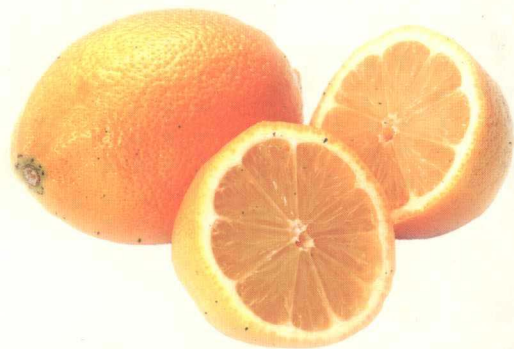


大拓
TALKING TOOL



學會 改善體質

現代人於忙碌的生活中，要如何聰明的運用飲食改善體質、維護身體健康，已成為一種新的趨勢，只要能將食物的分類及特性運用妥當，就能輕鬆打造出屬於自己的健康和美麗。

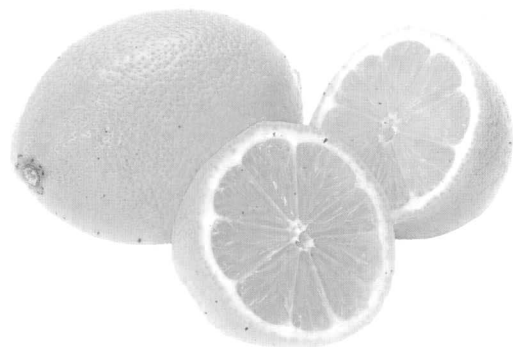


方亞東◆編著



學會 改善體質

現代人於忙碌的生活中，要如何聰明的運用飲食改善體質、維護身體健康，已成為一種新的趨勢，只要能將食物的分類及特性運用妥當，就能輕鬆打造出屬於自己的健康和美麗。



方亞東◆編著

學會改善體質／方亞東編著：

-- 初版. -- 臺北市：大拓文化，民
94

面；公分. --（養生館系列：5）

ISBN 986-81028-7-1（平裝）

1. 健康法 2. 飲食

養生館系列 05

學會改善體質

編 著	方亞東
出 版 者	大拓文化事業有限公司
執行編輯	汪秀榮
美術編輯	黃雲華
社 址	221台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1
電 話	(02) 8647-1981
傳 真	(02) 8647-3660
法律顧問	永信法律事務所 林永頌律師
總 經 銷	永續圖書有限公司
劃撥帳號	18669219
地 址	221台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1
電 話	(02) 8647-3663
傳 真	(02) 8647-3660
E-mail	yungjiuh@ms45.hinet.net
網 址	www.foreverbooks.com.tw
初版日期	中華民國94年7月
定 價	220元
I S B N	986-81028-7-1

