

《会吃不生病(第2版)》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2011年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506469654

编辑推荐

如今随着人们生活水平的提高，我国城镇居民中的糖尿病、冠心病、骨质疏松症、痛风等富贵病患者日益增多，其罪魁祸首主要就是“不会吃”。

不会吃的人吃出一身病，会吃的人吃出一身劲。医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们：你的食物就是你*好的健康之药。读者朋友们，从今天起，让我们更加注意学习饮食知识，努力做一个会吃少生病、会吃不生病的人。

内容简介

如今随着人们生活水平的提高，我国城镇居民中的糖尿病、冠心病、骨质疏松症、痛风等富贵病患者日益增多，其罪魁祸首主要就是“不会吃”。

其实，如同大禹治水的成功秘诀，保卫我们健康家园要重在疏通而不是围堵。疏通病魔的河道，首先要从源头抓起。如果我们能将一些导致人体生病的病菌、病毒拒之“口”外，病魔之河的水就会清澈许多。其次，我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素，淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。最后。我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

目录

第一章 饮食、营养与免疫力

不会吃的吃出一身病

会吃不生病的25个理由

生命在于营养

营养在于饮食

食物营养含量之最

人体所需营养的来源

中国居民平衡膳食宝塔

测一测你的膳食能否维持健康

捕捉营养不足的报警信号

透过食欲看健康

免疫力与健康的关系

为什么要增强免疫力

免疫力与营养的关系

免疫力降低时的征兆

如何应对免疫力下降

饮食是提高免疫力的重要途径

糙米对心脏有益
燕麦是非常健康的谷类
小麦，理想的主食
玉米，抗癌防衰的佳品
原食最好配原汤
少吃饭多吃菜好吗
现在正流行吃素
只吃素也会影响健康
适量摄入脂肪的必要
植物油好还是动物油好
哪些食物可以防癌
哪些食物可以降血脂
哪些食物可以软化血管
哪些食物可以补肾壮阳
哪些食物可以健脑
哪些食物可以益寿
膳食酸碱搭配要合理
1 + 1 > 2的食物搭配
粗细搭配最相宜
五味如何合理搭配
科学膳食“一二三四五”
瑜伽饮食的启示
吃饭的新见解
神奇的黑色食品

第二章 如何吃肉又健康

肉类对人体健康的重要性
肉类应与蔬菜搭配食用
牛肉营养价值高
不是庖丁也“解牛”
黄牛肉最受欢迎
选对牛肉选对味
腓力为肉中贵族
牛肉清汤现原味
生姜牛肉汤，小兵立大功
百合炒牛肉百年好合
肩腹肉与胸腰腹肉各有千秋
牛腿炖萝卜去油脂
牛腱炖海带、鲜藕养颜美容
牛腱子的几种吃法
多用途的牛颈肉
屈指细数牛内脏
牛内脏不是人人都能吃

牛内脏的烹制方法

食用率最高的肉——猪肉

猪肉比牛肉受欢迎

挑好猪肉有门道

五花肉白切最上味

蒸煮熏卤猪头肉

猪蹄大块大块吃

猪肚补虚损，健脾胃

猪肠清理肠胃有一手

猪肝补肝，养血明目

坐月子少不得麻油腰花

鸡肉是健康食品

不同的鸡补养不同

乌骨鸡补养价值高

炖制鸡汤有学问

鸡内脏人菜人药两相宜

鸭子利水功效大

羊肉补养可去弱

羊内脏的药用价值高

兔肉低脂味道鲜

与“龙”肉媲美的驴肉

鱼，带来如水的健康

七种有抗癌作用的水生食品

河豚味美要慎吃

不要生食淡水鱼

死鳝鱼、死甲鱼不能食用

食蟹有四忌

第三章 身怀绝技的家常果蔬

家常蔬菜与免疫力

豆子虽小本领大

菠菜，传说中的“蔬中之王”

白菜，便宜又实惠

包心菜最养胃

甜菜，味道好营养高

胡萝卜，不光只是让眼睛更明亮

南瓜，德高望重的功臣

番茄，水果似的蔬菜

芹菜，对抗高血压的勇士

大蒜，名副其实的绿色抗生素

不怕辣嫌不怕与怕不辣

家常蔬菜的科学烹调

蔬菜与维生素不可互相取代

水果与免疫力
常吃西瓜，药不用抓
苹果全身都是宝
快乐水果：香蕉
草莓，火红的诱惑
杏仁，为心脏量身订做
樱桃，好看又好吃
大枣的五大功效
石榴自古是良药
核桃会使你更聪明

