

<<健康是三分水补七分食补>>

图书基本信息

书名：<<健康是三分水补七分食补>>

13位ISBN编号：9787802226180

10位ISBN编号：780222618X

出版时间：2008-7

出版时间：中国华侨

作者：罗鲜英

页数：271

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>

<<健康是三分水补七分食补>>

内容概要

饮食决定健康，吃出来的健康，喝出来的美丽。

食物是最好的药，药补不如食补；好水是最佳的营养品，补水胜于补药。

好水如好药，坏水似毒。

营养专家：最适合自己的食物就是最有营养的食物。

食物是你最好的健康之药。

<<健康是三分水补七分食补>>

书籍目录

第一章 喝水也有大学问 1.水是所有营养物质中最重要的物质 2.神奇的水 3.人体各器官含水比例 4.水是最宝贵的资源 5.平衡饮食结构 6.不要忽视水的营养及保健功能 7.长期饮用退化水会使免疫力下降 8.藻类毒素对水的污染 9.铅与水污染 10.喝什么样的水才会有利健康第二章 好水如药，坏水似毒 1.人要喝好水，细胞更要“喝”好水 2.干净安全的水不等于是健康水 3.健康水的七大标准 4.好水出自好水源 5.从浊度衡量水质的好与坏 6.口感是水滋味的最主要指标 7.水中矿物质不可替代的作用 8.水的硬度 9.水的酸碱度最佳值 10.好水中氘含量低 11.天然矿泉水，天然最好自然最美 12.最好的水——冰川泉水 13.理想的健康饮用水水源——深层海水第三章 补水胜于补药第四章 水补宜忌第五章 药补不如食补第六章 食物是最好的医药：瓜果蔬菜第七章 食物是最好的医药：肉食蛋奶第八章 食物是最好的医药：五谷杂粮第九章 冬季大补技巧第十章 食补宜忌

<<健康是三分水补七分食补>>

章节摘录

第一章 喝水也有大学问 1. 水是所有营养物中最重要物质 水是人类赖以生存的重要条件，是人体不可缺少的组成部分，水占人体体重的2/3，人体维持正常的生理活动离不开水，水是生命之源。

人体可以几天乃至1—2周不进食物，但不能几天不喝水，一旦人体失去20%的水分，就无法维持生命。

有关科学实验表明，人只喝水不吃饭，可以存活20天以上；如果不喝水，也不通过其他方式提供水分通常10天后就会死亡。

人体内水损耗达到体重5%，就意味着中等程度时的脱水，活动明显受到限制；达到10%时就是严重脱水；达到20%时就会引起死亡。

水是所有营养素中最为重要的物质，无论是血液的流动，体温的调节，还是食物的消化和吸收，都是离不开水的。

当人体摄取的水分不够时，我们身体内的血液会变得过于黏稠，而那些有毒的垃圾就无法被有效地清除掉，而且还大大加重了肾脏、肝脏等器官的负担。

具体来说，水对人体的生理作用有如下几个方面。

(1) 水是体液的主要组成部分。

人体内的水液统称为体液，它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中，是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

(2) 水是运送营养物质和代谢产物的载体。

水作为体内一切化学反应的媒介，是各种营养素和物质运输的平台。

血液运送氧气、葡萄糖、氨基酸、酶、激素、维生素至全身，把二氧化碳、尿素、尿酸等代谢废物运往肾脏，随尿排出体外，少数废物从汗液中排出。

所有这些新陈代谢活动都离不开水。

.....

<<健康是三分水补七分食补>>

编辑推荐

《健康是三分水补七分食补》是最佳健康营养指导全书，最实用的生活饮水指南。

<<健康是三分水补七分食补>>

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>