

<<病从口入>>

图书基本信息

书名：<<病从口入>>

13位ISBN编号：9787506449304

10位ISBN编号：7506449307

出版时间：1970-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：岳铭

页数：287

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>

<<病从口入>>

前言

自古以来，饮食便与人类的生活密不可分，正所谓“民以食为天”。

但古人云：“食以善人，食亦杀人。”

人们通过改善饮食结构，膳食平衡，有助于身体健康，而不合理的饮食却同样是疾病的主要根源。如今的时代是一个经济快速发展的时代，人们的生活水平越来越高，吃的种类越来越多，人们对饮食的要求不再停留在怎样填饱肚子的问题上，而是希望通过合理选择食品以满足肌体的各种营养需要和各种口味上的需要，从而获得健康。

但现实情况并不尽如人意，如今的各类疾病，如癌症、心脑血管疾病、糖尿病、高血脂症和呼吸系统疾病等，都呈不断地上升趋势。

细想一下，现代人工作学习压力日益加大，环境的污染也日益严重，再加上加工食品泛滥、化肥与农药滥用、食品添加剂过多、黑心商品充斥市场、错误的饮食习惯、作息紊乱等因素，使许多人的健康正在迅速恶化，慢性病的罹患率以惊人的速度增长。

经济的快速发展使人沉迷在美食、享乐和便利之中，却忽略了背后隐藏的饮食危机，一不小心，就会掉入健康恶化的陷阱里。

所谓“病从口入”，而我们主要的入口之物就是食品。

人体是一部精密、复杂的机器，该吃什么，不该吃什么，都有一定生物化学原理，这是大自然的规律，必须遵循，如果吃错了，当然就会生病，甚至危及生命。

喜欢养花的人都知道，对于一盆美丽的花，不管其生命力如何强大，如果需要浇水时不浇水，需要施肥时不施肥，或者浇水过多，施肥过大，那么过不了多久，它一样会枯萎凋谢。

吃是一种需要，但会吃是一种艺术。

不会吃的人吃出一身病，会吃的吃出一身劲。

医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们：你的食物就是你最好的健康之药。

所以，对于疾病来说，吃药就医并非最好的解决方法，饮食营养的调整最为重要，只要做到各种食物的合理搭配，就能使人体得到各种营养。

满足肌体生理活动的需要，从而实现预防疾病的目的。

可以说，饮食要全面，营养要充足，这才是保证身体生长发育和健康长寿的必要条件。

健康是人生最宝贵的财富，21世纪也是一个追求大健康的世纪。

对每个人来说，只有了解饮食的知识，克服不良的饮食习惯才能让我们的饮食发挥出养人的效力。

本书从食物营养、饮品功效、饮食搭配、疾病药膳、四季养生等七个方面介绍了101种不生病的吃法，阐述了现代生活中常见的一些饮食方法囊括一些特殊人群的膳食注意事项及饮食误区，通过这些，希望可以帮助您了解和掌握更多的饮食知识，吃对食物，吃出健康，让本书成为您健康之路上的良师益友

编著者2008.3.21

<<病从口入>>

内容概要

《病从口入：101种不生病的吃法》从食物营养、饮品功效、饮食搭配、疾病药膳、四季养生等七个方面介绍了101种不生病的吃法，阐述了现代生活中常见的一些饮食方法，包括一些特殊人群的膳食注意事项及饮食误区，通过这些，希望能让您了解和掌握更多的饮食知识，吃对食物、吃出健康，愿《病从口入：101种不生病的吃法》成为您健康之路上的良师益友。

