《选对食物治好病》

图书基本信息

书名：《选对食物治好病》

13位ISBN编号：9787807025658

10位ISBN编号：7807025654

出版时间：2008-3

出版社：吉林文史

作者：伯纳德·延森

页数：209

译者：朱伶俐

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

《选对食物治好病》

前言

吃是人与生俱来的功能，更是一门生活的艺术。人为食而生，因食而生：中国古语说“民以食为天”，食物不仅满足我们的口腹之欲，更能为生命充电，为健康加分！我们一定很诧异，现在生活水平提高了，但许多人仍处于亚健康状态。生活中由于错误的饮食方式而导致各种疾病的事例不胜枚举：10多岁的小胖子，20多岁的脂肪肝，30多岁的心血管疾病。我们经常会听到各种不幸的消息，身边的亲友在不知不觉中患上了癌症……因此，世界卫生组织负责人曾说过这样的话：“世界上绝大多数影响健康和过早死亡的问题都是可以通过改变人们的行为来防止的，只要改变一下生活方式，死亡率就可以减少50%。”许多人误认为大鱼大肉就是营养丰富，其实这完全是一个误区。现在世界上最先进最发达的国家是美国，但是美国的乳癌、直肠癌以及肺癌的罹患率，均名列世界的前3名。有50%以上的美国人死于心脏病、高血压或心血管疾病。反观那些贫穷落后的国家，这些疾病的罹患率却出乎意料地低。美国国家癌症研究所的最新一项调查研究表明：饮食可能促成某些癌症、心脏病、糖尿病等疾病，但许多人保持着非常不良的饮食习惯。美国国家癌症研究调查过12000个人的饮食，其中40%以上的人在最近的24小时之内竟然没吃过一丁点水果，20%的人甚至没有吃过一种蔬菜。更具讽刺意味的是，就在调查人员当中，竟然有55%的人说他们吃的是红色肉类，40%以上的工作人员一天至少吃一次正式午餐肉、咸肉或熏肉。这种饮食习惯等同于健康的“定时炸弹”——因为过多地摄入肉类，会使得血液的胆固醇含量过高；少吃蔬菜水果，会使身体的排毒功能下降，甚至会诱发结肠癌；而腌制食品里的亚硝酸盐也是致癌的元凶之一。其实，食物是一把双刃剑，有些好吃的美味，其实会损毁你的健康；有些并不太可口的食物，却是非常有益健康的良药。会吃的人，可以吃出健康；不会吃的人，则可以吃出疾病。希波克拉底是古希腊最伟大的医生，被人们尊为“医学之父”。早在2000多年前，他就在行医过程中总结出了一套行之有效的饮食法则。在前人的基础上，罗斯医生分析了各种化学元素与人体健康的关系。你也许不知道，我们的身体所需要的盐类，并不是作为调味品的食盐(氯化钠)，而是存在于水果蔬菜中的有机盐。你也许从未听说过，健康的身体应处于偏碱的环境，在40岁以前，人体偏碱，因此可以适量地吃肉；而过了不惑之年后，渐趋酸性的身体则要求你减少肉类的摄入了。在本书中，延森医生为你重拾古希腊的医学精华，分享现代医学的最新成果，详细地介绍了市面上常见的各种水果蔬菜，而简单易行的可口食谱更让你一显手艺。延森先生本人更是一位长寿之星，有他的身体力行，我们更有理由相信：怎么吃，决定了你的生命长度与生命质量！我们不要等疾病找上门来了，才后悔莫及；选择正确的食物，掌握开启健康大门的金钥匙，就是珍惜生活、关爱自己的关键所在！

《选对食物治好病》

内容概要

《选对食物治好病》中，作者为你揭开了健康饮食的非凡之谜，和你分离希波克拉底的营养学原则，美国营养学大师罗斯博士的先进理念，以及自己几十年行医的心得。简单方便的食谱更使你轻而易举地烹饪出可口的菜肴，吃得健康又HAPPY！
作者本从更是一位长寿之星，有他的身体力行，我们更有理由相信：怎么吃，决定了你的生命长度与生命质量！
你知道吗？
不仅食物有酸性、碱性之分，我们体内的环境也在酸碱之分。
日常饮食可以改变体内环境的酸碱度，从而影响人体健康。
人体十二大系统的正常运转各自需要不同的食物和营养素。
我们真正需要的盐类，并不是作为调味品的食盐，而是水果蔬菜中的有机盐。

