

<<这样饮食最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样饮食最健康>>

13位ISBN编号：9787807538813

10位ISBN编号：7807538813

出版时间：2010-7

出版地：哈尔滨

作者：成海艳

页数：280

字数：243000

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>

## <<这样饮食最健康>>

### 前言

中国有句古话说得好，“民以食为天”。

这句话把饮食之于人的重要性十分精辟地表现了出来。

我国有着悠久的饮食文化，千百年来，国人在饮食的“美”与“健康”上下了不少工夫。

“美”与“健康”，自然不单单是为了满足口腹之欲，人们更希望通过饮食来达到强身健体的目的。

饮食与我们的生命和生活息息相关。

“水能载舟，亦能覆舟”，饮食不当容易导致疾病发生，影响健康。

所以，这就需要在日常饮食中选对食物，用对方法。

在物质生活日益丰富的今天，我们也越来越重视生活的质量。

日常生活离不开饮食，那么，怎样饮食才是最健康的？

这个问题所包含的学问可就大了。

想要正确饮食，就要对食物的性味、功效乃至食用方法都有一个正确的认识。

饮食健康的核心，莫过于膳食的均衡。

此外，良好的饮食习惯也是必不可少的。

不同季节时令、不同体质，对饮食的要求都是不尽相同的。

## <<这样饮食最健康>>

### 内容概要

健康，是人类永恒追求的目标。

与健康同行，是每个人生命旅途中都不可忽视的重要环节。

本书从饮食细节出发，用中医理论指导健康的饮食方式，旨在提醒人们：人类的健康，就在自己的餐桌上。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学性、指导性、实用性于一体，让您在日常饮食中活动健康人生。

## <<这样饮食最健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 饮食养生大揭秘

##### 第一节 食物性味要了解

食物的属性

温热食物的养生功效

寒凉食物的养生功效

平性食物的养生功效

食物的“五味”

酸味食物的养生功效

苦味食物的养生功效

甜味食物的养生功效

辣味食物的养生功效

成味食物的养生功效

##### 第二节 膳食均衡是核心

食物搭配有原则

酸碱平衡很重要

正确的膳食结构

多摄入膳食纤维

主食应该多样化

多吃杂粮有裨益

多色食品益健康

膳食均衡十原则

生食排毒保健康

适当断食有好处

##### 第三节 良好习惯保健康

保证新鲜才健康

良好情绪助消化

冷食冷饮应适量

细嚼慢咽可延年

不吃早餐害处多

晚饭不宜吃太多

饭前喝汤益吸收

#### 第二章 四季饮食皆有道

##### 第一节 “发陈”之春三月

气象对人的影响

养生原则和方法

春季护肝正当时

春季养生宜与忌

阳春三月吃“三豆”

多食菠菜益处多

蜂蜜的养生功效

枸杞的神奇功效

大枣山药护肠胃

韭菜排毒效果佳

试试春季养肝粥

花茶可缓解春困

## <<这样饮食最健康>>

### 第二节 “蕃秀”之夏三月

夏季的养生之道

夏季的饮食原则

夏季应如何食补

夏季养生“三字诀”

饮用啤酒有讲究

消暑佳品绿豆汤

南瓜美容又保健

夏季吃些酸和苦

解暑药茶显功效

解除苦夏的困扰

### 第三节 “容平”之秋三月

秋季养阴是关键

秋季养生应润燥

少辛增酸保健康

饮食安排应合理

秋季食粥益处多

初秋莲藕保健康

晨起蜂蜜最适宜

果蔬养肺有方法

秋季养生“白银汤”

