

# 《膳食里的养生秘密》

## 图书基本信息

书名：《膳食里的养生秘密》

13位ISBN编号：9787508725208

10位ISBN编号：7508725204

出版时间：2009-2

出版社：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：248

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)

# 《膳食里的养生秘密》

## 前言

“民以食为天”，人类是靠食物维持生存的。所以，会不会吃至关重要，对人的健康有很大的影响。科学研究发现，人的疾病70%来自饮食。医学分析认为，尽管影响人类健康的因素很多，但膳食因素的作用远大于医疗因素。面对丰富多彩的食品市场，人应该吃什么、怎么吃才能使生命更具活力和创造力等，这是大家应该了解的。现代营养学认为，营养状态与免疫功能息息相关，环境因素影响人的免疫水平，而营养状态则是最重要的环境因素。因为肌体营养不良会导致免疫功能受损，对疾病的抵抗力下降；而运用营养手段调节肌体免疫功能，保持免疫的完整和稳定，体内就可产生抗体对抗病毒的侵犯。营养不良会增加疾病的易感性，一旦营养改善，传染病的发生率也随之改善。

# 《膳食里的养生秘密》

## 内容概要

《膳食里的养生秘密(家庭珍藏版)》主要内容：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”这是传统的吃饱不饿的食物消费观。但随着生活水平的不断提高，部分人依旧过分注重于饮食的“色味香”，而忽视了合理膳食，造成营养的过剩或不平衡，导致慢性疾病的增多。我们稍加留意，就会看到周边人的健康状况，包括自身的健康状况，不是令人担忧，就是吃惊不小。

饮食既是一种享受，更是一种科学。要想拥有一个健康的身体就必须以理性、科学的态度来对待。当今社会可供人们食用的物品越来越丰富，美食越来越美。在这众多的美食面前，我们切不可随心所欲，无限制地满足口福，而应适当减食、少食，特别对甜食、肉、蛋要尽量节制，将喜好美食的习惯逐渐转换成以粗食（糙米杂粮、蔬菜、豆类、芝麻、海藻类等）为主的方式，让少食成为终身习惯。人们应注意合理的饮食和充足的营养，应根据健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，这样才能保证身体健康，延缓衰老，达到延年益寿的目的。

中国饮食养生内容极为丰富，但由于个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正帮助，以帮助读者增进健康，延缓衰老，延年益寿，尽其天年。

# 《膳食里的养生秘密》

## 作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。

曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。总参谋部中青年专家，享受

# 《膳食里的养生秘密》

## 书籍目录

第一章 营造和养护我们的身体及健康 1. 健康饮食与养生 2. 健康从饮食开始 3. 均衡营养有利于健康长寿 4. 现代饮食新吃法 5. 健康饮食对人体的作用 6. 饮食中的黄金分割率是什么 7. 为什么凡膳皆药 8. 饮食药疗文化是什么 9. 为什么吃饭方式要改革 10. 目前我国居民存在五大营养问题

第二章 科学饮食·健康是吃出来的 1. 合理膳食秘方——膳食纤维 2. 合理膳食秘方——饮食多样化 3. 合理膳食秘方——限制饮食 4. 合理膳食秘方——少吃多餐 5. 合理膳食秘方——适当偏食 6. 合理膳食秘方——适当进补 7. 合理膳食秘方——吃好早餐 8. 合理膳食秘方——科学进餐 9. 合理膳食秘方——酸碱平衡 10. 合理膳食秘方——饮食寒热平衡 11. 合理膳食秘方——主副食平衡 12. 合理膳食秘方——饥饱平衡 13. 合理膳食秘方——精粗平衡 14. 合理膳食秘方——慢吃 15. 合理膳食秘方——低热量饮食 16. 合理膳食秘方——常吃粗粮 17. 合理膳食秘方——调味品 18. 合理膳食秘方——喝鲜菜汁 19. 合理膳食秘方——正确喝水 20. 合理膳食秘方——适量饮酒 21. 合理膳食秘方——适量喝茶

第三章 生活中必须警惕的饮食大忌 1. 警惕饮食大忌——暴饮暴食 2. 警惕饮食大忌——饥不择食 3. 警惕饮食大忌——晚餐过饱 4. 警惕饮食大忌——不吃早餐 5. 警惕饮食大忌——过量食醋.....

第四章 健康膳食·预防疾病

第五章 身体健康的首选·养生粥

第六章 科学选用健康养生食品

第七章 最适合健康的保健蔬菜

第八章 健康身体必须的养生水果

第九章 怎样掌握健康常识

# 《膳食里的养生秘密》

## 章节摘录

第一章 营造和养护我们的身体及健康3.均衡营养有利于健康长寿古代，人们为了抵御外族的入侵，筑起了巍峨的长城；今天，人体为了防止恶劣环境的侵袭，需要筑起坚固的免疫围墙。这堵围墙的原料就是人体所需的六大营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。任何一种元素都有它的营养价值，人体缺一不可，需全面均衡地提供。蛋白质提供人体必需的氨基酸，是构成和修补身体中组织与细胞的主要成分，也是构成免疫细胞的主要材料，能帮助杀死病菌，相当于围墙的砖；维生素c、维生素E、β-胡萝卜素（维生素A的主要来源）和矿物质锌、硒等能调节肌体平衡，抗氧化、促代谢，加强免疫细胞的运作，相当于与砖之间的水泥。当人们感受到疲劳和压力或者外界环境剧烈改变时，人体的免疫围墙需要加强“建材”供给营养，来提高墙体的厚度和坚实度，避免原本坚固的围墙变成颓垣败瓦，不堪一击。当人们不停地为这堵免疫围墙添砖加瓦时，也不能忘记为那些“幕后英雄”供给营养。碳水化合物如木柴，能提供人体活动所需的能量。如果没有足够的木柴，那么只能动用蛋白质，“红木当柴烧”。而脂肪不仅能提供人体所必需的脂肪酸，而且是脂溶性维生素的载体。没有脂肪，维生素A、D、E只能“穿肠而过”，不能被人体吸收利用。维生素B族，能帮助蛋白质代谢，协调其他维生素代谢及吸收。六大营养素只有全体动员、团结一致，才能为人体筑起坚不可摧的免疫围墙。

# 《膳食里的养生秘密》

## 媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品，健康就是有序生活，笑看人生。”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

# 《膳食里的养生秘密》

## 编辑推荐

《膳食里的养生秘密(家庭珍藏版)》是中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康、快乐生活的最佳选择。解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。营养是一门学问，它专门研究营养平衡。随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。面对丰富多彩的食品市场，人们应该吃什么，怎么吃才能使生命更具活力和创造力，这是大家应该了解的。

# 《膳食里的养生秘密》

## 精彩短评

1、里面内容很普通,书质也一般,

# 《膳食里的养生秘密》

## 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)