版權所有・翻印必究

如有缺頁、破損或裝訂錯誤煩請寄回本社更換

目錄



飲食與營養

講究飲食

瞭解人生不同時期對飲食營養的需求

確保自己補充足夠的維生素

補充足夠的無機鹽

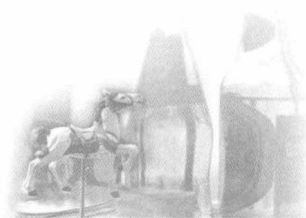
透過飲茶達到健身的目的

7	5	3	2		
0	5	8	6	6	5



第2章

防止疾病與衛生



積極防止和擺脫健康危機

要注意身體各部分的細微變化

從日常生活做起，遠離癌症

注重家庭和個人衛生

沐浴能有效的促進身體健康

1	1	1			
5	3	1	9	8	8
2	7	6	9	6	5

第3章



習慣與細節

奠定健康生活方式的基礎

注意生活中的細節

讓健康的性愛成為改善體質的催化劑

努力戒掉抽菸的壞習慣

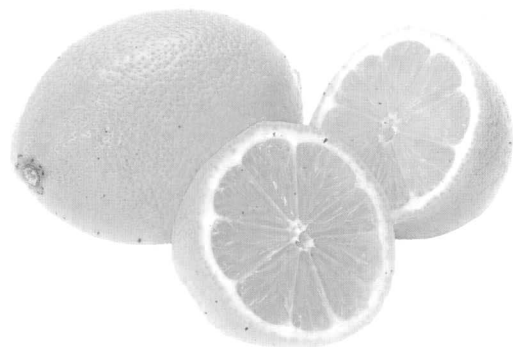
積極改善你的睡眠

2	1	1	1	1	1
1	9	8	7	6	6
1	7	4	3	4	3



學會 改善體質

現代人於忙碌的生活中，要如何聰明的運用飲食改善體質、維護身體健康，已成為一種新的趨勢，只要能將食物的分類及特性運用妥當，就能輕鬆打造出屬於自己的健康和美麗。



方亞東◆編著

目錄



飲食與營養

講究飲食

瞭解人生不同時期對飲食營養的需求

確保自己補充足夠的維生素

補充足夠的無機鹽

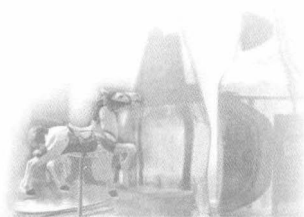
透過飲茶達到健身的目的

7	5	3	2		
0	5	8	6	6	5



第2章

防止疾病與衛生



積極防止和擺脫健康危機

要注意身體各部分的細微變化

從日常生活做起，遠離癌症

注重家庭和個人衛生

沐浴能有效的促進身體健康

1	1	1			
5	3	1	9	8	8
2	7	6	9	6	5

第3章

習慣與細節



奠定健康生活方式的基礎

注意生活中的細節

讓健康的性愛成為改善體質的催化劑

努力戒掉抽菸的壞習慣

積極改善你的睡眠

1
6
3

1
6
4

1
7
3

1
8
4

1
9
7

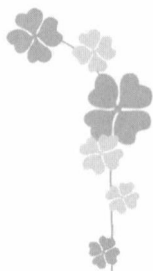
2
1
1



第一章

飲食與營養

講究飲食



一、瞭解各類食物營養特點

爲了便於指導人們膳食營養，營養學工作者將食物大略分爲四大類，要求人們根據經濟條件與市場供應，每天從這四類食物中挑選各種食物以組成平衡膳食。

(一) 穀類食物

爲禾本科植物的種子，主要有小麥、玉米、高粱及小米等。穀類食品在我國人民

膳食中占有重要位置。它提供每日膳食七十三%的熱量和六十五%的蛋白質，又是無機鹽和B群維生素的主要來源。穀類的蛋白質含量一般變動在七%至十六%之間，其氨基酸組成以賴氨酸最爲缺乏。

穀類碳水化合物化的主要形式爲澱粉，含量可達七十%以上。穀類所含B群維生素是膳食中維生素B₁及尼克酸的主要來源。

(二)豆類食品

包括大豆及其他雜豆。大豆是中國重要傳統食品，含有三十六%至四十%的蛋白質、十五%至三十%的脂肪。大豆蛋白質是植物蛋白質的最好來源，含有較多的賴氨酸，可與穀類蛋白質互補，提高其營養價值。大豆油中必需脂肪酸——亞油酸含量達五十%，是優質的食用油。此外，大豆還含有較多的鈣和硫胺素，核黃素也是植物性食品中含量較高者。

(三)蔬菜水果

是人們膳食重要組成部分，含有人體所需各種營養素，其成分的主要特點爲：水

分含量高，蛋白質和脂肪含量低，但維生素C、胡蘿蔔素、無機鹽及膳食纖維卻十分豐富，為人們膳食中這些營養素的主要來源。

蔬菜有深色和淺色兩類區別，深色的營養價值一般較優於淺色蔬菜。水果以柑橘類的營養價值較高，而許多水果，如雪梨、棗子等的維生素C含量較柑橘等水果高出二十至一百倍。此外，蔬菜、水果還含有各種有機酸、芳香物質、色素等成分，這些物質雖非營養素，但對增進食慾、幫助消化、豐富膳食等具有重要意義。

