

<<这样饮食最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样饮食最健康>>

13位ISBN编号：9787807538813

10位ISBN编号：7807538813

出版时间：2010-7

出版地：哈尔滨

作者：成海艳

页数：280

字数：243000

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>

<<这样饮食最健康>>

前言

中国有句古话说得好，“民以食为天”。

这句话把饮食之于人的重要性十分精辟地表现了出来。

我国有着悠久的饮食文化，千百年来，国人在饮食的“美”与“健康”上下了不少工夫。

“美”与“健康”，自然不单单是为了满足口腹之欲，人们更希望通过饮食来达到强身健体的目的。

饮食与我们的生命和生活息息相关。

“水能载舟，亦能覆舟”，饮食不当容易导致疾病发生，影响健康。

所以，这就需要在日常饮食中选对食物，用对方法。

在物质生活日益丰富的今天，我们也越来越重视生活的质量。

日常生活离不开饮食，那么，怎样饮食才是最健康的？

这个问题所包含的学问可就大了。

想要正确饮食，就要对食物的性味、功效乃至食用方法都有一个正确的认识。

饮食健康的核心，莫过于膳食的均衡。

此外，良好的饮食习惯也是必不可少的。

不同季节时令、不同体质，对饮食的要求都是不尽相同的。

<<这样饮食最健康>>

内容概要

健康，是人类永恒追求的目标。

与健康同行，是每个人生命旅途中都不可忽视的重要环节。

本书从饮食细节出发，用中医理论指导健康的饮食方式，旨在提醒人们：人类的健康，就在自己的餐桌上。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学性、指导性、实用性于一体，让您在日常饮食中活动健康人生。

<<这样饮食最健康>>

书籍目录

第一章 饮食养生大揭秘

第一节 食物性味要了解

食物的属性

温热食物的养生功效

寒凉食物的养生功效

平性食物的养生功效

食物的“五味”

酸味食物的养生功效

苦味食物的养生功效

甜味食物的养生功效

辣味食物的养生功效

成味食物的养生功效

第二节 膳食均衡是核心

食物搭配有原则

酸碱平衡很重要

正确的膳食结构

多摄入膳食纤维

主食应该多样化

多吃杂粮有裨益

多色食品益健康

膳食均衡十原则

生食排毒保健康

适当断食有好处

第三节 良好习惯保健康

保证新鲜才健康

良好情绪助消化

冷食冷饮应适量

细嚼慢咽可延年

不吃早餐害处多

晚饭不宜吃太多

饭前喝汤益吸收

第二章 四季饮食皆有道

第一节 “发陈”之春三月

气象对人的影响

养生原则和方法

春季护肝正当时

春季养生宜与忌

阳春三月吃“三豆”

多食菠菜益处多

蜂蜜的养生功效

枸杞的神奇功效

大枣山药护肠胃

韭菜排毒效果佳

试试春季养肝粥

花茶可缓解春困

<<这样饮食最健康>>

第二节 “蕃秀”之夏三月

夏季的养生之道

夏季的饮食原则

夏季应如何食补

夏季养生“三字诀”

饮用啤酒有讲究

消暑佳品绿豆汤

南瓜美容又保健

夏季吃些酸和苦

解暑药茶显功效

解除苦夏的困扰

第三节 “容平”之秋三月

秋季养阴是关键

秋季养生应润燥

少辛增酸保健康

饮食安排应合理

秋季食粥益处多

初秋莲藕保健康

晨起蜂蜜最适宜

果蔬养肺有方法

秋季养生“白银汤”

