

<<越吃越窈窕>>

图书基本信息

书名：<<越吃越窈窕>>

13位ISBN编号：9787543939677

10位ISBN编号：7543939673

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：王文千

页数：141

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>

## <<越吃越窈窕>>

### 前言

经济的发展，最直接地反映在饮食习惯的转变上。

昔日的粗茶淡饭转而以繁复的料理手法，让品尝美味的梦想串联在一碟碟的食盘上。

现代人吃得好了，却与健康离得越来越远了。

随着慢性文明病的逐一出现，许多人开始对亮起红灯的健康感到恐慌。

为什么肥胖？

为什么心血管疾病如此普遍？

为什么癌症层出不穷？

为什么体内的自我平衡遭到破坏？

许多人开始反思饮食习惯，古法养生、生机饮食、轻食概念等一连串关于健康与饮食的思考纷纷出笼。

若从生活形态切入探讨，外食习惯的泛滥造就高油、高盐、高糖、低纤的失衡饮食，过度进食与极端节食在拉锯，讲求精致美味却将健康堆砌在摇摇欲坠的楼阁上，再加上肥胖、慢性疾病，伴随着压力、熬夜、应酬等的推挤，我们的身体往往就这么颓然倒下。

现代人明明享有最丰富的物资、最多样的饮食，结果却是得到最贫瘠的健康、最脆弱的身体、最肥胖的体型。

这样的警讯让人不得不予以重视。

## <<越吃越窈窕>>

### 内容概要

随着慢性文明病的逐一出现，许多人开始对亮起红灯的健康感到恐慌。

为什么肥胖？

为什么心血管疾病如此普遍？

为什么癌症层出不穷？

为什么体内的自我平衡遭到破坏？

许多人开始反思饮食习惯，古法养生、生机饮食、轻食概念等一连串关于健康与饮食的思考纷纷出笼。

## &lt;&lt;越吃越窈窕&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 吃出美丽健康的人生第1章 饮食常识面面观 六大类食物缺一不可 五谷根茎类居营养之首 膳食纤维是通便剂 蔬菜摄取不足情绪亮红灯 蔬菜营养大不同 蔬菜的营养误区 掌握八大健康饮食指标 选购新鲜食材小常识 第2章 保健饮食法大公开 生机饮食重现身体生机 生机饮食三法宝 古法养生依循自然 喝水排毒好处多 对症下药减肥茶 简易养生食疗法 快乐饮食疗法甩掉身心负担 第3章 这样吃最聪明 熬夜吃什么最好 怎样用油最健康 如何减少盐分摄取 膳食纤维怎么吃 轻松吃进足够纤维的方法 饿了也不能吃的食物 下酒菜也可以吃得很健康 怎样喝牛奶最健康 吃速食的健康建议 怎样吃素最健康 水果应该怎么吃 第4章 十大高纤维低热量食物 魔芋帮助肠胃蠕动 减肥圣品 苜蓿芽 强化血管 预防成人病 葡萄干 高纤高钾高铁 抗氧化抗衰老 绿藻 排除废物 活化细胞 延缓老化 海菜 顺畅新陈代谢 降低血胆固醇 精力汤 融合各类蔬果的高量纤维 燕麦食品 滋润皮肤 减少心血管疾病 薏苡仁 利肠胃消水肿 吸附脂肪和有毒物质 芹菜 排水 防癌抗衰老 地瓜 有益大肠保健 常保皮肤光泽 第5章 超级活力食物比一比 甜椒 增强免疫力 对抗自由基 苹果 生津润肺 健脾开胃 西兰花 保护视力 抗氧化 芒果 抑制肠癌 预防心血管疾病 杏仁 迅速补充能量 养颜美容 全谷类及豆类 促进肠胃蠕动 稳定血糖 菇类 提高免疫能力 降血脂抗衰老 糙米 增强骨质 稳定神经 芝麻 滋补乌发 通便解毒 菠菜 预防贫血 阻止细胞癌化 芦笋 帮助造血 清热利小便 西柚 维持电解质平衡 预防中风 橄榄油 保护心脏 防止动脉硬化 大蒜 杀菌 降低血液浓度 绿茶 控制肿瘤 防癌抗癌 海带 美容美发 瓦解肿瘤 姜 抑制胃疾 降低血压 甘蓝 抗氧化 保护眼睛 莓类 缓和致癌物 减少自由基破坏 木瓜 润肤养颜 清理肠胃 第6章 越吃越瘦不是难题 透视正确饮食四法则 越吃越瘦的小技巧 谁说减肥不能吃夜宵 让你越吃越瘦的食物 顺应季节改变饮食习惯 超苗条吃醋法 第7章 上班族抢救身材大作战 认识自己的肥胖类型 改变“少吃就会瘦”的错误观念 热门减肥法大公开 雕塑魔鬼身材靠运动 泡澡美体又瘦身 两种方法泡出美丽 第8章 外食族健康饮食对策 外食族的健康技巧 一天活力从选对早餐开始 解除“外食族”的三大疑惑 生菜色拉减肥“陷阱” 拒绝四大垃圾食物 小心大肠急躁症上身 优酪乳帮你甩掉肠胃负担 保持肠道畅通的神奇饮品 第9章 夏天专属轻食特区 轻食文化正流行 爱色拉也爱均衡营养 教你做三种色拉酱轻食 精力汤简单动手做 夏日轻食好伴侣 酸奶入菜 窈窕蔬果汁 蔬菜瘦身汤 美颜养生粥 异国风味纤体锅 低卡美味面饭

## &lt;&lt;越吃越窈窕&gt;&gt;

## 章节摘录

五谷根茎类、鱼肉豆蛋类、水果类、蔬菜类、奶类、油脂类就是所谓的六大类食物。

由于地球上的天然食物皆富含多种营养素，为了能清楚明了人体所需营养类别，营养学家故加以分类，以方便调整摄取比例而达到人体营养均衡。

“五谷根茎类”又称淀粉类，富含碳水化合物，具有糖类、植物性蛋白质、维生素B群等营养素，每日3-6碗即可供给人体主要热量来源。

含丰富蛋白质的“鱼肉豆蛋类”可建构身体组织，维持正常新陈代谢，增强免疫力，建议每天摄取分量约4份。

“水果类”则建议每天至少2碗，丰富的维生素、食物纤维、矿物质、抗氧化物质等可维持细胞健康、代谢正常，更能增强抵抗力。

多吃“蔬菜类”可预防便秘，每天至少3碗，能促进肠胃蠕动不便秘。

蛋白质和碳水化合物都很丰富的“奶类”则可以保持骨骼、牙齿健康坚固，有效预防骨质疏松症、骨折，建议每天1-2杯。

“油脂类”则是最需要少吃的，2-3匙的分量就足够提供一整天的必须脂肪酸，协助脂溶性维生素吸收，维持正常生理代谢。

只要均衡摄取六大类食物，就可以轻松维持人体的生命现象，确保健康。

<<越吃越窈窕>>

编辑推荐

《越吃越窈窕(高纤低卡轻食主义)》：高纤低卡塑身餐，享受美味没负担与其执着于减肥的魔咒数字，还不如学会简单饮食，利用高纤低卡减去身体的负担，人体自然能够重新建立一套循环保养的准则。

吃东西很简单，至于要吃什么、怎么吃就必须用心。

标榜简单、清淡的轻食概念正要流行，不是因为时尚，是因为健康。

<<越吃越窈窕>>

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>