

<<40岁开始健康活力饮食>>

图书基本信息

书名：<<40岁开始健康活力饮食>>

13位ISBN编号：9787501951802

10位ISBN编号：7501951802

出版时间：2006-01-01

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：幕内秀夫

页数：151

字数：115000

译者：杨梦杰

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>

## <<40岁开始健康活力饮食>>

### 内容概要

40多岁对一个男人的事业来讲，可以说是黄金的年龄，意味着成功、财富、成熟。但这个年龄同时也是身体走向下坡的分水岭，许多疾病会在这个时候主动找上门来。听听本书的忠告吧，从现在开始关注健康或许还不算晚，要知道，只有健康才是你今生最大的财富。年龄的增长和工作、家庭的压力、缺乏运动等问题困扰着40岁的人，而其中最大的危害就是饮食习惯。

只要改善了饮食习惯，其他问题都将迎刃而解。

只要有了良好的饮食习惯，身体健康就会随之而来。

从现在开始，一切还来得及，要清楚：什么不要吃？

不要只吃什么？

哪类食品要减少食用？

十分钟体内革命，吃出健康活力来!

## <<40岁开始健康活力饮食>>

### 作者简介

幕内秀夫，1953年出生于茨城县。

从东京农业大学营养学系毕业后，在诚心学园担任营养学讲师。

1979年了解到山梨县有“长寿树”，以此为契机，开始研究民间的饮食疗法，并对现在只研究食物营养元素的营养学提出质疑。

现任带津三敬医院、松柏堂医院的营养管理师、foots&health研

## &lt;&lt;40岁开始健康活力饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言 从现在开始必须明确“什么不可以吃”因为危机感的重压而易生病的四十岁人群 改善员工餐厅，让员工更健康 必须要认知的是：什么不可以吃 全面关注自己的身体 第一章 饮食危机悄悄逼近四十几岁的人 四十岁的身体在悲泣 四十岁的身体在接受“人体饮食试验”不当饮食比年龄增长更易让人身体不适 营养不完全燃烧 19:00以后进餐不能称之为晚餐 罐装咖啡的危险渗透 放弃“饮食”的女性们 现代人饮食生活的缺陷 改变永远不会晚 第二章 不求最好，但求更好 只会让人更加混乱的各种饮食资讯 “最好”只是一种理想 “一日进食30种”的愚论 营养教育的误区 只摄入必要的营养素就可以了吗 现代人的营养品依赖 综观营养品谎言 健康，日常食物米饭足矣 低盐饮食风潮的误区 食盐也是日本的传统饮食文化之一 第三章 让四十几岁的上班族健康有活力的 饮食生活 重新审视“主食” 早餐要吃米饭 好好利用饭团店 多吃清淡的寿司和鳗鱼饭而非油腻的中餐 寿司筑造女性身体健康的防护堤 傍晚，吃点香蕉和糖炒栗子 “夜餐清淡适量”是来自妻子的关怀 单身者怎么吃更健康 我们被超市和便利店夺走了什么 选择“可看出原来形状的食材” 便利店中的面包并不优于饭团 不做饭引发的罪恶感 四十几岁的身体自我保护10条原则 第四章 改变饮食，让身体远离病痛 四十岁人群的饮食生活与疾病的关系 治愈癌症，也要从饮食生活开始着手 80%的乳腺癌患者源于以面包为核心的饮食习惯 饮食变了，排便随之而变 孩子为什么很少便秘 “米”如果变化，“粪”则随之变化 多吃未经过精加工的米 炒米糠和糙米胚芽有益身体 五大职业女性病和减肥 以前很少有过敏性皮炎 不要被“让事情变复杂的言论”所蒙蔽 日本人缺少“发胖的才能” 糖尿病患者无需计算热量的摄取 第五章 精神营养，让胃休养 每个人都需要拥有“忘记自我的时间” 不能没有酒和砂糖 由不丹国饮食想到的 与其放弃不好的食物，不如改变饮食习惯 隔一日品尝一次砂糖的甜味 酒决定下酒菜 既然对身体有害，至少味道一定要好 嘈杂的就餐环境，让压力在体内积聚 让胃得到休息，就是为精神减压 坚信断食作用的女性们 适当断食，忘却烦恼 后记 从现在开始改变 注意自己内心无意识的厌倦 我所认为的“最好的便当” 身体发出警告时，马上着手开始改变

<<40岁开始健康活力饮食>>

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>