秋季饮食有禁忌

第四节 “闭藏”之冬三月

养生保健的要求

饮食应温热养阴

滋补防病两手抓

冬季应如何食补

冬季最适宜食物

预防感冒小食谱

寒冬的暖身宝典

皮肤问题有救星

冬季的最佳粥品

第三章 健康厨房交响曲

第一节 巧用厨具保健康

厨具选择须谨慎

厨具存放要清洁

厨具消毒非难事

塑料餐具应慎选

远离厨房金属毒

菜板消毒小窍门

微波炉使用须知

正确选购保鲜膜

冰箱使用应健康

第二节 调出生活好滋味

怎样吃油更健康

食盐必须有节制

味精鸡精大PK

<<这样饮食最健康>>

醋的食用须明了
巧用酱油来提味
最具特色是花椒
时尚调料黑胡椒
辣椒食之亦有方
香油厨房好帮手
正确食用葱姜蒜

第三节 千变万化的食材

菠菜营养大解剖
海带保健又长寿
营养美味西红柿
大白菜健康吃法
茄子的营养价值
土豆的食用技巧
红薯抗癌显奇效
食用芹菜有讲究
天然排毒药黄瓜
清淡雅致话丝瓜
常吃冬瓜益处多
鸡蛋健康新说明
日常食肉小百科
怎样食鱼才健康
厨房中的好搭档

第四节 烹饪技巧显身手

最大限度保营养
健康烹调选蒸煮
烹饪用水有说法
掌握火候学问大
健康煲汤有诀窍
温水泡米好处多
如何巧除鱼腥味

第五节 厨房清洁有妙方

勤给厨房“洗洗澡”
常用清洁小窍门

第四章 茶水饮料知多少

第一节 生命之源——水

家庭饮水安全须知
喝什么样的水最好
早晨喝水好处多多
日常喝水也有技巧

第二节 百病之药——茶

茶的保健作用
如何正确喝茶
喝茶因人而异
实用药茶秘方

第三节 百药之舟——酒

适量饮酒益健康

<<这样饮食最健康>>

过量饮酒害处多

饮酒之后的禁忌

几种常用的药酒

第四节 营养圣品——牛奶

爱上牛奶有理由

应科学饮用牛奶

不宜喝牛奶的人

牛奶食疗小妙方

第五节 浪漫咖啡

咖啡的营养成分

咖啡的饮用宜忌

咖啡有哪些功效

有人不宜喝咖啡

第六节 多彩果汁

果汁的营养成分

选择果汁有学问

避免喝果汁误区

果汁的家庭制作

第五章 健康食谱总动员

失眠

感冒

咳嗽

哮喘

便秘

胃病

腰痛

贫血

头痛

泄泻

高血压

糖尿病

痔疮

鼻炎

咽炎

美容抗衰老

减肥瘦身

附：药膳常用食材

<<这样饮食最健康>>

章节摘录

食物的甜味主要由食物内的糖类产生，甜食有美口适腹、益气补血之效，并能消除疲劳，解毒生津。但吃甜食过多亦对脾胃无益，且易引起肥胖及诱发心血管疾病。

世界卫生组织曾指出，嗜糖比嗜烟更加可怕。

长期嗜高糖食物的人，其平均寿命比正常饮食的人缩短10~20年。

中医认为，味过甜则伤肾，致使骨节疼痛。

因此，不宜过多食用甜食，以免使血液中的葡萄糖浓度过高，引起高血脂症、动脉硬化、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病和骨质疏松等疾病，从而危害健康。

辣味食物可促进胃液、唾液的分泌，增加淀粉酶活性，帮助胃肠蠕动，消除体内气滞，增进食欲，故有开胃、消食、温中气、散寒除湿、开郁祛痰、杀虫解毒的功效，还能消除体内的血滞，使皮肤毛细血管扩张，促进血液循环。

但食辣味食物过多，也会伤肝损目，导致肺气过盛，刺激胃黏膜，引起腹痛，且味过辣还易伤筋，致使指甲枯萎。

<<这样饮食最健康>>

编辑推荐

《这样饮食最健康》：“养生之道，葵先于食。

”饮食是人类维持生命的最基本条件，而要使人活得健康愉快，就受遵循科学的饮食原则。

那么，日常膳食应如何搭配？

不同季节怎样合理安排饮食？

如果制作健康又美味的药膳？

.....以上这些问题，您都会在《这样饮食最健康》中找到答案。

生命在于营养，营养来自饮食。

饮食与人类的生活和生命密切相关。

《这样饮食最健康》从生活中的饮食细节着手，全面介绍各种食物的属性、功效以及健康合理的食用方法，提出因时制宜的四季养生理论，揭示您所不知道的饮食小秘密，倡导自然科学的饮食方式。

让健康伴您一路同行。

<<这样饮食最健康>>

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>