

《日常生活宜·忌·慎综合百科》

图书基本信息

书名：《日常生活宜·忌·慎综合百科》

13位ISBN编号：9787506479295

10位ISBN编号：750647929X

出版时间：2011-11

出版社：中国纺织出版社

作者：《家庭健康文库》编委会

页数：415

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

书籍目录

第一篇食物宜忌慎第一章饮食选购宜忌慎选购大米宜知的3个妙法选购小米宜知的绝招辨别优质黑米宜采用的5个方法鉴别面粉宜使用的4个方法鉴别粉丝宜采用的4个方法选购速冻食物宜仔细看包装选购食用油宜“一闻一尝四看”鉴别猪肉宜“四看一闻”不同品种的牛肉鉴别方法宜差异化选购鸡鸭宜注意区分病鸡、病鸭与死鸡、死鸭选购鱼类宜“五看”选购虾类宜使用的方法选购螃蟹宜注意甄别病蟹、陈蟹、死蟹选购鸡蛋宜使用的6种方法选购成品豆浆宜用的4个方法选购生鲜奶宜用3种鉴别法选购进口水果宜了解的知识选购果汁宜注意的4个方面选购黄瓜宜考虑食用方式选购苦瓜宜看果瘤宜根据个人喜好选择不同品种的冬瓜选购南瓜宜看外观选购丝瓜宜使用的方法宜按外观和生长时间选购菠菜选购芥菜宜注意的事项选购芹菜宜手掐和看颜色选购萝卜宜使用的小窍门选购茄子宜使用的方法选购西红柿宜看外观宜按实际需要选购不同生姜品种选购冬菇宜区分野生的与栽培的挑选苹果宜看外观选购猕猴桃宜使用的两种方法选购葡萄宜使用的4种方法选购热带水果宜注意的选购要点选购哈密瓜宜注意的3个要点选购西瓜宜使用的6个方法选购奶粉慎防变质奶粉与假奶粉选购乳制品忌忽略标签与保质期第二章食物良用宜忌慎宜适量食用蛋黄宜多吃糙米宜适量食用墨鱼饮食宜清淡宜适量吃醋宜正确饮用现榨蔬菜汁慎用乳饮料代替牛奶生食水果蔬菜需谨慎慎食不成熟的西红柿食用芦荟需谨慎忌食生海鲜蜇忌过多食用甘薯忌过多食用辣椒忌过多食用荔枝忌食未煮熟的黄豆吃橘子忌丢弃橘络忌不吃玉米或长期单独食用玉米忌多饮功能性饮料忌食未处理的菠萝忌忽视具有药食同源作用的食补食物忌不吃干果忌食用毛鸡蛋忌常饮矿泉水饮茶忌盲目忌胡乱食用西瓜忌一味偏信脱脂乳制品忌不吃红枣忌长期、大量食用冷饮忌食冰箱内久存的蔬菜忌过多食用粽子和元宵等黏性食物第三章食物搭配宜忌慎宜与猪肉搭配的食物忌与猪肉搭配的食物宜与黑木耳搭配的食物忌与黑木耳搭配的食物宜与鹅肉搭配的食物忌与鹅肉搭配的食物宜与洋葱搭配的食物忌与洋葱搭配的食物宜与黄瓜搭配的食物忌与黄瓜搭配的食物宜与西红柿搭配的食物忌与西红柿搭配的食物宜与茄子搭配的食物忌与茄子搭配的食物宜与苦瓜搭配的食物忌与苦瓜搭配的食物宜与圆白菜搭配的食物忌与圆白菜搭配的食物.....第二篇生活保健和疾病防治宜忌慎第三篇日是常起居与日常行为宜忌慎第四篇住房装修、家居布置与清洁宜忌慎第五篇穿着美容宜忌慎第六篇耻行与运动宜忌慎第七篇两性生活宜忌慎第八篇子女教育宜忌慎

章节摘录

版权页：插图：入老年期，消化系统功能往往出现紊乱或减弱，常感到腹胀。以下方法可减少腹胀：

少食高纤维食物。高纤维食物如土豆、面食、豆类以及圆白菜、花菜、洋葱等蔬菜，都易在肠胃部制造气体，最后导致腹胀。

不食不易消化的食物。炒豆、硬煎饼等硬性食物不容易消化，在胃肠里滞留的时间也较长，可能产生较多气体引发腹胀。

改变狼吞虎咽的习惯。进食太快，或边走边吃，容易吞进不少空气。常用吸管喝饮料也会让大量空气潜入胃部，引起腹胀。

克服不良情绪。焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱，或刺激胃部制造过多胃酸，导致腹胀加剧。

注意锻炼身体。每天坚持1小时左右的适量运动，可帮助消化系统维持正常功能。

对过敏性肠炎、溃疡性结肠炎、膀胱瘤等病来说，腹胀或是先兆，或是症状之一，应加以警惕，及时治疗。

预防脑卒中，宜晨起喝一杯水水有助阳气、通经络的作用，体内新陈代谢都需要水参加才能完成。老年人由于血管壁本身的病变，如动脉粥样硬化、脉管炎、血管畸形等都是血栓形成的器质性病理基础。但血流缓慢、血液黏滞度增加、血液的高凝状态，更是不容忽视的直接诱发因素。每天早晨洗脸后，空腹喝1杯温水可预防脑卒中的发生，并有延缓衰老的作用。如果体内水分不足，血液浓度就会增加，正常流速受到干扰，易出现血液“凝固”趋势，堵塞血管，从而引起脑卒中。这种现象最易发生在早晨起床后的3小时内，这是由于患者经过一夜的睡眠后，体内水分大量流失，加上晨起患者的血小板活性最高，易导致脑血栓形成。

编辑推荐

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