第四章 喝出健康好身体

水能载舟，亦能覆舟
饮用水也分软和硬
漫谈茶文化
茶的保健功能
茶叶的抗癌作用
你适合喝什么茶
几种天然减肥茶
哪些人不宜饮茶
中老年人饮茶要注意哪些
走出饮茶的误区
哪类人应多喝牛奶
喝牛奶要注意什么
巧用牛奶补钙
怎样科学煮牛奶
更胜一筹的酸奶
喝牛奶瘦身术
最新咖啡瘦身术
六种人应远离咖啡
科学饮酒益身心
啤酒肚与啤酒
劝君常饮葡萄酒
哪些人不宜饮酒
饮酒的忌讳
喝汤也有学问
营养丰富的食品——汤
制汤的方法和关键
如何煲制老火靓汤
怎样熬骨头汤
植物营养乳
各种果汁的保健效果
饮用果汁有学问

喝饮料时不要加冰块

家庭也可自制美味又保健的饮料

可乐型饮料不宜多喝

第五章 药膳自己动手做

什么叫药膳

药膳有哪些特点

药膳的应用原则

药膳的分类

怎样选择补药

药膳的烹调方法有哪些

如何掌握药膳的用法和用量

不同年龄的人怎样选择药膳

古代药膳配伍之禁忌

春季药膳宜平补

夏季药膳宜清补

秋季药膳宜滋补

冬季药膳宜温补

强身健体药膳荟萃

温肾壮阳药膳荟萃

补阴药膳荟萃

补气药膳荟萃

补血药膳荟萃

气血双补药膳荟萃

减肥瘦身药膳荟萃

美容养颜药膳荟萃

乌发护发药膳荟萃

润肺止咳药膳荟萃

健脾补胃药膳荟萃

第六章 不同人群的饮食特点

老年人的饮食特点

中小学生的饮食特点

大考前的食谱设计

新婚夫妇的饮食特点

孕妇饮食八项注意

中年妇女宜吃含硼食物

妇女更年期的饮食原则

脑力劳动者的饮食特点

体力劳动者的饮食特点

夜班工作者的饮食特点

汽车司机的饮食特点

运动员的饮食特点

矿工的饮食特点

高温作业者的饮食特点

低温作业者的饮食特点

电脑操作员的饮食特点

暗室工作人员的饮食特点

清洁工人的饮食特点

第七章 将细菌与病毒拒之门外

如何识别大米的优劣

如何识别面粉的优劣

如何识别面粉制品的优劣

食用油的选购与储存

香油的选购窍门

食盐的选购与储存

酱油的选购与储存

食醋的选购与储存

糖的选购与储存

味精的选购与食用

菜篮子里注意“三不”

警惕蔬菜中的硝酸盐

怎样减少蔬菜中硝酸盐的毒害

清除蔬菜上的农药

怎样鉴别有毒的水发食品

当心食物中的黄曲霉毒素

消除食物中的致癌物

食物变质要提防

常见的食品生物性污染

常见的食品化学性污染

刀具与砧板的卫生要求

餐具、炊具的卫生要求

塑料食具勿乱用

玻璃器皿小心点

垃圾桶要常清洗

夹生肉中有寄生虫

把握好食品的保质期

冰箱保鲜非万能

生熟食品要分开

食物消毒的四种误区

忌食未腌透的蔬菜

鲜藕不宜生吃

未成熟的西红柿不宜吃

“烂姜不烂味”不科学

新鲜木耳有毒

发芽变绿的土豆不能吃

有酒精味的南瓜不宜食用

忌食生杏仁

第八章 走出常见的饮食误区

肥胖多因饮食起

吃零食的利与弊

偏食不利于健康

忽视早餐招病至

午餐饱到什么程度

晚餐不当危害大

剩饭剩菜要慎吃

慎吃冷食与冷饮

常喝咖啡会引起骨质疏松

冷热交替易伤胃

糖水里长大的人很危险

糖精尽量不要吃

人方便了，身体就不方便了

腊味好吃要节制

洋快餐宜少吃

莫食动物有害器官

五种果蔬皮不宜食用

少吃煎炸烘烤食品

油锅起火不科学

食用油不宜反复加热

乱吃野生动物易染病

油渣、锅巴不要吃

当心“火锅综合症”

胃下垂的主要原因

新潮吃法不科学

五味太过伤身体

每日吃盐莫超标

咀嚼，你会吗

正确的进食顺序

在线试读部分章节

会吃不生病的25个理由

不会吃的人吃出一身病，会吃的人却吃出了健康与活力。在美国营养学专家耶格尔所著的《50种随手可得的健康食物》(简体中文版由天津科技翻译出版公司出版)一书中，耶格尔列出了25个正确饮食的好处。现在我们将这些理由摘录如下。