秋季饮食有禁忌

### 第四节 “闭藏”之冬三月

养生保健的要求

饮食应温热养阴

滋补防病两手抓

冬季应如何食补

冬季最适宜食物

预防感冒小食谱

寒冬的暖身宝典

皮肤问题有救星

冬季的最佳粥品

## 第三章 健康厨房交响曲

### 第一节 巧用厨具保健康

厨具选择须谨慎

厨具存放要清洁

厨具消毒非难事

塑料餐具应慎选

远离厨房金属毒

菜板消毒小窍门

微波炉使用须知

正确选购保鲜膜

冰箱使用应健康

### 第二节 调出生活好滋味

怎样吃油更健康

食盐必须有节制

味精鸡精大PK

## <<这样饮食最健康>>

醋的食用须明了  
巧用酱油来提味  
最具特色是花椒  
时尚调料黑胡椒  
辣椒食之亦有方  
香油厨房好帮手  
正确食用葱姜蒜

### 第三节 千变万化的食材

菠菜营养大解剖  
海带保健又长寿  
营养美味西红柿  
大白菜健康吃法  
茄子的营养价值  
土豆的食用技巧  
红薯抗癌显奇效  
食用芹菜有讲究  
天然排毒药黄瓜  
清淡雅致话丝瓜  
常吃冬瓜益处多  
鸡蛋健康新说明  
日常食肉小百科  
怎样食鱼才健康  
厨房中的好搭档

### 第四节 烹饪技巧显身手

最大限度保营养  
健康烹调选蒸煮  
烹饪用水有说法  
掌握火候学问大  
健康煲汤有诀窍  
温水泡米好处多  
如何巧除鱼腥味

### 第五节 厨房清洁有妙方

勤给厨房“洗洗澡”  
常用清洁小窍门

## 第四章 茶水饮料知多少

### 第一节 生命之源——水

家庭饮水安全须知  
喝什么样的水最好  
早晨喝水好处多多  
日常喝水也有技巧

### 第二节 百病之药——茶

茶的保健作用  
如何正确喝茶  
喝茶因人而异  
实用药茶秘方

### 第三节 百药之舟——酒

适量饮酒益健康

## <<这样饮食最健康>>

过量饮酒害处多

饮酒之后的禁忌

几种常用的药酒

### 第四节 营养圣品——牛奶

爱上牛奶有理由

应科学饮用牛奶

不宜喝牛奶的人

牛奶食疗小妙方

### 第五节 浪漫咖啡

咖啡的营养成分

咖啡的饮用宜忌

咖啡有哪些功效

有人不宜喝咖啡

### 第六节 多彩果汁

果汁的营养成分

选择果汁有学问

避免喝果汁误区

果汁的家庭制作

## 第五章 健康食谱总动员

失眠

感冒

咳嗽

哮喘

便秘

胃病

腰痛

贫血

头痛

泄泻

高血压

糖尿病

痔疮

鼻炎

咽炎

美容抗衰老

减肥瘦身

附：药膳常用食材

## <<这样饮食最健康>>

### 章节摘录

食物的甜味主要由食物内的糖类产生，甜食有美口适腹、益气补血之效，并能消除疲劳，解毒生津。但吃甜食过多亦对脾胃无益，且易引起肥胖及诱发心血管疾病。

世界卫生组织曾指出，嗜糖比嗜烟更加可怕。

长期嗜高糖食物的人，其平均寿命比正常饮食的人缩短10~20年。

中医认为，味过甜则伤肾，致使骨节疼痛。

因此，不宜过多食用甜食，以免使血液中的葡萄糖浓度过高，引起高血脂症、动脉硬化、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病和骨质疏松等疾病，从而危害健康。

辣味食物可促进胃液、唾液的分泌，增加淀粉酶活性，帮助胃肠蠕动，消除体内气滞，增进食欲，故有开胃、消食、温中气、散寒除湿、开郁祛痰、杀虫解毒的功效，还能消除体内的血滞，使皮肤毛细血管扩张，促进血液循环。

但食辣味食物过多，也会伤肝损目，导致肺气过盛，刺激胃黏膜，引起腹痛，且味过辣还易伤筋，致使指甲枯萎。



## <<这样饮食最健康>>

### 编辑推荐

《这样饮食最健康》：“养生之道，葵先于食。

”饮食是人类维持生命的最基本条件，而要使人活得健康愉快，就受遵循科学的饮食原则。

那么，日常膳食应如何搭配？

不同季节怎样合理安排饮食？

如果制作健康又美味的药膳？

.....以上这些问题，您都会在《这样饮食最健康》中找到答案。

生命在于营养，营养来自饮食。

饮食与人类的生活和生命密切相关。

《这样饮食最健康》从生活中的饮食细节着手，全面介绍各种食物的属性、功效以及健康合理的食用方法，提出因时制宜的四季养生理论，揭示您所不知道的饮食小秘密，倡导自然科学的饮食方式。

让健康伴您一路同行。

<<这样饮食最健康>>

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>