

《从饮食说健康》

图书基本信息

书名：《从饮食说健康》

13位ISBN编号：9787802207714

10位ISBN编号：7802207711

出版时间：2010-6

出版社：中国画报

作者：陶涛

页数：247

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

《从饮食说健康》

前言

现代社会，在餐桌上遇到声明“我吃素”的人，已经不是什么新鲜事。吃素是一种时尚，一种健康的饮食方式。现代素食者考虑更多的是通过素食的方式得到健康的身体。素食养生在我国有着悠久的历史，远古时代起人类便有食素习惯与食肉习惯并行。大规模推广素食起源于梁武帝受佛教思想的影响，以大悲心故不忍食众生肉而倡导素食文化。唐宋时期，素食之风进入兴盛期，色香味形俱佳的素食研究风靡一时，并成为一菜系。到了清代，素食菜系分为寺院素食、宫廷素食和民间素食三大支系，风格各不相同。及至民国年间，普通百姓一年中也会专门定出几个日子完全食素。到了二十一世纪的今天，素食已经成为一种健康的饮食时尚，融入了现代社会，吃出美丽、吃出健康、吃出文化，已经成为现代素食者的标志性口号。素食在现代社会备受推崇，是由于其强大的保健功能。中医认为“医食同源”，食物既是食物，也是药物，只要食用得当，就可以治疗疾病。以食物为药物，既能治病，又免去了是药三分毒的隐患，安全系数较高，因此追求健康的现代人对素食所表现出来的兴趣空前高涨。素食的保健价值源于其丰富的营养含量。素食中的矿物质含量高于肉类，人体吸收率也相对较高。植物性油脂里含有人体所需的全部13种脂肪酸，而动物性油脂中只含6种。植物中所含的蛋白质含量较为丰富，虽然单一品种所含的蛋白质元素并不完整，但这种缺陷完全可以通过不同品种的合理搭配得到补充，值得注意的是，植物的脂肪含量相对肉类较低，因此在摄入等量蛋白质的同时，肉类食物会给人体更多的脂肪和胆固醇，而脂肪与胆固醇的过量摄入的化学物质，被人体摄入后，会留下较多的健康隐患，而植物食物在这方面的风险却明显小得多。

《从饮食说健康》

内容概要

《从饮食说健康:素食养生健康密码》内容简介：素食养生在我国有着悠久的历史，通过对素食者的健康状况进行观察，我们也可以发现，素食者很少患高血压及心脑血管疾病，贫血和营养不良的患病率也极低。而素食者的充沛精力及健康乐观的生活态度，也给我们做出了优秀的表率。素食应该怎么吃？简单地说，就是除了那些因您本身的疾病原因不适合食用素食之外，能吃到的都要吃，但哪一种都不能多吃，如果您能够掌握更适合自己的食素重点，能够掌握不同素食之间的相吸或相斥的关系，并加以实际运用，那么您的素食生活将会更加完美。相信我们这《从饮食说健康:素食养生健康密码》，能成为素食者及素食爱好者的好伙伴，也能成为素食主妇的好帮手。

《从饮食说健康》

书籍目录

第一章 食素需要好态度好方法 健康课堂：素食包括哪些食物 肉食会让你的健康付出哪些代价 为素食说句公道话 吃素不能一步到位 什么样的人不能做素食者 蔬菜也“好色” 吃水果的最佳时间 坚果应该怎么吃 什么时间喝牛奶最好 羊奶比牛奶更适台素食者 怎样吃鸡蛋最营养 吃蔬菜不能只尝鲜 饮食不一定要趁热吃 久存的蔬果你别吃 果汁好喝悠着点儿 给蔬蒂洗“热水澡”要慎重 看“相貌”选水果 科学生食好处多 饮食常识：素食知识小问答第二章 素食养生为健康护航 健康课堂：素食养生要怎样进行 我们为什么提倡素食养生 营养素食，瘦身专家 看素食如何给你秀美外貌 素食能使糖尿病患者摆脱药物 血脉畅通，素食功不可没 素食与心血管亦敌亦友 素食者如何健齿强骨 素食者的失眠方 感冒素食方 素食也壮阳 老年人不适合长期素食 巧妈妈让孩子爱上素食 怎养做健康食素孕产妇 常见疾病的素食调理 饮食常识：素食养生知识小问答第三章 这素食你一定要吃 健康课堂：如何打开素食的营养症结 静心素食 减肥素食 美容素食 益智素食 长寿素食 祛病素食 饮食常识：素食制作误区第四章 做个素食巧厨娘 健康课堂：物超所值的素食烹饪法 热菜类食谱 凉蒂类食谱 汤羹类食谱 素粥类食谱 饮食常识：蔬菜烹饪小窍门结束语：食素食一种生活附录：果蔬抗衰老活性排行榜(从强到弱)

章节摘录

为素食说句公道话素食使人性格温和相对而言，以肉类食物为主的人，攻击性更强，性格更暴躁。纵观古今中外喜欢粗暴争斗的民族，无一例外地是以肉类食物为主。而以素食为主的人群，其性格更为温和，处世方法也更为理智友善。造成这种差异的根本原因就在于人们选择主体食物的含钙量高低。含钙丰富的食物能使人的性格中缺少冲动因子，缓和神经过敏症状，而素食中的钙含量明显高于肉食。女性更年期时常常易怒、脾气暴躁，多吃含钙量较高的素食，能使这一症状得到明显的缓解，也证明了钙能缓解神经紧张这一作用。素食使人拥有健康的体魄现代社会，心脑血管疾病成为中老年人死亡的主要原因，而导致心脑血管疾病的形成大多与饮食有关。肉类食物中有害物质比素食更多，常食肉类食物会使胆固醇在人体大量积存，影响血液流动及心脑血管的血液供应，从而引发心脑血管疾病。素食的消化效果好，且多含降血脂成分，能清洁血管、改善血管的凝固状态，可以有效预防高脂血症、冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病的发生。对于已经发生心脑血管疾病的人来说，增加食物中的素食比例，也能有效减少发作机会。

