

《食物能改变你的一生》

图书基本信息

书名：《食物能改变你的一生》

13位ISBN编号：9787506469418

10位ISBN编号：7506469413

出版时间：2011-3

出版社：小雨 中国纺织出版社 (2011-03出版)

作者：小雨

页数：298

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.tushu111.com

《食物能改变你的一生》

前言

食物，用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”，所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。而对今天的人来说，已不愁吃，“吃，被看作只是为了生存的需要”，人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。这一变化，随即带给人们生活方式的背后，出现了一个新的问题——健康。也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”，就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时，指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配，这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。显然，食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法。这是一种质的变化，是因为人已清楚的认识到了，拥有健康才可以快乐的生活。既然食物与健康有如此千丝万缕的关系，这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变，做到科学饮食。《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点，采用“人、饮食与健康”等八个章节完成，力求使读者易读、易懂、用得上。在“享受美食”中了解饮食文化，掌握食物特性知识，真正做到享受生活。千万别再让饮食的坏习惯害了你。笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

《食物能改变你的一生》

内容概要

《食物能改变你的一生》针对现代人的生活特点，采用“人、饮食与健康”等章节，力求使您易读、易懂、实用，在“享受美食”中了解饮食文化，掌握食物特性知识，真正做到享受生活，千万别再让饮食的坏习惯害了你！真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

《食物能改变你的一生》

书籍目录

第一章 人、饮食与健康1. 中国的饮食文化漫谈2. 东西方的饮食与文化3. 美食美味与性格4. 中国古今名宴谈5. 人能不能长寿6. 吃粗粮有益健康7. 癌症与饮食结构8. 防癌“菜单”9. 七种有抗癌作用的水生食品10. 心脏健康与蔬果11. 有益心脏的主食12. 食物帮你降血脂13. 哪些食物能软化血管14. 食物可补肾壮阳15. 板栗补肾功效高16. 海鲜的补肾益精功能17. 血虚体弱者的食补食疗18. 饭前喝汤还是饭后喝汤19. 壮骨补钙还有果蔬20. 预防感冒从食物开始21. 体内毒素常清常健康22. 最佳食品排行榜23. 能使食品营养价值更高的吃法第二章 绿色天然食物与素食健康1. 如何鉴别绿色食品2. 深绿色蔬菜——菜中之王3. 不要采购无标志转基因食品4. 食“花”习俗漫谈5. 关于健康的几个劝告6. 素食，未来的流行时尚7. 你能成为这样健康的人吗8. 素食品中的营养成分9. 瑜伽饮食的启示10. 水果怎样吃效果会更好11. 从苹果中寻找健康12. 黄豆——营养丰富而全面的食品13. 石榴自古是良药14. 晚餐不当易引起的疾病15. 美食也要“美色”16. 适度生食有益健康17. 日本妇女的饮食与健康18. 从水果中获取健康19. 为你设计一天的绿色食谱20. 兔肉——世界公认的保健肉食第三章 青春魅力与食物很有关系1. 水果护肤好不好2. 科学饮食与健美肌肤3. 可以美容的蔬果4. 留住青春很简单5. 从豆中吃青春与美丽6. 健康美容食品知多少7. 奇妙的美眼术8. 五十如处子，大枣建奇功9. 吃出来的秀腿10. 秀发飘飘与食品很有关系11. 海产品，让你的黑发飘起来12. 美颜乌发食物就在我们身边13. 有利于牙齿健美的食物14. 土豆也可增白消皱15. 膳食纤维的皮肤保健作用16. 让你的皮肤更滋润17. 气候干燥时的润肤美食佳品18. 养颜靓肤的鲜果饮19. 让你更美丽的养颜食谱20. “吃”掉脸上的小豆豆21. 女士应该知道的美白食品22. 素食是最有效的美容法23. 解毒靓颜的美容食品24. 把自己“吃”得更漂亮25. 饮出来的靓丽26. 用牛奶来改善肤质27. 牛奶美容秘方28. 食疗消皱纹29. 女性的抗衰老菜单30. 食物可以除斑吗31. 现代靓女养颜汤32. 吃出漂亮!吃出青春33. 让你年轻十岁的食品34. 美容抗老与蜂蜜35. 美丽乳房的营养前提36. 美容护肤食补药膳37. 柔嫩细腻肌肤吃出来38. “助性”食物与习俗39. 食品中的“天然伟哥”40. 调节男性功能的饮食……第四章 益智食品与智力开发第五章 吃出成功的奥妙第六章 瘦身男女饮食秘方第七章 健康与营养饮食第八章 饮食禁忌