<<病从口入>>

书籍目录

第一章 食物营养大不同 / 0011.多吃糙米保心脏 / 0032.不吃主食能减肥吗 / 0053.食疗谷物大阅兵 / 0084.素食主义也有危害 / 0115.肉食健康新吃法 / 0146.牛肉炖萝卜, 排毒又除脂 / 0177.鸡肉种类多, 营养大不同 / 0198.熬鸡汤讲究多 / 0229.常食驴肉健康多 / 02410.水产品多抗癌 / 02711.小豆子, 大本领 / 03012.越吃越开心的水果 / 03213.预防感冒的果蔬明星榜 / 03414.烹调右, 选哪种更健康 / 03715.葱、蒜都是宝 / 04016.营养冬瓜宴 / 04217.豆制品, 适量吃 / 04518.鸡蛋个小功效大 / 04719.玲珑圆润话蘑菇 / 050第二章 饮品功效有区分 / 05320.如何区分软水和硬水 / 05521.牛奶搭配有讲究 / 05722.喝纯净水好吗 / 05923.喝出美丽的清新花草茶 / 06224.茶饮无代替泡茶 / 06425.喝茶的禁忌 / 06626.怎样健康喝牛奶 / 06927.酸奶喝出好胃口 / 07228.葡萄酒的养生功效 / 07529.如何饮用豆浆更健康 / 07830.每天三杯绿茶, 可防老年痴呆 / 08031.喝果蔬汁也治病 / 08232.红枣枸杞茶, 补血又养颜 / 08533.美白营养粥DIY / 08834.常饮蜂蜜益处多 / 09135.晨起喝水, 防止便秘 / 09336.适当吃醋保健康 / 096第三章 饮食搭配讲究多 / 09937.粗中有细才有营养 / 10138.果蔬搭配更健康 / 10339.荤素的营养搭配 / 10640.加工食物少吃好 / 10841.细嚼慢咽助消化 / 11142.食物冷热搭配有讲究 / 11343.了解不可同食的食物 / 11544.浓淡总相宜 / 11945.健康饮食, 色彩搭配很重要 / 12146.一日三餐的健康吃法 / 12447.规律进食健康多 / 12748.注意烹饪细节, 吃的更营养 / 12949.哪些蔬菜适合生吃 / 13250.烧烤等于吸烟, 有害健康 / 13551.碳酸饮料少喝为妙 / 13752.哪些人应远离咖啡 / 14053.苦味菜治病有奇效 / 14254.吃肉不加蒜, 营养减一半 / 145第四章 特殊人群特别吃 / 14755.孕期饮食注意 / 14956.哺乳期饮食注意 / 15257.吃出健壮好宝宝 / 15458.适合青少年的健康饮食 / 15759.学生考前营养餐 / 15960.体力劳动者的营养餐 / 16261.脑力劳动者的营养餐 / 16462.中年男性的营养餐 / 16763.中年女性的营养餐 / 16964.这样吃, 可以安全度过更年期 / 17265.老年人的营养餐 / 17466.适合网虫的健康饮食 / 177第五章 疾病药膳一点通 / 18167.哪些食物可降血压 / 18368.感冒的健康食疗方 / 18669.远离冠心病的营养膳食 / 19070.降血糖, 健康来 / 19371.这样饮食不贫血 / 19772.强健骨骼的食物 / 20173.越吃越享瘦 / 20474.远离便秘的营养膳食 / 20775.成为乌发美女的食疗偏方 / 21176.补肾强身的日常食物 / 21577.防癌, 从饮食做起 / 21878.远离咳嗽的食疗方 / 22179.与结石说拜拜 / 22480.可治溃疡的食疗方 / 22781.哪些食物可让你安心睡眠 / 23082.开开心心度经期 / 23383.这些食物可缓解胃胀不消化 / 234第六章 饮食误区要远离 / 23984.剩饭菜要慎吃 / 24185.炒菜放盐讲究多 / 24386.吃野味, 易染病 / 24587.洋快餐应少吃 / 24788.豆腐虽好, 过量亦糟 / 24989.素食主义危害多 / 25190.健康摄入食用油 / 25391.“饭后百步走”并非人人适合 / 25692.晚餐要少吃 / 25893.调味料要怎么吃 / 26094.不应过分迷信功能性饮料 / 26395.吃火锅也有门道 / 26596.奶片代替不了鲜奶 / 267第七章 四季养生新主张 / 27197.冬食萝卜夏食姜, 一年四季保安康 / 27398.冬来到, 食粥好 / 27599.春季应少吃酸味食品 / 278100.夏食毛豆享苗条 / 280101.秋来到, 润肺银耳不可少 / 283参考文献 / 287

