

图书基本信息

书名：<<超值金版-怎么吃不得病，得了病怎么吃大全集>>

13位ISBN编号：9787802555006

10位ISBN编号：7802555000

出版时间：2010-6

出版时间：企业管理出版社

作者：雅瑟，魏凤莲 编著

页数：429

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>

## 前言

追求健康也许是人类唯一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。

这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会。

人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午，，的辛劳，却并不感到轻松，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状。

有的甚至猝死。

导致中年人人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。

而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。

比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿。

关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。

世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。

前者指的是长寿，延缓衰老；而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更更有意义。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。

”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。

目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。

为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？

这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。

健康不是一切，但失去了健康就没有一切。

一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。

越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。

健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。

要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。

今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久生活。

## 内容概要

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。

中医养生学告诉我们，自然界许多食物可作药用，许多药物可作食用，欲健康、长寿，除注意生活规律、锻炼身体外，注意合理营养，适当服用药食补益之品，乃是行之有效的重要措施。

书籍目录

第一篇 吃什么, 怎么吃, 不得病	第1章 五谷杂粮的吃法与健康	小麦	大麦	荞麦	莜麦
燕麦	大米	小米	黑米	紫米	薏米
糯米	玉米	青稞	高粱	芝麻	
第2章 豆类、豆制品的吃法与健康	刀豆	豆豉	豆芽	豆浆	豆腐
豆腐干	豆腐	豆腐干	豆腐干	豆腐干	豆腐干
第3章 蔬菜的吃法与健康	白菜	小白菜	圆白菜	空心菜	菠菜
油菜	韭菜	芹菜	生菜	蕨菜	紫菜
苦菜	苋菜	菜花	茴香菜	龙须菜	金针菜
茼蒿	豆瓣菜	山白菜	竹叶菜	车轮菜	母猪藤
枸杞子	蒲公英	田葛	茵陈蒿	蕺菜	紫苏
香椿	苜蓿	刺蓟	藿香	茼蒿	冬葵
芥菜	莴笋	竹笋	芦笋	甘薯	山药
芋头	荸荠	魔芋	萝卜	胡萝卜	胡萝卜
马铃薯	藕	菱	百合	薤白	茭白
芦荟	仙人掌	发菜	洋葱	香菇	
蘑菇	金针菇	猴头菇	马兰头	黑木耳	银耳
石耳	地耳	蕈菜	海带		
海藻	第4章 瓜果的吃法与健康	黄瓜	冬瓜	南瓜	丝瓜
苦瓜	甜瓜	西瓜	白瓜	番瓜	木瓜
哈密瓜	葫芦	茄子	番茄	苹果	芒果
沙果	葡萄	荔枝	枇杷	石榴	菠萝
香蕉	樱桃	山楂	杨梅	梅子	椰子
李子	柿子	甘蔗	桑椹	柠檬	橄榄
草莓	榴莲	龙眼	猕猴桃	火龙果	
无花果	薜荔果	罗汉果	桃	杨桃	梨
刺梨	橘	金橘	杏	柑	橙
柚	枣	第5章 坚果的吃法与健康	栗子	松子	莲子
榛子	核桃	腰果	花生	白果	葵花子
西瓜子	南瓜子	黑芝麻	第6章 肉的吃法与健康	猪肉	牛肉
马肉	羊肉	驴肉	鸡肉	鸭肉	鹅肉
兔肉	狗肉	鸽子肉	鹌鹑肉		
麻雀肉	鸵鸟肉	第7章 蛋的吃法与健康	鸡蛋	鸭蛋	鹅蛋
鹌鹑蛋	鸽子蛋	第8章 鱼的吃法与健康	草鱼	鲢鱼	鲤鱼
鲫鱼	桂鱼	带鱼	鱼	黄鱼	青鱼
刀鱼	鳊鱼	鳙鱼	鲈鱼	鳊鱼	鲍鱼
银鱼	鱿鱼	章鱼	黑鱼	鲨鱼	
白鳞鱼	胖头鱼	沙丁鱼	三文鱼	金枪鱼	武昌鱼
河豚	海马	海参	海蜇	海螺	牡蛎
蛤蜊	蟹	虾	鳖	龟	蚌
蚶	第9章 饮品的饮法与健康				
牛奶	酸奶	羊奶	蜂蜜	第10章 作料的用法与健康	盐
酱	醋	葱	姜	蒜	
糖	味精	大料	辣椒	香菜	胡椒
茴香	花椒	芥末粉	五香粉	第二篇	
食物吃法宜与忌	第12章 谷类食物的营养价值	吃粗粮有益健康	蒸馒头		
头用鲜酵母为好	大麦谷芽保胃宜常食	米面混吃抗衰老宜食	第12章 豆制品吃法与忌		
豆类食品的营养价值	宜多吃大豆制品	豆制品忌过量	豆腐忌与葱同吃	喝豆浆忌不讲	
方法	第13章 蔬菜瓜果吃法与忌	蔬菜对人体的营养保健价值	蔬菜、水果与健康	菜少季节	
宜吃萝卜、豆牙菜	健胃的蔬菜类食物	大蒜保健宜常食	宜按颜色吃蔬菜	生吃蔬菜利与	
弊	凉拌菜忌不当食用	水果忌不削皮食用	果品健胃宜常食	水果食物宜常食	第14章 鸡
鸭鱼肉吃法宜与忌	肉类食物的营养保健价值	鸡鸭鱼肉吃法	宜适量吃动物油	忌不良饮	
食习惯	鲜肉忌反复冷冻	动物内脏忌炒食	忌常吃烤羊肉串	第15章 蛋奶吃法宜与忌	宜
常食蛋类食物	酸奶、牛奶宜常食	忌食死胚蛋	忌食臭鸡蛋	忌过量或生吃鸡蛋	奶类
食物宜常食	牛奶的喝法	喝酸牛奶有利于身体保健	忌空腹喝酸牛奶	忌过量饮牛奶	
第16章 水产海鲜吃法宜与忌	宜常食水产类食物	忌吃蛙肉	宜常食海带	怎样吃螃蟹	
经常吃咸鱼有害健康	第17章 饮品饮法宜与忌	宜不渴也喝水	晨起宜坚持喝水	宜科学饮用	
矿泉水	剧烈活动后忌立即喝水	饭后忌过度喝水	喝豆浆的正确方法	忌用沸水冲补品	
忌过量喝汽水	某些人忌喝冷饮	忌常喝可乐饮料	忌过多饮用咖啡	宜适量饮茶	忌
过量饮酒	忌空腹饮酒	饮啤酒忌不讲方法	保持健康忌酗酒	第18章 禁食食品记心中	霉
变食物致癌忌用	方便面忌常期食用	忌长期食用剩饭菜	发芽的土豆、青色番茄忌食用		
土豆忌长期带皮吃	忌食用霉烂的蔬菜	忌吃未煮熟的芸豆	宜选无污染的蔬菜	忌吃不知	
名的蘑菇	忌吃有霉变的水果	忌食发霉甘蔗	第三篇 饮食方法宜与忌	第19章 饮食习惯宜与忌	
宜采用分餐制	保健康宜吃早餐	晚餐忌过好过饱	饱食对健康不利	节日忌吃喝过度	
饭后保健宜注意	忌吃过烫过硬的食物	保持健康忌偏食	忌偏吃腌制食物	忌过量吃咸	