《选对食物治好病》

作者简介

伯纳德·延森，医学博士。著名营养学家，年轻时患上了支气管炎，体质非常虚弱，他凭借天然食物的治疗功效恢复了健康，从此将其作为终身的职业。现年80多岁的延森仍热心工作，他先后出版了40多本营养学著作，并在55个国家巡回演讲，将全新的营养学观念带给了大众。他在加州开

《选对食物治好病》

书籍目录

第一部分　通向健康的三条道路　1.希波克拉底：食物是最好的良药　观察与反思　一个医学实例　希波克拉底誓言　希波克拉底——最新概要　个人需要变化　常见的不良饮食习惯　病情的预见与描述　关心急性疾病　季节性的适应及调整　行医之道　医生的形象　正确地看待希波克拉底　2.罗斯：身体由食物塑造　罗斯——最新概要　食品的类别　关于盐的一课　酸性与碱性食品　钠、氯和氧的关系　皂化　钠产生力量　普遍的缺钠现象　怀孕期间钠的重要性　钠的类型　氯　蛋白尿症与氯　食物中的有机盐　关于钾元素　钾与大脑　钾的不足　酸导致疾病　钾的来源　化学元素（矿物质）的重要性　硅的属性　硅损耗的作用及影响　鼻子与大脑的“交流”　镁：一种让人平静的元素　磷：脑与神经的重要元素　情绪化的人应注意饮食　营养治疗犯罪　食物的准备与搭配　食物选择技巧　你应该知道的肉食知识　从食物中获取矿物质　如何正确看待罗斯　3.食物的天然疗效　被忽视的化学元素　生态食物链　四种稀缺元素　钙　碘　硅　钠　各种化学元素的特殊效用　好营养的基本原则　饮食规则　酸性与碱性食物　体内的酸碱度　身体由食物塑造　有益健康的汤汁组合　加工与罐头食品　体暖与体凉　不同的食物，不同的功能　食物产生活力　蛋白质问题　食物影响心情与感觉　食物的准备　12个人体系统　留意你买的和吃的食品　生长环境与营养　有害食物　三种最糟糕的食物　食物的健康功效　果汁与滋补品　一个极端病例与一个幸福结局　创造奇迹的食物　贵在多样与变化　坚果与种籽　不要食用生涩的水果　怎样辨别水果是否熟了　天然糖分　食物能量的“斑斓”彩虹　无“籽”的一代　水果的益处　更多的食品实验与体验　羊乳：长寿食品　动物胶质：天然的钙食品　结论：努力发生改变第二部分　蔬果食用指南　水果与蔬菜导论　我的食物法则　研究成果　东非的村民们　水果与蔬菜的资料数据　苹果　杏　朝鲜蓟　芦笋　鳄梨　香蕉　甜菜　黑莓　蓝莓　卷心菜　胡萝卜　芹菜　樱桃　椰子　芥蓝菜　甜玉米　黄瓜　黑醋栗　蒲公英　枣　茄子　无花果　大蒜　葡萄　葡萄柚　番石榴　甘蓝　大头菜　韭葱　柠檬　扁豆　莴苣　芒果　瓜类　桑葚　蘑菇　芥菜　油桃　洋葱　柑橘　木瓜　香芹　豌豆　桃　梨　青椒　柿子　菠萝　李子和西梅　石榴　马铃薯　南瓜　萝卜　芜菁甘蓝　大豆　菠菜　草莓　甘薯　番茄　芜菁和芜菁叶第三部分　水果蔬菜食谱 食谱导论　苹果小米派　填馅朝鲜蓟　芦笋蘑菇　鳄梨面包　香蕉椰枣小松糕　甜菜头　橘子汁甜菜　蓝莓蛋糕　西兰花豆腐蛋糕　西兰花菜和花椰菜沙拉　卷心菜意大利面　腌胡萝卜　咖喱芹菜饭　茴香、番茄和菊苣沙拉　奶油椰子派　椰子派外壳　玉米馅番茄　玉米小扁豆汤　黄瓜酸乳酪沙拉　冰凉黄瓜酸乳酪汤　茄子花卷　茄子米饭沙锅　蒜味面包　葡萄果冻　马铃薯羽衣甘蓝　羽衣甘蓝、卷心菜和白豆汤　柠檬酱油调味汁　小扁豆胡萝卜块　小扁豆派　橘子味的芒果沙拉　香瓜冰冻果子露　蘑菇派　蘑菇洋葱填馅马铃薯　洋葱派　橘子椰枣酱　橘子香蕉玉米煎饼　泡沫豌豆蘑菇　桃片蛋糕　梨浆果冻　柿子沙拉　马铃薯沙锅　马铃薯、芜菁奶酪沙锅　不需烘烤的南瓜派　赛珍珠萝卜　芜菁甘蓝、甜马铃薯沙锅　豆荚米饭沙锅　西葫芦蛋奶酥　槭糖浆烤西葫芦　草莓馅豆腐干酪饼　草莓派　麦片派壳　玉米馅番茄　药草味烤番茄　烘烤炖菜附录：食物分析表

