

《吃的智慧——中国人健康饮食建议》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787560532370

内容简介

在这个世界上，如果有一种药物吃了以后可以活到120岁，相信大家一定都会去买。事实上，这种“药物”是存在的，并且不需要我们花钱去买，它就是——少吃点。

早在公元前400年，医学之父希波克拉底就告诉我们：“胖人要少吃，病人要少吃，老人要少吃……”我国医学文献中也有大量的类似于“饮食节，则身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿命损”的记载。现在，越来越多的实验和研究证明了这些箴言。比如，科学家对猴子限食的实验：让100只猴子任意吃、随便吃，另外100只猴子每顿只吃到七八分饱，定量供应。结果，随意吃饱的100只猴子没过多长时间就不幸死掉了50只；另外每顿只吃七八分饱的猴子却非常健康，很少生病，10年养下来才死掉12只。

但是目前“吃要吃饱”仍然是很多人的共识，一日三餐“狂吃海饮”者大有人在。殊不知，毫无节制的饮食会使人的胃、肠等消化系统时时处于紧张的工作状态，各内脏器官也会由于超负荷的使用而受到损伤，久而久之，各种各样的“富贵病”就会接踵而至。

有这样一组数据显示，约有35%的心脏病、22%的癌症和2%的糖尿病都是由于饮食不节制所引起的。同时，权威的医学专家也一致认为，饮食方式对健康起着重要的作用。*一项研究表明，人体在不缺乏维生素和矿物质的情况下，限制热量的摄取就可以延长寿命，减少一些疾病的发生，甚至可以延缓衰老。日本研究人员发现，适度控制饮食能显著提高实验鼠体内“WRN”蛋白质的水平，而这种蛋白质具有修复受损基因的功能，这也为寻找阻止衰老的方法提供了新的线索。

在这个世界上，如果有一种药物吃了以后可以活到120岁，相信大家一定都会去买。事实上，这种“药物”是存在的，并且不需要我们花钱去买，它就是——少吃点。早在公元前400年，医学之父希波克拉底就告诉我们：“胖人要少吃，病人要少吃，老人要少吃……”我国医学文献中也有大量的类似于“饮食节，则身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿命损”的记载。现在，越来越多的实验和研究证明了这些箴言。比如，科学家对猴子限食的实验：让100只猴子任意吃、随便吃，另外100只猴子每顿只吃到七八分饱，定量供应。结果，随意吃饱的100只猴子没过多长时间就不幸死掉了50只；另外每顿只吃七八分饱的猴子却非常健康，很少生病，10年养下来才死掉12只。但是目前“吃要吃饱”仍然是很多人的共识，一日三餐“狂吃海饮”者大有人在。殊不知，毫无节制的饮食会使人的胃、肠等消化系统时时处于紧张的工作状态，各内脏器官也会由于超负荷的使用而受到损伤，久而久之，各种各样的“富贵病”就会接踵而至。有这样一组数据显示，约有35%的心脏病、22%的癌症和2%的糖尿病都是由于饮食不节制所引起的。同时，权威的医学专家也一致认为，饮食方式对健康起着重要的作用。*一项研究表明，人体在不缺乏维生素和矿物质的情况下，限制热量的摄取就可以延长寿命，减少一些疾病的发生，甚至可以延缓衰老。日本研究人员发现，适度控制饮食能显著提高实验鼠体内“WRN”蛋白质的水平，而这种蛋白质具有修复受损基因的功能，这也为寻找阻止衰老的方法提供了新的线索。俗话说：“民以食为天”，此话固然不假，但是，应该明白这样一个道理：“寿命是从嘴里省出来的。”当然，编者并不是提倡吃得越少越好，而是应该在平衡饮食、保持身体能量基本需要的前提下，减少食物的摄入量，吃到七八分饱即可。也唯有如此才能以三分饥饿赢得百年的寿命。总之，遵循一个“度”字，才

能让身体时刻处于*的工作状态；饮食得当，仿佛一个保健医生，可以时刻帮助你提高身体素质，抵御外界的各种疾病。本书开篇即为读者介绍了饱食的各种危害，着眼于健康的饮食习惯，引领读者进入一片全新的健康视野：在春夏秋冬的四季轮转中分别应该谨慎食用哪些食物，四季饮食养生的注意事项以及不同年龄、不同状态、不同疾病的人群在饮食方面有哪些注意事项，等等，希望以此作为确保广大读者健康、美丽、长寿的一剂良药，并得以运用。

[显示全部信息](#)

目录

第一篇 每顿七分饱。健康缓衰老——食亦有度。每个人都应该少吃点

第一节 了解饮食营养与人体健康的关系

民以食为天，五谷为养

了解各种营养素对人体的作用

食物摄入黄金搭配

第二节 长期饱食的危害

吃饭七分饱有利于健康的说法古而有之

肥胖危害知多少

看看你属于哪种类型的肥胖

男士如何应对身体“发福”的危机

让女人轻松瘦下来的4个方法

肥胖带来的身体疾病

+ 高血压病

+ 高脂血症

+ 动脉粥样硬化

+ 高尿酸血症

+ 冠心病

+ 脂肪肝

+ 糖尿病

+ 胆囊炎

长期饱食，加重肠胃负担

长期饱食的其他危害

第二篇 养成受益一生的健康饮食习惯——揭开美好生活新篇章

第一节 不要“惯”坏了你的嘴巴

健康从限盐开始

嗜吃甜食，伤的不仅仅是牙齿

辛辣食物宜少吃

为了健康，少吃一勺油

“生吃”有益于健康吗

生活中切忌嗜肉无度

小酌健身，贪杯则危害重重

烧烤食物，应避而远之

世界卫生组织揭示的六种健康食品

垃圾食品“前三名”——油炸食品、腌制食品和加工类肉食品

不宜常吃的三类副食——罐头、果脯和冰淇淋

不要过多食用“方便”食品

酸性食物宜少吃

晚餐不宜多吃

哪些人不适合晚餐少吃

过量饮水也会给身体造成负担

第二节 健康生活小细节

每顿“七成”，健康“十成”

饮食养生，重在科学、合理、均衡

吃饭最宜细嚼慢咽

饭后，应稍事休息再走动

让你少吃一点的10个小窍门

不吃早餐危害多

饮食过烫，身体很“受伤”

冷饮的健康隐患

吃一点硬东西

不宜空腹吃的食物有哪些

第三篇 四季饮食养生法调养身心——顺应天时。为健康加分

第一节 春季：阳气生发，宜通过饮食调养阳气

春季饮食养生的原则

春季怎样进行食补

4种水果春季应少吃

7种蔬菜春季保健康

.....

第四篇 食之有道，聪明人有所吃有所不吃——从饮食珍爱自己

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)