

《谁偷了你的健康》

图书基本信息

书名：《谁偷了你的健康》

13位ISBN编号：9787540313340

10位ISBN编号：754031334X

出版时间：2008-4

出版社：刘心宇 崇文书局 (2008-04出版)

作者：刘心宇

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谁偷了你的健康》

前言

《谁偷了你的健康》作者心宇要求我帮他校对这《谁偷了你的健康》时，我曾向他说明，我只能从语言文字的角度看一看，至于书中的内容，我则是以一个普通读者的心态来阅读。然而，当我开始校阅这《谁偷了你的健康》时，却发现这不只是一本能引起读者兴趣、文字浅显易懂、语言亲切真诚的书本，同时它也解开了我对健康问题的某些疑问。我觉得获益良多。从我个人保健经验的体会中了解到，其实所谓的健康，是与饮食和运动息息相关，缺一不可的。大约20年前，我因运动背部受伤，所以在以后的十年间进出医院，最终因学习太极拳而痊愈。因为选择了恰当的运动，且锻炼得法，加上持之以恒，有一天我才突然惊觉，怎么自己已经许久没有腰痛了。因此，选择适当的运动与健康的生活方式是极为重要的；然而，运动只是生活的一面，现代人生活得太好，营养过剩也是值得关注的一面，到底体内需要什么样的营养往往是我们所忽略的。现在回想起我年轻时的生活规律，我是深有体会。那个时候，虽然我吃也吃得多，睡也睡得香，运动也经常搞，但身体却很消瘦，除了营养不良或者消化吸收不好两种缘由之外，实在找不出第三种理由。消化吸收不好这条理由，在每年的体检也没见检查出什么毛病来。那就只剩下营养不良是唯一可能了，不是可能，而是肯定。因为，我的偏食十分严重，经常引以为豪地对人宣称，不烟不酒不可乐不西餐不海鲜不……说这么多不还不如说，只吃米饭湘菜。湘菜里还有很多东西不吃，比如不喜欢瓜菜。这样的饮食结构，营养是断然不能均衡的。

《谁偷了你的健康》

内容概要

《谁偷了你的健康》作者曾经长期忍受病痛折磨与困扰，他通过积极地自我保健之道，将自己在与疾病抗争过程中的切身经历真实地呈现出来，让我们清楚认识到身体健康的重要性，同时树立起我们对自身健康的信念。

《谁偷了你的健康》

作者简介

刘心宇，新加坡人，曾任新闻编辑十余年，现从事资讯、出版及语言翻译工作。近年来，由于深感日常饮食营养的不足，因而决定进一步研究与探讨饮食营养对人体健康和复健的重要性。更有感于“预防胜于治疗”和“饮食保健”等讯息与广大民众的健康息息相关，于是开始潜心研究日常生活中隐藏的健康与养生误区，以便分享所发现的保健知识和心得。除了写书以外，他也主讲了多场免费的健康讲座，志在把健康讯息传播给大家，以期大家生活得更加健康、更加幸福。

