

# 《让自己健康很简单》

## 图书基本信息

书名：《让自己健康很简单》

13位ISBN编号：9787117146159

10位ISBN编号：711714615X

出版时间：2011-8

出版社：人民卫生出版社

作者：刘建荣,曹光莲,孟辉 主编

页数：221

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](http://www.tushu000.com)

# 《让自己健康很简单》

## 内容概要

《让自己健康很简单:饮食智慧》详细介绍了各种食物的基本情况、营养成分、性味功效、食用方法与用量，搭配宜忌，合理膳食、平衡营养和怎么吃有利于健康，怎么吃有利于预防疾病以及对各种疾病的饮食调护等。使深奥的科学理论变得浅显真切、通俗易懂、贴近大众、贴近生活，给人们以正确的饮食知识，健康、科学、合理的饮食智慧。《让自己健康很简单:饮食智慧》是一本人人必备的健康智慧书，让我们吃出文明，吃出品位，吃出健康，吃出长寿。

## 书籍目录

### 第一篇 饮食文化

食物是生命之本

饮食礼仪

饮食禁忌

古人饮食养生智慧

### 第二篇 饮食与营养

食物营养素及其作用

食物是人体能量的来源

### 第三篇 中国饮食结构的主角——谷类

谷物中的营养成分及价值

谷物的种类

### 第四篇 人体营养的重要来源——蔬菜

蔬菜的营养成分及价值

瓜果类蔬菜

叶菜类蔬菜

### 第五篇 人体营养的重要补充剂——果品

水果

坚果

### 第六篇 生命动力的源泉——畜禽肉蛋

肉类

蛋类

### 第七篇 大补之品——乳类

乳和乳制品的营养成分及价值

### 第八篇 最丰富的营养品——水产品

水产品的营养成分及价值

鱼类

其他水产品

### 第九篇 平衡膳食

“病从口入”新概念

中医对平衡膳食的认识

平衡膳食为健康之本

平衡膳食的组成

平衡膳食的实施

中国居民平衡膳食宝塔

平衡膳食宝塔的应用

平衡饮食以体质为本

### 第十篇 巧加工保营养

烹调前加工注意事项

烹调对食物的影响

烹饪方法

营养配餐

### 第十一篇 饮食与疾病

吃出来的病

病后之人饮食调护

糖尿病病人饮食调护

高血压病人饮食调护

高脂血症病人饮食调护

痛风病人饮食调护

肥胖之人饮食调护

肝病患者饮食调护

胆囊炎病人饮食调护

第十二篇 有益健康的吃法

改掉不良饮食习惯

改变饮食观念

走出饮食误区

避免食物有害物质的危害

第十三篇 合理进补

不乱用补品

六色食品之补

食物摄入要选择

四季养生进补

药膳进补

第十四篇 不同人群的饮食保健

儿童及青少年

孕产妇及乳母

老年人饮食保健

脑力劳动者饮食保健

体力劳动者饮食保健

主要参考文献

版权页：插图：食物是生命之本食物是人类赖以生存和发展的必需物质，饮食用以维持生命，可以说没有食物，人类的一切活动都将无从谈起。古人有“安身之本，比资于食，不知食宜者，不足以生存也。”“人以饮食生，也以饮食死。”“民以食为天”等说法，足见食物在中国人生活中的重要地位。当今“吃”已从原始的果腹提高到“饮食文化”和讲究品味的高度。人们已经认识到饮食与健康的关系，并且把饮食与健康作为一种行为科学，借助“吃”这一原始的生理需求，达到强身健体、延年益寿、防病治病的目的。21世纪以来，人们的饮食观念发生了巨大的变化。回归自然，返璞归真，选择吃天然食物、绿色食品来保健防病和延缓衰老，已成为现代人的生活理念。追求健康长寿，改善生命状态是人们共同的目标。人人都渴望健康，如何才能健康，这是我们需要面对的问题，在实现健康的因素当中，均衡营养则是其中最重要的因素之一。营养与饮食有关。清朝王士雄《随息居饮食谱》中日：“参天地为人，人莫不饮食。”饮食与人的生长、发育、健康、长寿都有着密切的关联，“食”是生命存在的决定条件和必然行为。所以古人有“食者生民之天，治人之本也”。明代著名医学巨匠李时珍在《本草纲目》中，也早就有关于饮食与健康关系的论述：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”可见，饮食对于维持人体健康的作用是重大的。人们之所以能够维系生命、工作、思维，都要依靠食物中的营养供应。饮食礼仪中国素有“礼仪之邦”的美誉。早在2600年前，中国各民族就已经形成了一套相当完善的饮食礼仪制度。这些礼仪各民族有不同的习俗和习惯，其中存在不少的迷信及伪科学的做法。但其目的不外乎为了健康、幸福，更好地生活。具体体现在讲究卫生，勤俭节约，反对浪费，利于健康长寿以及人与人之间的相互尊重，相互关心、爱护等方面的内容。有其积极的方面，所以有一些礼仪仍被人们沿用。