食 忌偏食油炸食物 .....第四篇 不同人群的饮食宜忌 第22章 年轻人饮食宜与忌 第23章 中老年人饮食宜与忌 第24章 孕妇日常饮食宜与忌 第五篇 得了病，吃什么，怎么吃 第25章 生活觉病饮食疗法 第26章 女性常见病饮食疗法 第27章 男性常见病疗法 第28章 婴幼儿常见端正饮食疗法 第29章 中老年人常见病饮食疗法第六篇 越吃越美丽。  
越吃越健康 第30章 排除体内毒素的神奇食物 第31章 重获美丽的饮食疗法

## 章节摘录

插图：【食疗功效】大米性甘，味平，有健脾养胃、益精强志、和五脏、通四脉、解烦止渴、止泄的功效，对小便不畅、尿频、泄泻等病症均有治疗作用。

【食用方法】大米的主要食用方法是蒸食或熬粥，大米蒸熟后，即米饭，一直被人们视为餐饮第一主食，而煮粥更是稻米最常用的吃法，几千年以来，米粥一直是人们赖以果腹充饥的食物之一。

现在粥已经从过去主要充当果腹充饥的角色转变为集营养、保健、养生、滋补、美味等多种功效为一体的新型流食。

白米粥是人们生活中最常见的食品。

具有米香浓郁、易于消化、制作简单等特点，内含有大量的淀粉，每50克水解后可产生40克左右的葡萄糖，常用于治疗腹泻和小儿因消化不良引起的腹泻，可解除因腹泻而引起的体内失水症，饮用一定数量的米汤，要比口服电解质溶液更有效果。

用大米做成的粽子。

是中国饮食文化的特产之一，它不仅味道佳美，而且沉淀了丰厚的文化底蕴。

粽子的雏形，是原始人在地上挖坑盛水，把用叶子包裹起来的植物种子放在水中，再把烧得滚烫的石头投入其中。

使植物种子成熟。

随着水稻栽培的扩展，这种用叶子包裹大米烧煮后作为食物的方法就流传开来。

春秋时，人们用菰叶包黍米成牛角状，称为“角黍”，也有用竹筒的，称之筒粽。

到了晋代，粽子已成为民间的家常食品。

粽子之所以同端午节联系起来，在我国也有着不同说法。

普遍流传的是说爱国诗人屈原在农历的五月初五投汨罗江自尽，楚国的百姓就在这一天用“竹筒储米，投而祭之”。

后演变为端午节吃粽子的习俗，并在大江南北推广开来。

### 编辑推荐

《怎样吃不得病,得了病怎样吃大全集(超值金版)》：吃出黄金免疫力：美味、简单、自然的方法，吃掉疾病，交给你最好的健康之药——食物，病从口入，控制源头才能洞悉健康的智慧，药食同源，深谙食法方可增强人体免疫力。

开启健康之门的钥匙——科学饮食，拿起驱除疾病的武器——食疗方法，《怎样吃不得病,得了病怎样吃大全集(超值金版)》将向你展示出有效、合理的吃法，力求让你掌握中华传统食疗的方法，追求饮食营养，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，吃出一个健康的人生。

这本《怎样吃不得病,得了病怎样吃大全集(超值金版)》不仅是一本实用的生活类图书，更是一本居家必备的工具书。

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>