书籍目录

名家说自我保健是健康的关键名家说好习惯造就好身体推荐序均衡才是健康之道作者序健康，从饮食营养做起第一章 我们到底需要几种营养素？第二章 十大健康要素之一：碳水化合物碳水化合物简单碳水化合物是导致血糖飙升的元凶结合态碳水化合物是较好的选择不断吃糖会导致免疫系统软弱无力第三章 十大健康要素之二：蛋白质蛋白质优质蛋白质的来源摄取动物蛋白还是植物蛋白？第四章 十大健康要素之三：脂肪脂肪饱和脂肪酸单元不饱和脂肪酸 7和 9多元不饱和脂肪酸 6超级不饱和脂肪酸 3 (EPA, DHA, LNA, SDA) 必需脂肪酸是什么？什么是氢化油？人体必需脂肪酸不足会出现什么症状？一般人摄取过多Q6而Q3过少必需脂肪酸真的那么重要吗？第五章 十大健康要素之四：维生素维生素人类对维生素和矿物质的功效了解不够提炼过程舍弃的物质可能是人体所需的要强身健体，吃回原味古代人是怎么生活的？生于忧患、死于安乐！你的早餐是什么？是化学大餐没有维生素、矿物质和酵素，人体就没有生机！我们需要营养补充品吗？抗氧化三大维生素：A、C、E维生素B群其他维生素第六章 十大健康要素之五：矿物质和微量元素矿物质和微量元素相辅相成、相生相克全食营养最全面天然和人工营养素有很大的不同精制食品为什么要添加矿物质和维生素？矿物质是无机物质大地污染、贫瘠矿物质和微量元素真的这么重要吗？矿物质和微量元素有什么不同？维生素和矿物质每日所需分量第七章 十大健康要素之六：酵素——生命的火花酵素——生命的火花酵素是什么？酵素来自何方？食物是怎样消化的？消化是从口里开始消化不良像一个定时炸弹加工和烹煮破坏食物酵素食物酵素不足导致胰脏肿大食物中酵素不足，会出现白血球增多现象食物不含酵素，触发免疫系统动员注意酵素补充和生机饮食——长保健康第八章 十大健康要素之七：纤维素——没营养的营养素纤维素——没营养的营养素什么是膳食纤维？溶于水和不溶于水纤维膳食纤维的功能——不只是防止便秘而已我们所摄取的纤维够吗？如何增加纤维摄取量？每天摄取量第九章 十大健康要素之八：肠道益生菌——乳酸杆菌肠道益生菌——乳酸杆菌抗生素的滥用造就了超级细菌人体肠道益生菌没完没了的菌丛之战乳酸杆菌的六大益处乳酸杆菌能够合成维生素抗生素和乳酸杆菌如何摄取乳酸杆菌——要补充纤维素！酸奶营养超过牛奶！第十章 十大健康要素之九：有情饮水饱有情饮水饱不但要喝水，还要喝好水！喝水不足，头疼发炎！人体各器官的含水量地球水源充足，可是好水在哪儿？城市水源真的适合饮用吗？氟化食用水——1939年所种下的祸根如何取得好水呢？好水的特性小分子水的特性好水应偏碱和含丰富矿物质喝水充足，能防百病！消化性溃疡自然治疗法——喝水法第十一章 十大健康要素之十：空气和阳光空气和阳光家里的空气很肮脏？应对手法人是必须接触到阳光的动物阳光补脑脑垂体——腺体之王吸收长波紫外线的眼球运动野外空气充满了负离子深呼吸的重要性腹式呼吸法第十二章 谁偷走了你的健康？碳水化合物——太多蛋白质——可能太多脂肪——坏的太多，好的太少维生素和矿物质——严重缺乏纤维——严重缺乏酵素——缺乏益菌——不足水——不足又不够好空气和阳光——污浊和不足运动——不足胸襟——开阔吗？第十三章 体内循环：排毒、复健、减肥三合一——欧式人性化断食法排毒、复健、减肥三合一——欧式人性化断食法肠道排毒排毒，纤维不可少排毒，好水不可少排毒的最佳时间早上一杯柠檬水——是肝脏的最爱柠檬水是清肠饮料排毒断食的最佳季节断然割爱——氢化油牛油和葡萄籽油适合煎炸亚麻仁籽油买好油取小瓶断食——并非那么恐怖单靠喝水排毒——瘦得了，却不健康！欧式有机蔬果汁断食法断食三步骤断食过程所需的健康要素好水要充足七天人性化家中小断食身体更健康、容光更焕发！复食是塑身的大好良机断食时所出现的状况断食后会瘦吗？第十四章 巴德维博士抗癌食方：亚麻仁籽油/酸奶加阳光疗法亚麻仁籽油/酸奶加阳光疗法疾病与独立分离的脂肪很多人不知何谓不饱和脂肪酸阳光与癌症好的“脂肪加蛋白质”电磁场阳光治疗电子之轻精力之增强好的与坏的营养和食物巴德维抗癌食方是否有效？巴德维博士的疗法可以治疗些什么疾病？第十五章 布鲁士蔬菜汁癌症断食疗法将癌细胞饿死而不伤害好细胞彻底的体内清洁让细胞不窒息不让细胞在未成熟前分裂没有手术刀的手术第十六章 糖分泛滥：高糖饮食——慢性病根源高糖饮食——慢性病根源从热量（卡路里）讲起人类是可以活到122岁的！慢性病的共同根源——高糖高热量的饮食吃得越多、死得越早胰岛素的主要功能是降低血糖？错！衰老是一种疾病而不是自然的现象治标不治本的疗法胰岛素的功能患上血胰岛素增多症的人缺镁和钙高碳水化合物饮食导致心脏病胰岛素和血脂的关系胰岛素和心血管疾病胰岛素和癌症类胰岛素成长因子甲状腺骨质疏松症高糖饮食导致细胞抗拒有效减缓胰岛素的抗拒，就能健康和长命百岁如何控制胰岛素抗拒现象人为什么会老化？糖就是碳水化合物增加优质脂肪，减少碳水化合物细胞抗拒胰岛素的现象是否能扭转？附录一、癌症病人必须戒口二、糖血指数和糖血负载三、生机、有机饮食——健康生活后记为我们的下一代请命