这些源远流长的饮食文化，我们应当了解，并去伪存真，去糟粕，取精华，使其发扬光大。设宴待客中国人是热情好客的，他们很乐意在自己家中款待亲朋好友，尤其是来自远方的客人。设宴待客主要是体现主人对客人的热情、坦诚与虔诚。在宴席上，客人入座后，主人要先向客人祝酒，口称“先干为敬”主客共饮，无论主、客，添酒都要添满。如果不能喝酒，要事先声明，以免出现不愉快的场面。汉族人讲究敬宾客，在吃饭前要给客人递上热毛巾，请客人洗脸擦手。把客人让到首席座位上。山东一带，客人进门的第一顿饭忌吃水饺，因为水饺是送行的食品，俗称“滚蛋包”意味着客人不受欢迎。喜欢吃面条，意为常来常往，友谊长存。河南郸城一带待客忌三盘菜、八盘菜，有“三个盘子待鳖，八个盘子待王八”之说。一般是菜多为好，豫北一带有“七个碟子八个碗”的说法，表明菜肴丰盛、待客心诚。吃饭时，主人要亲自给客人布菜、敬酒。盛饭时忌勺子往外翻，一说这是犯人牢食的舀法。一说是为了避免财水外流。宴客席间主人始终陪坐，不能提前离席。吃饭时，忌讳将空碗空碟收走。忌讳席未散擦桌扫地，这被视为“赶客”的举动。宴客时又忌茶壶、酒壶壶口向人，意为会有口舌。酒席上，摆放菜肴也有一套礼仪规则。一般带骨的菜放在餐桌的左边，纯肉菜放在餐桌的右边。饭食靠左手放。羹汤、酒、饮料靠右手放。烧烤的肉类放远一些。醋、酱、葱、蒜等调料放在近处。上菜时先冷后热，热菜应从主宾对面席位的左侧上。莲菜盘忌放首席前，要放远离客人的“席口”处。因莲菜俗称“眼子菜”，若放在宾客前，恐有“捉眼子”之嫌。“捉眼子”含贬义，是一种污辱人的俗语。家中来客，打荷包蛋时，忌打两个鸡蛋，恐犯“二蛋”的忌讳，“二蛋”俗谓“傻瓜”之意，一般都是打四五个鸡蛋，才显得热情大方。招待客人吃水果时，忌讳两人分吃一个梨，讳避“分离（梨）”二字。做客饮食举止中国人讲究尊重当地的习俗。所谓“入境随俗”，到某地人家中做客，要明白当地的饮食习俗，了解当地饮食方式上有何禁忌，切莫犯了人家的忌讳，不然的话，就会闹出笑话，或者发生误会，被人视为无知。满族人禁忌杀狗，禁吃狗肉。去满族家中做客，忌戴狗皮帽子。如戴着狗皮帽子，必须在进门前脱下夹在腋下。鄂伦春族人平时多食肉，或烤或煮，均忌用刀子叉肉。若到鄂伦春族人家中做客，应该注意这一点。哈萨克族禁忌用手背擦摸食物，不准乱丢食物，不准坐在装有食物的箱子或其他用具上，绝对不准跨过吃饭用的餐巾，青年人不能当着老人的面饮酒。到苗族家做客，吃饭时，家长会把鸡心、鸭心拈给客人。但禁忌客人一人独食之，必须与在座的老人们一起分享。否则，以为你无知，不懂礼貌，不懂事，会被人看不起。到景颇族家中做客，景颇人喜欢上山采来阔叶供人吃喝时当碗碟。但饮食中，千万不能把阔叶倒用。否则，会被误以为有敌意而当成仇人。到汉族人家中赴宴，言谈举止，须小心谨慎，节奏放慢，不可匆忙急躁。如在席间毛手毛脚，移转酒樽将酒洒了，是犯忌的。《风俗通义》记载：“坐不移樽”是说凡宴饮者移转樽酒，令人讼诤。另外，座次应分长幼、尊卑之序。饭菜忌食太饱，要留有余地。席间忌脱衣、松腰带。忌谈论饭菜不好。忌站起身来夹远处的菜。菜盘忌食

## 《让自己健康很简单》

光。忌主动要求加菜添饭。吃鱼时忌主动把鱼翻转过来，俗谓“客不翻鱼”。不可不道别就离席而去等。总之，到人家家中赴宴，要尊重人家的饮食习俗。这方面的习俗，晚周时期中原一带就早已成规了。据《礼记·曲礼》记载：“（与人共食时）毋搏饭，毋放饭，毋咤食，毋啮骨，毋反鱼肉，毋投与狗骨，毋固获，毋扬饭，饭黍毋以著，毋絮羹。”这是讲究卫生、讲究节约、讲究礼仪的记载。大多数具有一定的积极意义。这类习俗虽有一定程度的变异，但多数留传。各民族具有独特的民族风格和浓重的地方特色。

# 《让自己健康很简单》

## 编辑推荐

《让自己健康很简单:饮食智慧》：随着社会的不断发展进步，人们生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化。由此人类所患的疾病也发生了变化，生活饮食习惯的改变酿生和增发了许多新的疾病，如高脂血症、高血压病、心脑血管病、糖尿病、痛风病等，这些现代高发性疾病均与饮食不当有密切关系。从日常生活做起，一本人人必备的健康智慧书。

# 《让自己健康很简单》

## 精彩短评

- 1、生活之友，饮食科学，健康必备，实现价值。
- 2、内容涉及较广：包括饮食文化，饮食与营养，分别介绍了谷类，蔬菜，果品，畜禽肉蛋，乳类，水产。后面还有关于巧加工保营养，饮食与疾病，合理进补，不同人群饮食保健等内容。内容够广，自然是“浅尝即止”，知识比较大路货。部分食物的性味应该有误。

# 《让自己健康很简单》

## 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](http://www.tushu000.com)