

<<这样喝最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样喝最健康>>

13位ISBN编号：9787512700048

10位ISBN编号：7512700040

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：张虎军 编

页数：234

字数：251000

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>

<<这样喝最健康>>

前言

人生最离不开的，莫过于吃、喝、拉、撒、睡，其中，喝又占有相当的比例。因此，人的一辈子，喝什么？

喝多少？

如何喝？

就与人的健康息息相关了。

而生活中，喝的东西、喝的方法实在太多，五花八门，林林总总，令人目不暇接、眼花缭乱。

那么，你是否喝得科学，喝得健康呢？

医学专家和营养专家共同总结了以下生活中常见的喝的误区，对照看看你有几点一样或相似。

你都是感到口渴时，才想起喝水； 你经常喝纯净水、矿泉水，认为它们比白开水更好；
你常让水在电热水器中反复煮沸，认为这样的水更安全： 在家中使用饮水机饮水，但你的饮水机至少半年没清洗过了； 为了使果汁更好喝，你时常在果汁中加糖； 你觉得喝果汁对健康有益，所以喝大量的果汁； 你经常喝咖啡，并且曾不止一次喝超过4杯； 你经常喝碳酸饮料，如可乐、汽水等，觉得爽口； 你不止一次在早餐时空腹喝牛奶或豆浆； 你将牛奶煮沸了喝，认为这样可以杀菌； 煮牛奶时，你常常会加点糖； 你爱喝新鲜茶叶，新鲜茶叶清香醇和、更加爽口； 你常喝餐馆茶汤混浊的茶水，或曾用茶水服药； 你曾不止一次开怀畅饮，导致醉酒恶吐； 你几乎天天饮酒，并且每次超过50克； 喝鸡汤时，你往往多喝汤而少吃肉； 感冒的时候，你常喝汤进补； 吃饭的时候你常用汤泡饭，或喝大量的汤； 专家提醒，如果你有以上两种以上不好的习惯，说明你对喝的知识了解不够，也就是说你喝得不科学、不健康。

事实上，大多数人都曾踏进过上述误区，只是程度不同而已。

由此可见，喝的确是一门学问，需要大家好好学习。

正因为此，我们编写了《这样喝最健康》一书。

在编写本书的过程中，我们收集整理了众多信息资料，从实际生活和人体健康角度出发，科学指导人们如何“喝出健康来”。

我们编写本书的目的，旨在帮你“了解科学知识，打造健康生活”！

希望本书能带给你健康、快乐的生活！

参与本书编写的人员有：汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、郝云龙、顾菡、孔劲松、陈建军、郝小峰、田颖、吴学娟、梁学娟、顾勇、魏晓佳、宋建福、张尚国。

特此感谢！

<<这样喝最健康>>

内容概要

本书从实际生活和人体健康角度出发，科学指导人们如何“喝出健康来”。

全书共分八章，主要内容包括：健康喝水，不是良药胜似良药；水果蔬菜汁，美味健康好帮手；牛奶与豆浆，哪个更健康；百病之药，小茶叶里的大学问；喝酒有讲究，酒能治病也能致病；会喝汤，更健康；百变粥谱，总有一款适合你；饮料，营养补充剂。

希望本书能带给你健康、快乐的生活！

<<这样喝最健康>>

作者简介

张虎军，临床医学工程师，第一军医大学医学工程硕士，现就职于成都军区总医院健康管理中心主任。

2003年获得军队医疗成果三等奖(第一作者)。

2004年被评为高级工程师。

2008年12月被四川大学聘为客座教授。

2008年被聘为人民日报社《健康时报》特约记者。

2009年被《中华现代医院

<<这样喝最健康>>

书籍目录

第一章 健康喝水，不是良药胜似良药 水对人体的作用 健康水的标准 人体每天需喝多少水 千万不要等到口渴时才喝水 每日补水日程表 孩子应该如何喝水 孕妇应该如何喝水 老人应该如何喝水 办公室上班族应该如何喝水 户外工作者应该如何喝水 长期喝蒸馏水、纯净水隐患多 矿泉水并非适合所有人 早起、睡前一杯水 就餐与科学喝水 运动与科学喝水 疾病与科学喝水 四季与科学喝水 这样的水千万不要喝 烧开水应沸分钟 饮水机里的健康“杀手” 第二章 水果蔬菜汁，美味健康好帮手 果汁的营养功效 自制果汁要点 喝果汁的最佳时机 果汁的个贴心伴侣 喝果汁并非多多益善 饮用果汁不宜 哪些人不宜喝果汁 自制美味果汁 款自制混饮果汁 闪亮登场的蔬菜汁 自制健康蔬菜汁 款自制混饮蔬菜汁 蔬果汁美味更健康 款自制营养蔬果汁 美白瘦身健康蔬果汁 第三章 牛奶与豆浆，哪个更健康 第四章 百病之药，小茶叶里的大学问 第五章 喝酒有讲究，酒能治病也能致病 第六章 会喝汤，更健康 第七章 百变粥谱，总有一款适合你 第八章 饮料，营养补充剂

章节摘录

疾病与科学喝水 医学专家指出,科学喝水能有效防治多种疾病。以下是专家总结的部分疾病与科学喝水的有效方法。

(1) **肥胖症与科学喝水** 许多人认为,不喝水或少喝水能够减肥。其实,这是一个非常错误的观念。

想减肥,又没有喝足够的水,身体内代谢的废物无法排出、脂肪无法“燃烧”,体重不减反增。要知道,人体的消化功能、内分泌功能,都需要水的参与才能正常发挥作用,适当饮水能够排除代谢的废物、毒物,能够保持肠胃的正常运转。