《选对食物治好病》

章节摘录

常见的不良饮食习惯一个最常见的不良饮食习惯就是吃得太多、太频繁，有些人上一餐还没完全消化就开始了下一餐，这样就给消化系统造成了过重的负担。有些人则相反，两餐之间的时间隔得太久，饿到全身没力气才开始下一餐，这样给身体也造成了相当的压力。一些体格敏感者比起其他人更容易遭受由于不良饮食习惯而导致的疾病的侵袭。事实上，体弱者离病人通常只有一步之遥。如果厨师对每一种食品都采取同一种烹饪方法，那用餐就毫无乐趣可言。同样，如果他混合所有的食品，做成一锅大杂烩，用餐者也不可能享受到美食的乐趣。作为一名医生，应该能够判断出各种食物及饮料的不同效用：有些是收敛性的，有些是起通便作用的，有些是利尿的。还有很多食物起凝结作用，有些是干燥性的，有些性质湿润，起补充水分作用。比如，大麦性质温凉湿润，做成麦粥有一定的通便作用。但大麦未簸去谷壳煮熟后则有泻药作用。如是簸去谷壳后，则更具去火、收敛作用。当大麦经过烘烤后，水分及凉性通便的性质会被高温所损害，最后变成的剩余物是干燥的。大麦如果与麦麸一起食用的话，则具有更好的通便效果。利尿的食品包括：芹菜汁、大蒜汁、茴香汁、苜蓿汁、韭葱汁等。去火的食品包括：薄荷、菊莴苣、荷兰芹、金丝桃、荨麻等。具有刺激蠕动肠道、通售换气作用的汁类包括：鹰嘴豆汁、扁豆汁、大麦汁、甜菜汁、卷心菜汁等。病情的预见与描述我认为医生能够预测一种疾病的病因是非常有价值的。一位医生如能告诉病人目前、过去以及将来可能出现的症状，他就能赢得病人的信任，有助于他的治疗。现在，要使每一位病人都恢复健康是不太可能的。人终归有一死——有些人在还没有去看医生前就病入膏肓，有些人是医生还没有真正开始治疗就垂危了。因此，学习一些有关疾病的知识是非常有必要的，如：这些疾病是如何超越了人类自身的防御能力，如何预见疾病。对于一些急性病例，医生必须认真地检查病人。首先，应察看他的气色，询问他睡眠如何，肠的蠕动状况如何，胃口如何等。如果以上功能都没有太大问题，就说明这个病人并没有太大的危险。至于胸部的状况，在带有发烧发热的呼吸道疾病中，如果此病症属于40天内出现的急性病例，良好的呼吸则可大大提高此类急性病的康复几率。在紧急情况下，关键时刻大量流汗可以完全驱除高热。当整个身体在流汗，那说明身体处于良好状态；如果只是头部或颈脖周围冒汗，则是最糟糕的征兆。病人应该晚上睡觉，白天保持清醒状态，千万不可颠倒过来。如果病人白天晚上都睡不着，则说明病情已经非常严重了。至于肠道清理，大便次数应有规律，柔软，色泽统一。大便的次数取决于摄取食物量的多少，病人应一天排便二至三次，其中晚上一次，排量最多的一次排便应在早上。关于尿液，尿液沉淀物如为白色、光滑、透明，则说明身体状况良好，哪怕正在生病甚至病重时刻。这说明经历了一个短暂的病痛和一定时期的康复。膀胱如感觉坚硬，并且疼痛，是不好的征兆；如果还伴随着持续发烧，则说明身体处于很糟糕的状态。在这种病例中，病人大便通常发硬，甚至出现便秘。发高烧通常在两种关键时刻出现，一种是意味着病人开始康复，另一种是病人临危。低烧一般在第四天或者更早就停止。就一般情况而论，如果在没有任何康复或危急的征兆下出现退烧，则暗示此病会复发。当一种疾病显示不规律的征兆如复发，那就说明此疾病可能转化为一种慢性疾病。关心急性疾病对于最危险严重的疾病，要努力找到最好的医生。很多门外汉医生总是轻易做出判断，正如一些不合格的医生随便开药方一样。你可以采取不同的疗法。不过在你做决定时请小心谨慎。例如，有些医生在治疗某些急性疾病时，开出了未经过滤的大麦粥作为药方；而有些医生则认为只有经过过滤的大麦粥汁才可以。还有些医生甚至不开出任何食物疗法处方，除非该病加剧恶化到危急时刻。至于营养方面，我认为大麦粥比其他所有的麦片粥都要好，特别对治疗疾病很有效，故优质的大麦应该加以利用。关于禁食，我认为那些让病人在患病初期禁食两三天甚至更长时间的医生是完全不对的，这完全违背了人体的规律，也许他们认为“以毒(饥饿)攻毒(疾病)”的方式治疗疾病很自然。我不同意这种观点。当一个病人禁食一天，他就打破了健康时正常的生活规律，这时他就应该避免让自己出现发热、受凉及疲劳等现象，偶尔应摄取少量的食物，和适量的饮料以补充水分。医生应该考虑到每种疾病的特性与强度、病人的体格及其饮食习惯。许多医生缺乏分辨导致虚弱的真正原因，病人感觉虚弱、体乏无力是由于过度饥饿、发炎、疼痛还是疾病的恶化所导致?医生是否具备这些知识决定着病人的生死。一般认为体质虚弱是由于营养不良引起。但如果病人是由于剧烈疼痛或某种急性疾病而导致体虚乏力，而医生还试图让病人多摄取食物以增强体力，那就大错特错了；同样，如果作为一名医生，未能及时诊断出病人是由于缺乏营养而导致虚弱，那将是一件非常遗憾的事情。相对于前者来说，后者更为危险。在治疗一种疾病期间，过分的耽搁或者过多的药物治疗对病人都不利。长时间的禁食后，适当摄取食物是非常有必要的，但不能过量，以免给肠道带来负担。消化系统如负担过重则会中断、打扰睡