《谁偷了你的健康》

《谁偷了你的健康》

章节摘录

第一章 我们到底需要几种营养素？我们到底需要几种营养素“铃……铃……铃铃铃铃铃铃……”这是每天早上都市人们所熟悉又厌烦的声音——清晨六时的闹钟声音，烦不烦？还有昨晚那个“猜什么”和“J什么”的节目，什么时候不播，偏偏选在午夜后才播，节目又这么精彩，你说我哪里睡得够？蒙蒙眈眈地摸进了浴室，眯着眼睛胡乱地把牙刷了一回，然后用手指把眼皮拨开（夸张一点吧），好让眼睛迎接被吵醒的一天。穿好衣服，匆匆忙忙泡了杯咖啡，在面包上涂上一层厚厚的牛油或是菜油，早餐就这样解决了。到了办公室，又是习惯性地来杯咖啡或茶。中餐呢？当然不是面食就是鸡饭或是杂菜饭，然后再来一杯加奶咖啡、奶茶或是汽水。晚餐是三餐中最丰盛的了，不论是在外或家中用餐，辛苦劳作了一天，宠宠自己，大吃一顿，可以说是无可厚非的。饱食一顿后，人也累了，往沙发或床上一躺，就成为典型的“沙发上的马铃薯”（CouchPotato），直到合上双眼。乍看之下，这种生活是很正常的。可是，正常的背后却暗藏杀机！要知道，癌症、冠心病、糖尿病等都不是因为病菌感染，因此不是传染病，这些病是所谓的慢性病或是退化病（degenerative disease）。本来，人体器官机能是会随着岁月而衰退的，所以如果一个七老八十的人患上心脏病或是老人痴呆症，那倒也可以理解，可是迹象显示，患上种种慢性和退化病的病人却越来越年轻。患上种种慢性和退化病的病人却越来越年轻。问题何在？是我们上一代传给我们的基因出了问题呢？还是我们的生活起居，饮食习惯出了问题？随着国家的先进发达，夺命的主要病症再也不是传染病，而是所谓的“文明病”，也有人称之为“富贵病”。难道我们不可以只要“富贵”和“文明”，而不要“病”吗？要了解慢性病的根源，就得从营养说起。我们经常听人提起，人体所需的有五大营养素，它们是碳水化合物(淀粉)、蛋白质(氨基酸)、脂肪、矿物质和维生素(也称为维他命)。可是，想深入一点，光是靠以上五种营养素，是没法维系人类生命的。要活得健康，还必须加上其他健康要素。‘人体所需的健康要素可归类为：食物、水、空气和光。食物本身应该包含了以上所说的碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、纤维素、酵素以及普益生菌(probiotic)。这些健康要素如果没有干净的水也不行。人体的水分占了体重的大约百分之七十，身体就是靠含大量水分的血液，把肠胃、胸肺、皮肤所吸收的养分(当然也包括毒素)传送到身体每个部分的细胞去，同时又把每个细胞新陈代谢的废物运走。所以，不论是输送营养或是排毒，水是不可或缺的。空气是养分吗？空气所含的氧气是新陈代谢所不能缺少的另一个要素。新鲜的空气重要吗？这是当然的，患病过后要疗养，不是应该找一个“空气新鲜”的地方吗？虽然说空气是免费的，可是，假设其他因素相同，一栋建在空气新鲜的地点，如树林或瀑布旁的住宅，肯定会比另一栋建在高速公路旁的屋子要来得昂贵些。可见，空气是有价的。光又有什么用？人类并不像某些低等植物如藻和霉菌那样，可以不需要光来过活。人体需要光来合成一些维生素。其中最显著的是维生素D。我们的皮肤接触到阳光，就能触发一连串的化学反应，维生素D也就出现了。维生素D的其中一个功能，就是协助人体吸收食物中的钙质，这也难怪在市场上售卖的钙片通常都添加了维生素D(可是，那些经常晒太阳的人，却不需要补充维生素D)。正因为人体需要阳光来合成维生素(阳光当然也还有其他功能)，所以专家建议我们，每天应该晒太阳至少一个小时，但不是要暴晒，只是要直接接触到阳光就行了。讲到不喜欢光的菌类，就令人联想到人体肠道中的益菌丛，也就是嗜酸菌、双叉杆菌等普益生菌，它们维护了我们的肠道，减少腐败菌的侵袭，同时又能够合成维生素(主要是维生素B群)和减少病变，因此，它们也是健康要素。还有能够充当益菌食粮和庇护所的植物纤维，当然也对健康非常重要，缺乏纤维素，就会有便秘的苦恼。况且，便秘还是百病的祸首呢！酵素则是催化人体种种功能的要素，没有了它，吃进肚子的食物非但不会被完全消化和吸收，而且还会腐败，毒害身体。因此，酵素也是人体健康不可少的物质。这样讲起来，人体所需的健康要素再也不仅限于五种了，而是十种：碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、酵素、纤维素、益菌、水、空气和光。