对于肥胖的人而言,在用餐后半小时喝一杯水,能增强身体的消化功能,达到减轻体重的目的。

(2) **感冒与科学喝水** 感冒发烧的时候,应该相应地多喝水。

因为这个时候,人体会“启动”自我保护机能而自动降温,从而导致人体呼吸急促、喜出虚汗、皮肤蒸发的水分也大量增加,这样势必使人体流失比平时多得多的水分。

因此,感冒发烧的时候,就需要补充大量的水,以补充体液,促进身体排汗和排尿,从而有利于调节体温,使病毒迅速排出体外。

(3) **咳嗽与科学喝水** 我们大多数人都有过这样的经历,有时候咳嗽、有痰,同时又感到憋气、难受、痰难以咳出。

那么,该怎么办呢?其实很简单,只要多喝热水就能缓解这一症状。

热水能够稀释痰液,使痰易于咳出。

热水还能够抚慰气管与支气管黏膜,使咳嗽的频率降低。

此外,喝水增加了排尿,从而可以促进有害物质迅速排出体外。

(4) **恶心与科学喝水** 有时候,我们吃下了不良食物出现恶心的情况,感觉非常难受,但吐又吐不出。

教你一招,此时不妨喝点淡盐水。

淡盐水能够促使污物吐出,这样身体就会舒服很多。

呕吐后,可以用淡盐水漱口,起到简单的消炎作用。

此外,还可以再喝几口淡盐水,以补充呕吐后的身体脱水,缓解身体的虚弱状态。

(5) **便秘与科学喝水** 临床发现,体内缺乏水分、肠道等器官缺乏排泄力,是造成宿便和便秘的两大原因。

而这两种情况都可以通过喝水来缓解。

前者,需要在日常生活中注意科学饮水,以防止身体缺水,从而促进排便;后者,则应该每次喝水时吞咽动作快一些,大口大口地喝水,以使水能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。

(6) **糖尿病与科学喝水** 糖尿病患者尤其需要注意补水。

糖尿病患者如果不能补充体内需要足够的水分,一旦稍有缺水就会感觉乏力且伴随血糖上升,有的甚至出现呕吐或突然昏迷,所以,对于糖尿病患者而言,日常生活中应该注意及时喝水,不要等到口渴才想起喝水。

此外,糖尿病人如果想减缓“多饮多尿”现象,正确做法是配合医生治疗以控制血糖而非单纯限制自己喝水。

温馨提示 生活中,许多人忙于工作,常常忘记饮水。

饮水量的减少必然使尿液浓缩,排尿次数降低,尿液内的有毒物质残留在体内,“尿液逆流”进入前列腺,引发炎症。

而如果每天喝水达到1500~2000毫升,就可以充分清洗尿道,对前列腺有保护作用。

而且多排尿对肾脏有益,还可防止泌尿系统形成结石。

因此,每天保证饮水量,是保护前列腺的有效方法。

四季与科学喝水 一年四季,气候特点各不相同,喝水的侧重点也应有所不同。

以下简要介绍四季应如何科学喝水: (1) **春季与科学喝水** 春季,气候乍暖还寒,适当多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,还可促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,

<<这样喝最健康>>

以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

正常人可以根据尿液颜色来注意何时应该多补充水分：尿液颜色正常应该是淡黄色，如果颜色太深就必须多补充水分，如果颜色很浅则可能是水喝得太多了。

(2) 夏季与科学喝水 夏季，天气炎热，人体流失大量水分，必须补充大量的水。具体来说，要做到“三要”和“三不要”。

要定时饮水，不要只在口渴时才想到饮水；要多喝开水，不要喝生水；要喝加盐的温热水，不要喝冰水。

尤其需要注意的是，许多人在夏季大量流汗后，喜欢喝冰水或冷饮，这样做对身体非常不利。因为，喝冰水和冷饮虽然会带来暂时的舒适感，但大量饮用会导致汗毛孔宣泄不畅，肌体散热困难，余热蓄积，极易引起中暑。

正确的做法是：喝一点淡盐水，以补充身体丢失的盐分和水分。

(3) 秋季与科学喝水 秋季，气候干燥，人体同样会大量损耗水分。专家建议，秋季每日至少要比春季多喝水500毫升以上，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润。其实，秋季适量多喝水，是养肺最简单、有效的一招。

此外，秋季凉风习习，是旅游的好季节。旅途中喝水大有学问，要做到：不喝生水和野外的水，宜喝20℃左右的温开水，饮水宜多次少量，还要适当喝点淡淡的盐水和糖水。

(4) 冬季与科学喝水 冬季，气候寒冷，容易使人皮肤干燥、嘴唇开裂、口干舌燥，几乎每个人的身体都发出了补水的信号，及时补水必不可少，但饮水也要注意细节。

首先，要喝新鲜开水，不要喝储存超过24小时的水；其次，冬天水易冷，切忌喝重新烧开水；再次，不要贪热喝温度太高的水，以防损伤食道和胃黏膜，水温在25~30℃为宜；一次最好将一杯水喝光，如果一次喝一两口，对身体补水无益。

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>