眠，严重影响睡眠质量。过多的睡眠会导致体乏无力，疲劳虚弱，从而使人无精打采，反应迟钝。醋蜜酒对急性呼吸道疾病治疗非常不错，具有生津润喉、通畅呼吸之功效。除急性肺炎之外的急性呼吸道疾病中，水并不能用来止咳，也不能生津润喉。洗浴对很多病人来说是非常有帮助的，有些病人需要稍长时间的沐浴，有些病人需要规律的短时间的洗浴。

《选对食物治好病》

媒体关注与评论

食物应该成为我们最好的良药。 ——希波克拉底

如果我们吃得不当，没有医生能帮我们；如果我们饮食恰当，我们就不需要医生。 ——罗斯

如果时机合适，天然的食物就能够治愈疾病。 ——伯纳德·延森

《选对食物治好病》

编辑推荐

怎么吃，决定你的生命长度与生命质量！《选对食物治好病》揭开健康饮食的非凡之谜，让你焕发生命活力、健康长寿。食物应该成为我们最好的良药。　　——希波克拉底如果我们吃得不当，没有医生能帮我们；如果我们饮食恰当，我们就不需要医生。　　——罗斯如果时机合适，天然的食物就能够治愈疾病。　　——伯纳德·延森

《选对食物治好病》

精彩短评

1、很不错的一本书，让你了解了食物的真正做用，以及健康的重要性。
2、还没有看呢，应该还不错
3、hen yi ban
4、给爸爸买的书，他很喜欢
5、买来就看了，看完就放书架上了，再没翻过
6、看了这本书我再也不会胡吃海塞，瞎吃乱吃了，真没想到吃东西还有这么多学问啊，不仅如此，我还从中学会了好多之前闻所未闻、见所未见的烹饪方法，谈到营养还能讲得头头是道，让我在朋友面前赚足了面子，(*^__^*) 嘻嘻……值~~~~~
7、书不错，但看上去有点旧。另一本还可以。
8、好书、不错
9、比较适合有耐心和对食疗感兴趣的朋友看。。
10、虽然这类主体的书也不少了，但看完之后还是挺有特色的，原来西方也有“ 食疗 ”的传统阿，从希伯克拉底时代就开始了。
11、选对食物治好病，药补不如食补
12、对平时的饮食调节很有帮助哟
13、选对食物治好病饮食决定健康！！！
14、前半部分对我没啥用 后面还行

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