙用 白糖的妙用戒嗜咸——高盐,心脑血管疾病的罪魁祸首 不吃盐行不行 高盐饮食与心脑血管疾病 夏日流汗不能乱补盐 宜低盐饮食的人群 盐的妙用戒嗜辣——重量有益,过食会使肺气过盛 适度吃辣对身体的好处 不是所有的人都适合吃辣 辣椒开胃也伤胃 过量吃辣,便秘怎么办 嗜辣会让皮肤变敏感戒油腻——偏好油腻会让你百病缠身 人一定要摄入脂肪吗 吃优质油,吃出健康来 油腻饮食对身体的危害 饮食油腻,影响“性”福生活 海吃海喝巧减脂的原则戒嗜生——食生需因人、因物而异 生食瓜果蔬菜有益健康 生食的功效 吃生食,当心病从口入戒缺餐——人是铁,饭是钢 省早餐,省掉了健康 省午餐,你要受苦了 省晚餐,你会无动于衷吗戒嗜肉——过量食肉,身体受不了 食肉,你吃得合适吗 慎食动物内脏 烧烤肉类很可怕 常见肉类热量比较戒贪酒——小酌健身,贪杯则伤肝 适量饮酒对健康有益 长期嗜酒造成体内多种营养素缺乏 嗜酒伤肝 酒精会影响下一代 饮酒过量,损害心脑血管 没有那么大的酒量就别逞能 酒的妙用戒嗜素——全素饮食,当心营养失调 素食生活的优点 不是所有的人都适合素食 长期素食会造成营养缺乏症 素食与疾病,你关注过吗戒盲从——饮食不可盲目跟风,流行的未必适合你 断食排毒,因人而异 饭后一杯茶,你习惯吗 即使拉肚子也要坚持喝牛奶吗 食用脱脂食品的利与弊戒盲补——盲目进补,不如不补 冬令进补有讲究 进补前先了解中医的“阴阳虚实” 你是何种体质 药膳的配伍 滋补厨房戒乱食——了解所需,方能对症下药 春夏秋冬,家人需要吃什么 食物的合理搭配为营养加分 误搭配给营养减分又伤身 常见病饮食调理戒厌食——不要嫌弃“异味”食物 胡萝卜 香菜 辣椒 茴香 芹菜 姜 蒜 葱戒嗜精——吃得越精,身体越差 食物吃得太精,当心患上“富贵病” 吃得太软也不好 五谷杂粮益健康 让粗粮变得美味戒糙食——烹饪有讲究,营养不流失 关于切菜的讲究 别等油冒烟了再下菜 汤不是煲得越久越有营养 把肉切成小块再冷冻 洗菜要科学,炒菜有技巧戒缺水——当你觉得渴,身体已渴坏 为什么我们要喝水 口渴了,说明什么 正常人每天需要多少水 过量饮水也会给身体造成负担 运动过后别马上喝水 少喝桶装水 果汁真的能代替水吗戒晚食——吃完就睡,消化系统负荷大 吃得太晚,身体负担大 睡眠不好,从晚餐上找原因戒速食——放慢进食,延长寿命 认识一下慢餐生活 狼吞虎咽的恶果 不要边看电视边吃饭 放慢食速,心情也会好戒夜宵——不是必需,夜间就别加餐 别让健康为夜宵“埋单” 少去大排档里找“消夜” 夜宵的健康选择戒脏食——别让懒惰损害了健康 你的厨房有多脏 只准备了一块案板吗 清理厨房小技巧 冰箱,该清理了戒怕食——其实你不用太“惜命” 你在怕什么 转基因食物比传统食物更危险吗 不要因为害怕农药而放弃水果蔬菜戒嗜零食——零食本无罪,只要健康吃 零食娇惯下的“豆芽菜”和“小胖墩” 儿童吃零食的禁忌 需要补充零食的人群戒洋快餐——洋快餐高热量,低营养 可乐里的健康陷阱 炸薯条N宗罪 别信洋快餐打出的“营养均衡”牌戒常外食——餐厅的食物不见得健康 家里的饭菜可以和外面的饭菜一样香 小餐馆的卫生隐患 小饭馆的茶水请别喝戒空腹乱食——有些食物不能空腹吃 茶 豆浆 牛奶 香蕉 西红柿 橘子戒加工食品——加工食品害处多 方便面 罐头 咸菜、腊肠戒食后恶习——饭后不该做的事 喝浓茶 吸烟 洗澡 吃水果 散步

## 章节摘录

通常，从入睡到起床是一天中禁食最长的一段时间，这时人体血糖浓度在70-120毫克 / 毫升之间。当我们起床后，身体就会进入活动状态，这个时候肌肉就需要消耗糖分，血糖浓度便会降到60-65毫克 / 毫升，人就会感到饥饿了。

如果我们不吃早餐就无法满足血糖供给，这样肌肉与脑在运行时所需的血糖就会来源于肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。

血糖浓度继续下降，就会出现面色苍白、四肢无力、精神不振的现象，有时甚至出现低血糖休克。

让你反应迟钝早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

易患慢性病，不吃早餐或随意吃早餐就工作，等于是用腺体燃烧组织来维持动力，除了容易造成腺体亢进外，更会导致酸性中毒，久而久之就容易患上“文明病”。

易患肠胃疾病不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。

造成动脉硬化，长期不吃早餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致血管硬化。

不吃早饭的人比吃早餐者胆固醇高33%，而所有胆固醇高的儿童，血管中都有脂肪纹，它是动脉粥样硬化的早期迹象。

<<食律>>

编辑推荐

《食律:健康人生的32条饮食戒律》：家庭健康书架。

管住自己的嘴，遵守书中的32条金领戒律，远离疾病，吃出健康！

戒多食——饮食当适量乃是千古养生之道戒不食——不吃并不会让你瘦下来戒暴食——暴饮暴食是患病的根源之一戒冷食——冷食虽爽口，避暑当有方戒嗜烫——饮食过烫，口腔、食道会受伤戒嗜甜——嗜吃甜食，伤的不仅是牙齿戒嗜咸——高盐，心脑血管疾病的罪魁祸首戒嗜辣——重量有益，过食会使肺气过盛戒油腻——偏好油腻会让你百病缠身

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>