1.预防心脏病

心脏病为美国死因排名第一位。许多专家把这种不是很可靠的差别归咎于饮食中摄取过多的脂肪。但他们也相信，橄榄油、大豆、大蒜和葡萄汁之类的食物可以减少25%患心脏病的机会。

2.降低胆固醇

血液中胆固醇太多可能会造成动脉堵塞，并成为心脏病的温床，宾州州立大学营养学教授奎斯·艾森东博士做了上述的解释。你或许已经知道高脂饮食会把胆固醇值推向高峰。但现在有些证据显示，某些食物，尤其是富含膳食纤维的豆类和富含果胶的水果，如葡萄柚等，可降低胆固醇，并让动脉保持畅通。

3.抑制高血压

高血压是另一个引发心脏病的前兆。大约每4名高血压患者就有一名患有心脏病。四种容易从食物中获得的营养素——钙、镁、钾和维生素C，或许是让血压值维持健康指标所必需的。

4.对抗癌症

典型高脂、高热量的美式饮食使美国有60%的女性以及40%的男性罹患癌症。若减少饮食中的脂肪并增加水果、蔬菜和全谷类，女性可减少1/4罹患乳癌的危险，而男性则可以减少1/6罹患前列腺癌的机会。耶鲁大学癌症中心癌症预防与控制研究副主任梅恩博士说：“我们从大多数的研究中知道，食用大量农产品的人较不易得癌症。水果和蔬菜含有能阻止或抑制癌生长的化合物。”

5.预防中风

高血脂和高血压会增加罹患中风的机会。无论你是否有一个或两个这种危险因素，第一步的预防就是让它们得到控制。你最好通过水果和蔬菜使中风延缓发生。这类农产品中富含营养，包括维生素B、叶酸等人体必需的营养素，可以抵抗导致中风的动脉损伤。会吃不生病的25个理由 不会吃的人吃出一身病，会吃的人却吃出了健康与活力。在美国营养学专家耶格尔所著的《50种随手可得的健康食物》(简体中文版由天津科技翻译出版公司出版)一书中，耶格尔列出了25个正确饮食的好处。现在我们将这些理由摘录如下。

1.预防心脏病 心脏病为美国死因排名第一位。许多专家把这种不是很可靠的差别归咎于饮食中摄取过多的脂肪。但他们也相信，橄榄油、大豆、大蒜和葡萄汁之类的食物可以减少25%患心脏病的机会。 2.降低胆固醇 血液中胆固醇太多可能会造成动脉堵塞，并成为心脏病的温床，宾州州立大学营养学教授奎斯·艾森东博士做了上述的解释。你或许已经知道高脂饮食会把胆固醇值推向高峰。但现在有些证据显示，某些食物，尤其是富含膳食纤维的豆类和富含果胶的水果，如葡萄柚等，可降低胆固醇，并让动脉保持畅通。 3.抑制高血压 高血压是另一个引发心脏病的前兆。大约每4名高血压患者就有一名患有心脏病。四种容易从食物中获得的营养素——钙、镁、钾和维生素C，或许是让血压值维持健康指标所必需的。 4.对抗癌症 典型高脂、高热量的美式饮食使美国有60%的女性以及40%的男性罹患癌症。若减少饮食中的脂肪并增加水果、蔬菜和全谷类，女性可减少1/4罹患乳癌的危险，而男性则可以减少1/6罹患前列腺癌的机会。耶鲁大学癌症中心癌症预防与控制研究副主任梅恩博士说：“我们从大多数的研究中知道，食用大量农产品的人较不易得癌症。水果和蔬菜含有能阻止或抑制癌生长的化合物。” 5.预防中风 高血脂和高血压会增加罹患中风的机会。无论你是否有一个或两个这种危险因素，第一步的预防就是让它们得到控制。你最好通过水果和蔬菜使中风延缓发生。这类农产品中富含营养，包括维生素B、叶酸等人体必需的营养素，可以抵

抗导致中风的动脉损伤。

6.远离糖尿病 在预防和治疗糖尿病上，饮食扮演了重要的角色。事实上，如果你是第二型(非胰岛素依赖型)糖尿病，只要吃得正确，并且加强运动，就能把糖尿病控制得很好。而如果你是第一型(胰岛素依赖型)糖尿病，有个来自营养的好消息摆在眼前：初步研究显示，在饮食结构中若食用大量的橄榄油可以减少13%对胰岛素的需求。

7.强化骨骼 两个女性或五个男性中就有一个人，会在生命中的某个时候碰到与骨质疏松有关的骨折。只要你确定在饮食中获得了足够补充骨骼的钙质，就可以减少1/2的危险。

8.保持适当体重 这点或许不用说，食用大量谷类和菜果类食品的低脂、低热量饮食计划，是对肥胖的身躯说再见最好的方法。你有充分的理由这么做，因为身体过重会造成严重的健康问题，如心脏病和癌症等。