章节摘录

14.烹调油，选哪种更健康如今，超市的货架上摆放着品种繁多的烹调油，什么色拉油、调和油、红花油、葵花子油、橄榄油、大豆油等，让消费者眼花缭乱，如何在品类繁多的烹调油中选择营养健康而又美味的产品是个难题。

其实，各种烹调油都有自己的营养特点，许多方面都是难分高下的，只要使用得当，就可以给自己和家人带来健康。

(1)色拉油，可以生吃色拉油是一类油脂的总称，一般是采用大豆和菜子做原料的。

色拉油颜色很浅，气味较淡，杂质较少。

从营养角度来看，色拉油的不饱和脂肪酸含量高达80%以上，饱和脂肪酸的含量较低，维生素E含量比较丰富。

色拉油可以生吃，也可以用来烹调菜肴。

其中，菜子色拉油富含油酸，热稳定性好于大豆色拉油，适合做日常的煎炒用油；而大豆色拉油富含人体所需的亚油酸，含量可高达50%以上，但大豆色拉油不耐高温，因而不大适合用于爆炒和煎炸食品。

(2)花生油，是高级烹调油花生油属于较高档的烹调油，含有独特的花生气味和风格，深受大众喜爱。花生油的混浊点为50℃，是因为它的脂肪酸组成比较独特，所以在冬季或在冰箱中一般呈半固体混浊状态。

花生油富含不饱和脂肪酸和维生素E，热稳定性较好，是品质优良的烹调油。

虽然营养价值极高，但花生油容易污染黄曲霉，黄曲霉具有强烈的致癌性，因此粗制的花生油很不安全。

所以，消费者购买花生油时，一定要去正规的超市或商店，选择具有品质保证的花生油。

(3)葵花子油：不宜用于煎炸葵花子油也叫做向日葵油，是用向日葵子精炼而成的。

葵花子油的不饱和脂肪酸含量达85%，且不饱和脂肪酸中亚油酸和油酸的比例约为3.5：1，是高亚油酸的油脂。

葵花子油中还含有大量的维生素E和抗氧化的绿原酸等成分，营养价值极高。

一般的葵花子油呈淡琥珀色，精炼葵花子油呈淡黄色，且有独特的香气。

精炼的葵花子油不宜用于温度较高的煎炸，适宜于温度不高的炖炒。

(4)橄榄油，凉拌独特风味橄榄油是采用鲜果冷榨获得的天然油，在各种烹调油中是价格最为高昂的，超市中销售的橄榄油主要靠进口供应。

橄榄油富含单不饱和脂肪酸，据研究证实，亚麻酸、亚油酸等多不饱和脂肪酸如果过量食用，容易在体内引起氧化损伤，不利于身体健康，而饱和脂肪酸容易引起血脂的上升，而单不饱和脂肪酸则可以避免这两种不良后果，且具有良好的耐热性。

相比较而言，橄榄油是对健康更有利的烹调油，具有独特的清香，适用于快炒和凉拌，会增加独特的风味。

<<病从口入>>

编辑推荐

人体是一部精密复杂的机器，该吃什么，不该吃什么。都有一定的生物化学原理，这是大自然的规律，必须遵循。如果吃错了，当然就会生病，甚至危及生命。

《病从口入:101种不生病的吃法》从食物营养、饮品功效、饮食搭配、疾病药膳、四季养生等几个方面介绍了101种不生病的吃法，希望可以帮助您了解和掌握更多的饮食知识，吃对食物，吃出健康。

<<病从口入>>

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>