章节摘录

插图：瑜伽研习者认为，为了得到身心健康，除了呼吸和姿势之外，饮食也很重要。许多瑜伽研习者认为，一个人吃的食物不仅影响他的身体，同时也影响他的心灵和意识，瑜伽推崇健康的素食。托马斯博士在《美国医学协会杂志》上报道“素食饭菜能够预防我们血栓塞病的90%和冠状动脉硬化的70%”。在许多人眼里，认为素食是信仰宗教的人或是特殊人群才采用的饮食方式。事实上，现在美国约有10%的人开始过素食生活，而在中国的各大城市，素食生活方式也开始成为一种时尚相继出现而大受欢迎。根据瑜伽的饮食观点，人体80%的疾病都是由于不良的生活和饮食习惯所造成，如：肥胖症、胃病、心血管疾病。‘因此，许多瑜伽师也针对各种疾病做出相应的饮食主张，例如：针对关节炎患者，建议通过练习单腿站立的青春式体位法加以调理和改善，同时禁止吃海鲜、凝乳类食物，禁止抽烟，而主张吃蔬菜沙拉、面包、素菜、豆类，不食素者可吃鱼类以及蛋类。根据美国国家癌症协会统计，每年有将近45000名妇女死于乳腺癌。1997年，美国西雅图瑜伽教练雷瑟为了救治患乳腺癌的妇女设计了一种瑜伽功。在《新英格兰医学杂志》上一篇文章指出：“在美国，素食妇女患乳腺癌的比率比吃肉妇女低20%到40%，原因在于素食妇女血液中所含的雌激素比较少，这种现象可能能够证明和膳食有关。”因此，瑜伽饮食主张人们不要把肉类当作蛋白质的主要来源，而玉米、大豆、大米、全麦类谷物就能够提供人们所需的蛋白质。瑜伽把食物分成三种：惰性食物、悦性食物以及变性食物。惰性食物包括油腻的以及炸烤食物，其中包括肉食。悦性食物包括一切新鲜、可口的蔬菜、水果、谷物以及豆类制品、牛奶。变性食物则是加上过量调味品的食物。一切悦性食物如果加上许多过成、辛辣或其他刺激性强的调料就会变成变性食物，而成为不健康食品。瑜伽主张吃悦性食品，它们可以为人们提供足够的蛋白质和维生素。瑜伽也极力推荐大量地喝水：“因为水可以清除内脏器官的污垢”。瑜伽还认为“人的牙齿和消化系统也是为处理素食而准备的”，这种说法虽有些偏颇，但对某些人来说是非常中肯的建议。

《食物能改变你的一生》

编辑推荐

《食物能改变你的一生》：我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变，做到科学饮食。美食美味与性格，瑜伽饮食的启示，水果怎样吃效果会更好，科学饮食与健美肌肤，神秘的补脑绝招，健康塑身饮食规则。如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法？如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法？

章节试读

1、《食物能改变你的一生》的笔记-第11页

首先，膳食纤维不但会阻碍有害物质的吸收，也会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。

比如，吃煮、炒的黄豆，人体对蛋白质的吸收消化率最多的有50%，而把黄豆加工成豆腐后，吸收率马上上升到90%，其原理在于加工后破坏了豆中的纤维成分。

但长期大量进食高纤维食物，会使人体蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，因而造成骨骼、心脏、血液等脏器官功能的损害，降低人体免疫抗病的能力。

一个健康的成年人，每天的膳食纤维摄入量以10 - 30克为宜。除了粗粮以外，蔬菜中膳食纤维较多的是韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜、黄豆、绿豆等。

2、《食物能改变你的一生》的笔记-第14页

“防癌”菜单

(1) 草莓、葡萄、葡萄干、樱桃

富含排毒物质，有利于抵制消灭血液中加速癌变的物质

(2) 大蒜与洋葱

大蒜有很强的杀毒、抗癌作用，“天然抗生素”

