

<<小事决定长寿>>

图书基本信息

书名：<<小事决定长寿>>

13位ISBN编号：9787806509272

10位ISBN编号：7806509275

出版时间：2008-4

出版时间：贵州教育出版社

作者：顾勇，陈丽娟 编著

页数：257

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>

<<小事决定长寿>>

内容概要

月有阴晴圆缺，人有生老病死。

健康长寿，可以说是人类共同的愿望，人人都希望自己能“长生不老”。

千百年来，人们一直在不停地探索健康长寿的密码。

古代君王为追求长生不老，不惜花费任何代价，期使生命延长，但最终也只能取得“健康”两字罢了。

人类的生命纵使随着医学的进步，在本世纪将可能巨幅增长，但还是有终了的一天。

这样说来，人类期望长寿就是不切实际的痴心妄想吗？

不是的。

据科学家的研究，人类的正常寿命应该是120岁，随着生活条件的改善，人类有望将寿命延长至150岁。

可现实生活中，能够活到如此高寿者可谓凤毛麟角，一般人都难过百岁大关。

但是不可否认，绝大多数人都可通过自己的努力达到或超过生命的极限。

那么，如何才能健康长寿呢？

其实所谓长寿的密码，可能就藏在一杯淡茶或一颗小小的蒜头里……与那些显而易见的常识相比，健康细节最容易被忽略。

人们向往长寿，但长寿必须健康。

健康，长寿才有意义。

不健康，长寿就会造成痛苦和灾难。

要想健康长寿，规律生活、均衡饮食、适度运动、怡情养性是必须的，惟有如此，生活的每一天才能充满健康活力。

本书根据近年来医学专家提出的健康新理念，从日常生活起居、心理、运动、饮食、防病、用药等方面介绍了养生保健知识，力求知、信、行的统一，在健康中享受生活，在生活中累积健康。

全文突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。

健康是什么？

疾病是什么？

人们为什么会生病？

我们怎样才能长寿？

其实健康并不是一种偶然，而是一种选择，我们每个人都可以选择健康，选择长寿。

每个读者都可以从这本书中找到自己需要的内容，为自己找到通往百岁高寿的健康之路。

<<小事决定长寿>>

书籍目录

第一章 饮食细节——小营养中的大健康 第一节 吃出健康好身体 黑色食品才是食中之王 吃鸡蛋，别让补品变废品 吃方便面，想说爱你不容易 早餐：鸡蛋+牛奶 营养 减肥别越减越胖 少女初潮，别让钙质流失 贪吃荔枝，医生找上门 饭前喝汤，胜似良医开药方 多吃带馅食品好处多 吃柿子不注意患上胃柿石 十月萝卜土人参 原汤化原食 趁热吃，别吃出一身毛病 芝麻，美容养颜抗衰老 “吃苦”吃出好身体 揭开“垃圾食品”的神秘面纱 第二节 吃好，还需要喝好 液体面包也不能纵情饮用 大汗淋漓时别喝冷饮 饮料终究不能代替水 君不可一日无茶 沸水沏绿茶，色香味差 不要用保温杯泡茶 淡茶一杯，无是无非 水，也不能豪饮 白开水是最好的饮料 饮用生泉水，当心肠胃病 蒸锅水有毒不能喝 喝咖啡大有学问 饮酒助眠其实睡眠差 茶叶最好放一放再喝 牛奶虽好不能随便喝 豆浆可与牛奶相媲美 什么时候喝酸奶最好 高血压病人宜喝牛奶 第三节 烹饪得当，寿命更长 蔬菜不一定越新鲜越好 蔬菜先洗了再切 淘米次数多，营养损失大 茶水煮饭，营养保健 怎样把维生素留住 炒菜油多也坏菜 炒菜放味精的科学 煮粥不要放碱 炒青菜时放盐不要太早 …… 第三四 让你越吃越不健康的饮食误区第二章 居家细节——给生活增添活力第三章 两性细节——增强你的魅力第四章 疾病用药的细节——告别药不离口第五章 运动细节——使锻炼事半功倍第六章 民主理健康细节——精彩人生自己把握

<<小事决定长寿>>

章节摘录

第一章 饮食细节——小营养中的大健康 第一节 吃出健康好身体 黑色食品才是食中之王 俗语道，“民以食为天”。

平常我们吃的食物五颜六色，香气四溢，惹得人食欲大动。

可是，你知道吗，看上去不起眼的黑色食品才是食中之王呢！

什么是黑色食品 自然界天然食物的营养与它们的颜色休戚相关，色彩越深，则食物的营养价值越高，尤其是含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素以及人体所必需的钙、铁等无机盐都比普通食物高，且营养结构合理，保健作用大。

有人将食品划分为4类：白色食品、红色食品、绿色食品和黑色食品。

“白色食品”包括大米、白面、猪油等含色素少的食品，它们的营养价值相对较低，而热能相对较高；“红色食品”主要是含血红素的各种肉类，它们含有较多的铁质，但同时含高脂肪高热量，摄入量时健康不利；“绿色食品”主要是含叶绿素的各类新鲜蔬菜，它们含有大量纤维素、维生素和矿物质。

目前受到人们提倡的“黑色食品”主要指那些自然颜色比较深、营养价值高、对调节人体机能特别有益的一些食品，主要是指黑芝麻、黑米、黑枣、黑大豆、黑木耳、海带、香菇、发菜、乌骨鸡、豆豉等。

黑色食品的营养价值 黑色的大豆、黑色的米、黑色的枣、黑色的海带紫菜、黑色的木耳、黑色的芝麻……这些黑色食物据说营养丰富，保健作用强，不仅能够补充营养，还有防病抗癌的功效。难道颜色与食品的价值真的有关系吗？答案是肯定的。

与同类的白色品种相比，黑色食品的营养素含量高，种类均衡，黑色动、植物食品中蛋白质的含量比较丰富，黑色植物食品脂肪含量较高，且含脂肪酸，有利于营养脑细胞，防止胆固醇沉积，它们还含较丰富的8族维生素，特别富含我国膳食结构中容易缺乏的维生素B2。

黑色食品中还含有人体需要的多种微量元素，其中锌的含量惊人，对于处在生长、发育阶段的青少年来说，选择食用一些动植物黑色食品，补充生长、发育所需的营养，对人有好处的。

黑色食品除了具有这些营养元素之外，也有很高的保健价值，黑色食品中除了含有维生素和微量元素，所含的黑色素也发挥了其特殊作用。

它能起到清除人体内自由基的作用，平衡内分泌及防止早衰，具有补肾暖身、防衰老、乌发美容等功效。

……

<<小事决定长寿>>

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>