

# 《吃喝有讲究 - 身体健康自我管理大全》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：简装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510418952

## 编辑推荐

在饮食上，一日三餐的营养应各有不同，温热柔软的早餐，营养丰富的午餐，将告诉大家，一日之中，何时该补充何种营养及三餐的食谱，说明在不同的素淡节制的晚餐，不但是身体能量的来源，也是生活的\*好享受。翟玉峰编著的《吃喝有讲究：身体健康自我管理大全》将告诉大家，一日之中，何时该补充何种营养及三餐的食谱，说明在不同的季节，吃喝各有讲究。

同时，不同工作环境或处于人生不同年龄段的人群，需要补充的能量和营养的差别很大，应该有为自已量身打造的套餐食谱。对在特殊环境下工作的人而言，预防各种职业性损害，应在改善劳动条件、完善防护措施的同时，进行科学合理的饮食调养。另外，处于身体成长阶段的青少年、需要合理膳食调节工作压力的中年人和身体机能衰退的老年人，在日常饮食上都有哪些注意事项呢？《吃喝有讲究：身体健康自我管理大全》将一一为您解答。

## 内容简介

您是否经常倾听自己身体的声音呢？您是否能读懂身体发出的健康警报呢？您是否明白身体状况不佳时如何进行食疗呢？您是否知道在各个季节饮食上的注意事项呢？如果您平时就是注意养生的人，那么看完翟玉峰编著的《吃喝有讲究：身体健康自我管理大全》，您或许会发现平日饮食的某些不妥之处；如果您是听从胃的呼唤放任吃喝的人，《吃喝有讲究：身体健康自我管理大全》将给您最好的饮食建议。

## 作者简介

翟玉峰，1963年出生于河北沧州。1981年入伍，1985年在军校加入中国共产党，1995年转业，在公安部离退休干部局保健办工作，现任公安部老干部局二处调研员。一级警督。

毕业于白求恩军医学院。中国科学院心理学硕士、中央党校法学硕士。全国公安文联会员。

从事医疗及医疗管理工作30余年。2003年因在抗击“非典”工作中成绩突出，被评为优秀党员，荣立三等功一次。

著有《健康长寿与保健》《把心里的不痛快说出来》等书籍。

## 目录

### 第一章 与身体保持通话，倾听它的真正需求

健康长寿的奥秘

人类的自然寿命

健康是“1”，其余都是“0”

接受身体发出的5大黄色警报

### 第二章 民以食为天，健康在于营养平衡

知食宜，以养生

食物金字塔，营养巧搭配

每天都有一个健康计划

避免错误的饮食方式

把握生活细节，毁掉身体只需一抔土

吃喝有度，过犹不及

老年人的膳食营养

### 第三章 季节在变化，吃喝各不同

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 冬季属水，食宜温热熟软

冬季属水，其气寒，通于肾，主收藏。严冬季节，气温骤降，寒气逼人，人体的基础代谢和一切生理活动都需要更多的热能来维持，以此抵御严寒。同时，冬天又是“收藏”之季，进入机体的养分容易被吸收，贮存于内，为来年的“春生夏长”做好准备。因此，冬季饮食要有丰富、足够的营养，热量要充足，以适应自然气候变化的需要。

在低温条件下，人体热能消耗有明显增加。所以，冬季膳食的营养特点是：增加热量，保证充足的与曝寒和劳动强度相适应的热能。

冬季是饮食补养的最好季节，正如俗语所说，“三九补一冬，来年无病痛”。冬天想要保暖自己的身体，让寒风刺骨的冬季也变得温暖起来的话，最好就是从饮食入手啦。多吃一些活气血、畅通经络的食物，保准可以促进血液循环，让冰冷的四肢也焕发暖意。下面来推荐一下冬日的最佳食物。

#### 第一菜：白萝卜

推荐的理由：白萝卜在我国民间有“小人参”之美称。而在民间又有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。白萝卜含有丰富的碳水化合物和维生素，其中维生素C的含量比梨高8—10倍。而白萝卜里头不含草酸，所以食用它不仅不会与食物中的钙结合，反而能够促进钙的吸收。

最佳食用方法：白萝卜的上半段，也就是靠近叶子的部分，味道较甜，辣味较少，水分最多，宜生食，最好是做沙拉或凉拌；而根部中间部位，辛味及甜味程度相等，用来煮、蒸或熬炖为最佳；最末端的一块，纤维最多，辛味极浓，适于炒或油炸。

最好搭配：在冬季天气寒冷，人们往往吃肉较多，而吃肉则易生痰，且容易上火。此时，搭配凉性的萝卜，能起到清凉、解毒、去火的作用。

#### 第一果：山楂

推荐的理由：山楂既是食品又是药品，具有开胃、消食、活血的功效。现代医学研究证明，山楂含有枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸等物质，这些物质能够增加消化酶分泌。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病，对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静也有一定的作用。

最佳食用方法：生吃，山楂具有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效，减肥的人可以多吃。用山楂做汤或茶，适合胃口不好的人群。

最佳搭配：用山楂来熬汤或者用山楂来泡茶，搭配决明子，能起到降血脂的作用。

#### 第一饮：红糖水

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)