《谁偷了你的健康》

后记

为我们的下一代请命在编写这《谁偷了你的健康》的过程中，接触了许许多多有关慢性病和饮食关系的资料，也发觉原来医药界和慢性病的疗法也是五花八门，充满了种种的学说和意见。在查证各种意见和学说的真实性上，网络可以说是帮了我一个大忙。虽然各家各派的意见都有不同，不过却有一些共同的地方。1. 西方医学界大体上都已经接受饮食营养对健康的重要性，这一点可以从向来都不建议人们摄取补充品的《美国医药协会期刊》(The Journal of American Medical Association)，一改作风建议人们每天摄取补充品上看得出来，这也间接承认一般人的饮食都营养不足，也就是所谓的“营养不均衡”。2. 慢性病是可以扭转的。除了遗传之外，后天性的慢性病都是因为饮食、作息出了问题才出现的，因此，只要注重饮食和采取适当的疗法，不但能够控制病情，甚至也能够使得病情逐渐转轻和痊愈。3. 文明造成了“跨代的老化”，而这种老化是需要好几代才能扭转的。由于饮食起居不当，我们不但危害了自己的健康，同时也把祸根和病传给了我们的下一代。这种病严格来说，并不能算是遗传病，而应该是跨代的病，为了我们的下一代，我们必须从现在开始实践健康的饮食，过健康的生活。

《谁偷了你的健康》

编辑推荐

《谁偷了你的健康》是我们自己！更贴切地说，是我们自身不健康的饮食与生活习惯，正是这些毫不起眼的细节，经年累月地把我们的健康给侵蚀、掏空了……刘心宇，新加坡大众健康推广第一人。如果你愿意拥有健康的身体，你不能错过这《谁偷了你的健康》！如果你希望享受不生病的生活，你一定要仔细阅读这《谁偷了你的健康》！因为，这是一本相当符合现代人追求健康新知的参考书。——台湾中兴大学食品科博士宋祖莹培养科学化的正确健康观念，让你远离生活恶习巴德维博士是德国生物化学家，曾七次荣获诺贝尔奖提名，她在治疗癌症病时发现人体健康与阳光的亲和关系，即人体如果含有平衡的油脂与蛋白质，就会产生磁场而能摄取阳光中的电子而打开阳光治疗之门巴德维的抗癌独门配方：先将亚麻仁油和优酪乳搅拌至“油乳交融”的状态，然后再酌量添加豆浆、蔬菜汁或蜂糖浆（癌症病人千万不要用普通糖浆或白糖）来调味。布鲁士的蔬菜汁疗法，在滋养身体的同时也让癌细胞饿死：此疗法之有效，在于它用清洁全身器官系统来对付癌症及慢性病，它使用的蔬菜汁富含维生素与矿物质，能让身体得到养分，同时让新陈代谢回归平衡，最后可以彻底地清除体内的毒物、不正常的物质及废物。巴曼合里医生建议喝水治疗法：除非严重疼痛，否则，患有溃疡的病人可以在餐前半小时喝250cc的小分子水，然后在每餐后两个半钟头喝下相同分量的水。如果感到口渴，还可以喝更多。这种喝水疗法，大概需时四到六个星期，就能治好溃疡了。这是一本相当符合现代人追求健康新知的参考书。——台湾中兴大学食品科学博士宋祖莹

《谁偷了你的健康》

精彩短评

1、如果这里面写的是真的就好了

《谁偷了你的健康》

章节试读

1、《谁偷了你的健康》的笔记-第6页

碳水化合物就是糖 分解成葡萄糖 不用掉会以脂肪形式存储 最易存储的部位是腰腹 过剩甚至存于脑部与血管 简单碳水化合物容易在血中分解 造成血液中的血糖波动 激发胰岛素的过量分泌 加工的糖多是简单碳水化合物 结合态的碳水化合对人体更好 谷类 豆类 蔬菜水果里会有 多吃糖免疫力会下降

2、《谁偷了你的健康》的笔记-第1页

我们需要的营养有 碳水化合物 蛋白质 脂肪 矿物质 维生素

《谁偷了你的健康》

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：www.tushu000.com