《从饮食说健康》

编辑推荐

《从饮食说健康:素食养生健康密码》：一个完全的素食者，如果不能做到科学合理地搭配饮食，并养成健康的饮食习惯，也会不可避免地遇到新的健康问题。因此我们不建议所有的人都做完全的素食主义者，我们的宗旨是。增加餐桌上的素食比例，使素食占据餐桌的主导地位。食素是一种健康时尚，但如果不能正确选择素食食物，可能反而会损害健康。因此不论是完全的素食主义者，还是偶尔的素食者，都应该对不同素食食材有一定的了解，这样在进行素食养生时，才会做到有的放矢。健康时报、39健康网推荐

1、看书封面看了好久，不知道准确的书名是什么——看豆瓣得来的书名《从饮食说健康:素食养生健康密码》。在七层书店关门之前去淘了一些书，此书也是滥竽充数，论斤而卖。不知不觉开始关注养生，真不知道是好事还是坏事。且摘录书中所得吧：本书讲述的是素食养生，而严格的素食（全素素食）其实除了无鱼、肉、荤、辛之外，还应是无烟，无酒，无蛋（之前困惑了好久，但其实素食还有蛋奶素食，这就包括蛋、奶类食物了），甚至无葱、无蒜、无韭菜、无洋葱（感觉涨了见识）。人体以弱碱为佳，而素食多为碱性食物。含钙高低也会影响人处世的温和度，书中建议更年期女人多吃含钙高的素食。红色主心，绿色主肝，黄色主脾，白色主肺，黑色主肾。很多时候，五色均衡搭配，食物营养也就均衡了。同时，酸、甜、苦、辣、鲜五味也应均衡。坚果：1、栗子不宜生吃多吃，餐后也不宜立刻大吃坚果。2、坚果营养丰富，但热量较高，且不易消化。3、不能大量吃杏仁，因为杏仁含有氢氰酸，使人产生致死效果的剂量是60毫克。牛奶：1、喝牛奶最佳时间应是晚餐后1-2小时，或睡前1-2小时，晚餐后和临睡前后不宜喝牛奶。2、睡前喝牛奶应搭配饼干或面包类含糖食物，可使血管收缩，有助催眠。鸡蛋：1、鸡蛋蛋白质较高，消化吸收率可达90%以上，以煮蛋为最佳。2、鸡蛋含有丰富蛋白质和维生素，但缺少维生素C，搭配蔬菜互补，西红柿炒鸡蛋就是超级有营养的菜。嘻嘻，西红柿鸡蛋汤我的最爱和我的拿手菜。3、但是茶叶蛋却会对胃刺激，这是因为茶叶中的酸会和鸡蛋中的铁结合，刺激胃部，影响消化——还好我只喜欢吃鸡蛋羹，煮鸡蛋什么的基本不吃。4、鸭蛋性凉，脾胃虚弱、腹泻者不宜吃。吃松花蛋最好搭配姜末和醋，可解毒。水果篇：1、小水果比大水果营养成分更高。2、选水果时不选奇怪的水果。3、洗葡萄时可加入些面粉，切忌水中浸泡，以免表面的残留农药渗入果肉。4、选西瓜，以纹路清晰、颜色深浅分明、越成熟的瓜分量越轻。5、空腹不宜吃水果，因为水果含有有机酸，会直接刺激胃黏膜。最佳时间是正餐前1小时。进餐后2小时也不应吃水果，否则水果完全没发挥营养价值。同样的道理，果汁也是在早餐时间和正餐之间为佳。6、西瓜皮擦脸，几分钟后清水洗净可美白。7、香蕉含有催眠激素，可助眠。同理，也不可空腹吃。香蕉含有泛酸，是人体“开心激素”。高血压者可坚持吃香蕉，有十分有效的降压效果。蔬菜篇：1、喝酒时不能吃胡萝卜，胡萝卜中的胡萝卜素和酒精会在肝脏中产生毒素，容易引起胃病。2、不能空腹吃西红柿，西红柿中的化学物质遇到胃酸会结块，空腹胃酸更多，更易结块，容易出现腹胀腹痛等。3、皮肤黑的人应少吃土豆、红薯等富含酪氨酸的事物，以免过多摄入酪氨酸导致黑色素的大量生成。多吃玉米、燕麦、生姜、香蕉、黄瓜等富含褪黑色素事物。4、蘑菇蛋白质含量丰富，其蛋白质的可消化率高达80%。5、菌类三高一低，即低脂肪、低热量、低盐分、高蛋白。6、燕麦有催产效果，孕妇禁食。7、花生霉变有致癌物质，不能再吃。8、菠菜、油菜、苋菜等含草酸的蔬菜，在烹制前，应该先焯（chao）水。避免形成草酸钙，影响身体对钙质的吸收。9、做菜如果出汤，可在出锅前淋少量水淀粉进行勾芡，这样能够最大限度保证蔬菜的营养。

《从饮食说健康》

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