洋葱含有栎皮黄素，能承上癌细胞生长功能

(3) 椰菜、卷心菜、白菜心

.....椰菜中含有的钙质还可以防止骨质疏松。常吃能减少结肠癌与乳腺癌发病率50%。生吃白菜心也有防癌作用

多食菜花是不错的选择。最好的食用方式是简单地烫一下，这样最能保护丰富的胡萝卜素以及维生素C

(4) 麦胚芽、豆胚芽

富含维生素E，可以通过增强免疫力抗癌

(5) 水、绿茶

每天饮用8杯水，能有效抵制预防膀胱癌

(6) 胡萝卜、甜玉米

(7) 柑桔类水果、苹果

含丰富的胡萝卜素、类黄酮、维生素C等抗癌物质

(8) 野菜

蒲公英、莼菜、鱼腥草、魔芋

(9) 鸡、鸭

较好的益气、温阳、滋阴、补血等作用

鸡，性味甘温，大补元气

鸭，性味咸寒，滋阴为主

都比较油腻，消化不好时，宜少吃。肚腹泡涨时，也不宜食用

(10) 牛肉、羊肉

牛肉性味甘平，大补元气，但难于消化，可反复将牛肉烧成浓汗，待成冻后，逐渐食用，补益虚体
羊肉性味甘温，补益元气且以温补为主

(11) 红葡萄酒

○ 七种有抗癌作用的水生食品：

(1) 带鱼

富含蛋白质、不饱和脂肪酸以及磷、碘等微量元素

(2) 鲍鱼

鲜鲍鱼肉含24%的蛋白质，还含有鲍灵素

(3) 海带

(4) 蛤蜊

止渴除热、解酒毒、去赤眼、明目除湿

(5) 海蟹

散淤血、通经络、抗结核和续筋结骨等功能

(6) 甲鱼

性味甘凉，滋阴补益为主，清热、软坚（软化肿块），适于偏阴虚的患者，对阳虚、脾虚者不相宜

(7) 乌龟

性味甘平，不适于气虚者，较滋腻，不易消化

○ 降血脂

(1) 香蕉

预防高血压

(2) 大豆、花生

大豆含人体必需的八种氨基酸、维生素及微量元素，可降低血中胆固醇
花生油有助于分解肝内胆固醇，降低血中低密度脂蛋白胆固醇

(3) 蘑菇、香菇、草菇、金针菇、木耳等菌类

含有一种嘌呤衍生物，降血脂降压

(4) 大蒜

挥发性辣味素，可清除积存在血管中的脂肪，降低甘油三酯

(5) 生姜

油树脂，抵制人体对胆固醇的吸收

(6) 茶叶

(7) 酸奶

此外，葡萄干、土豆、枣子等含有丰富钾离子的食物，也可控制血压。并且多吃富含矿物质的食物
此外，甲鱼、玉米油、葵花籽、海藻等降低胆固醇

○软化血管

黑木耳：加冰糖；经常和蒜、葱一起食用

香菇

蜂蜜

红枣：相当丰富的维生素C和维生素P，维生素P能防止出血性疾病

核桃：丰富的磷，大量亚油酸

芹菜：用水焯一下，剁碎，拌上蒜泥

茄子：维生素P，紫茄子含量最高

南瓜

番茄

白薯：多糖与蛋白质的混合物

玉米：亚油酸、维生素E

老陈醋

3、《食物能改变你的一生》的笔记-第36页

○最佳食品排行榜

(1) 最佳水果

番木瓜、草莓、栗子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜

(2) 最佳蔬菜

红薯、芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、芥菜、苜蓿菜、金针菇、雪里红、大白菜

(3) 最佳肉食

鹅鸭肉（化学结构接近橄榄油）、鸡肉

《食物能改变你的一生》

(4) 最佳护脑食物

菠菜、韭菜、南瓜、葱、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大杏仁等坚果类以及糙米饭、猪肝等

(5) 最佳汤类

鸡汤（老母鸡汤，冬春季节）

(6) 最佳食用油

植物油中，玉米油、米糠油、芝麻油、花生油、葵花籽油等更有益。植物油如能与动物油按1：0.5 - 1的比例调配食用更好

○ 《时代》杂志建议的十大营养食品

1. 番茄
2. 菠菜
3. 花生、杏仁等坚果
4. 花椰菜
5. 燕麦
6. 鲑鱼
7. 蓝莓
8. 大蒜
9. 绿茶
10. 红酒

○ 使营养价值更高的吃法

芝麻与海带：同煮，美容、抗衰老

蜜糖与甲鱼

羊肉与萝卜

鸡肉与栗子：鸡肉补脾造血，栗子健脾

鸭肉与山药

鲤鱼与米醋

豆腐与青菜

猪肝与菠菜

枸杞与猪腰

《食物能改变你的一生》

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.tushu111.com