9.延缓老化 随着年龄的增加，许多身体上的改变也随之而生，例如，皮肤松弛、肌肉活动状态变差、免疫力降低等，可以追溯于称为自由基的分子伤害了细胞。理论上只要让自由基无法作用，就可以抵御老化的影响。那就是抗氧化剂维生素C、E和β-胡萝卜素。食用富含这些营养素的食物，可以延缓老化的过程，并对抗与老化有关的疾病。

10.提高免疫力 身体需要食物以维持免疫系统正常运行。它需要天然原料的营养素来制造并修复细胞，同时亦能增进对疾病的抵抗力。

11.消除疲劳 全麦、豆类和蔬菜的复合碳水化合物可以让你的体力维持一定的水平。它们也提供你身体疲惫时最需要的营养素。

12.减轻压力 虽然到目前为止，还没有明确的发现，但许多专家相信，长期的压力会用尽身体主要的营养供给，如钙和锌。在压力大时，你更需要加倍且适当地补充营养。也有初步的证据显示，维生素C可以保护你的身体对抗压力。

13.增强智力 食用低脂蛋白质可增强你的警觉性、专注力和记忆力。蛋白质和认知能力又有什么关系呢？它提供神经传递素的制造，能使你心智敏锐。

14.维护生殖功能的健康 就像身体的其他系统一样，你的生殖系统也需要依赖健全的营养以妥善运行。研究人员认为，生殖功能并不是一种单纯的生理需要，实际上它是人体健康的一种表征。生殖功能不健全的人，有很多原因是和缺乏某种营养素有关。

15.舒缓经前症状 经历经前症候群的妇女会发现，服用维生素B₆和钙可以舒缓经前症状。两种营养素都可缓解每个月经周期之前的暴躁、失眠、肿胀、头痛、易怒、便秘、疲惫和胸部疼痛等症状。

16.裨益宝宝 如果你是个计划怀孕的妇女，可以预先确定自己是否涵盖了所有的营养基础，以给宝宝一个健康的开始。首先，你的饮食中要有足够的叶酸。其次，维生素B能促进胎儿的成长，并预防缺陷。如果你打算哺乳的话，适当的营养也是相当重要的。

17.掌握更年期 日本妇女比美国妇女经历较少的停经症状。研究认为，因日式烹调主要是豆类食物。豆类食物含有植物性动情激素，为植物性化合物，与女性身体中雌激素的作用相似。雌激素的减少是引发停经的主要原因。

18.拯救皮肤 吃得健康可预防青春痘、口疮疼痛、荨麻疹和其他较轻微的皮疹。也有证据显示，大量的水果和蔬菜可以使你较不容易得皮肤癌。

19.保护视力 黄斑病变是老年人丧失视力的主要因素，但你可以使你的眼睛免于这种潜伏的疾病——现在就开始摄取大量的多叶绿色蔬菜。菠菜、绿叶蔬菜以及其他含有类胡萝卜素的绿色蔬菜，至少已经有一份研究证明可减少43%罹患黄斑病变的危险。

20.缓解偏头痛 据估计，有1/5的偏头痛是由吃的东西引起的。专家相信，改变饮食习惯可减少偏头痛的频率与强度。也就是说以健康、天然的食物(尤其是谷类和蔬菜)来取代加工制品。

21.抑制肾结石 估计有10%~20%的男性与5%~10%的女性，会有肾结石。为了防止这种情况发生，最好是少吃盐——当然还有喝大量的水。

22.减少消化方面的困扰 所有的消化性疾病，从便秘到刺激性的胃肠综合症，都有饮食的成因，这应该是毋庸置疑的。有些食物会让肠子打结，但有些能减缓不适，让消化过

程缓和运作。 23.防止贫血 贫血通常的症状是极度疲倦，因血中缺乏铁而引起，尤其在妇女中相当普遍。美国加州的拉洛医师，也是《长期疲惫与劳累》的作者，他指出：“我们可以从富含矿物质的食物中补充铁质，如瘦肉及菜豆。” 24.舒缓关节炎 这点很有争议，但有些专家相信鱼类可以减轻关节炎的疼痛。许多种提供健康的 ω -3脂肪酸，可以润滑关节并减轻疼痛。其他研究显示，摄取高剂量的维生素C和维生素D，可以减少骨关节疼痛的发生。 25.强健牙齿 钙，身体中主要的造骨者，同时在维持牙齿的强健上扮演着重要的角色。维生素C和叶酸也具有一定的作用，可强健牙齿的结构并使其免于感染。 P2-7

[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)