四動物性食品

包括肉、蛋、奶、禽、魚等，這類食物蛋白質消化率高，氨基酸組成較為適合人體營養需要，故營養價值高，又是維生素A、B₂、B₁₂的良好來源。乳製品含鈣量豐富，肉、禽及海鮮的鐵和鋅極易為人體利用。

因此，這類食物提供人體優質蛋白質、維生素、無機鹽，是人類膳食的重要組成成分。此外，魚類脂肪所含的二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸都具有降低血脂的作用。

還有純熱量的食物，食糖和食用油脂，除提供熱量外，其他營養素含量較少，故稱純熱量食物。食用油中雖含有少量脂溶性維生素，但在膳食中的供給量甚微。所以正確掌握食品營養，合理平衡膳食，是維持身體健康的重要方法之一。

二、日常膳食基本原則

（一）食物多樣、穀類為主

人類的食物是多種多樣的。各種食物所含的營養成分不完全相同。除母乳外，任何一種天然食物都不能提供人體所需的全部營養素。平衡膳食必須由多種食物組成，才能滿足人體各種營養需要，達到合理營養、促進健康的目的，因而要提倡人們廣泛食用多種食物。

穀類食物是中國傳統膳食的主體。隨著經濟發展，生活改善，人們傾向於食用更多的動物性食物。根據一般營養調查的結果，在一些比較富裕的家庭中動物性食物的

消費量已超過了穀類的消費量。這種「西方化」或「富裕型」的膳食提供的熱量和脂肪過高，而膳食纖維過低，對一些慢性病的預防不利。提出穀類為主是為了提醒人們保持中國人膳食的良好傳統，防止已開發國家膳食的弊端。

另外要注意粗細搭配，經常吃一些粗糧、雜糧等。小麥不要碾磨太精，防止穀粒表層所含的維生素、礦物質等營養素和膳食纖維大部分流失到米糠之中。

(二)多吃蔬菜、水果和薯類

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維。蔬菜的種類繁多，包括植物的葉、莖、花苔、茄果、鮮豆、食用藻等，不同品種所含營養成分不盡相同，甚至差異很大。

紅、黃、綠等深色蔬菜中維生素含量超過淺色蔬菜和一般水果，它們是胡蘿蔔素、維生素B₂、維生素C和葉酸、礦物質（鈣、磷、鉀、鎂、鐵）、膳食纖維和天然抗氧化物的主要或重要來源。

有些水果維生素及一些微量元素的含量不如新鮮蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果

酸、檸檬酸、蘋果酸、果膠等物質又比蔬菜豐富。紅黃色水果如鮮棗、柑橘、柿子和杏等是維生素C和胡蘿蔔素的豐富來源。

薯類含有豐富的澱粉、膳食纖維，以及多種維生素和礦物質。目前已越來越多人重視養生食用排毒餐，每天早上都空腹時用薯類對於身體健康有很大的幫助。

含豐富蔬菜、水果和薯類的膳食，對保持心血管健康、增強抗病能力、減少兒童發生乾眼症的危險及預防某些癌症等方面，發揮了十分重要的作用。

（三）常吃奶類、豆類或其製品

奶類除含豐富的優質蛋白質和維生素外，含鈣量較高，且利用率也很高，是天然鈣質的最佳來源。大量的研究發現，讓兒童及青少年多補充鈣質可以提高其骨頭密度，從而延緩其發生骨質疏鬆的速度。因此，應大力發展奶類的生產和消費。豆類是我國的傳統食品，含大量的優質蛋白質、不飽和脂肪酸，鈣及維生素B₁、維生素B₂和煙酸等。