

◎台湾/胡建夫/著

学会 吃喝睡

专家教你走出亚健康

XueHuiChiHeShui

营养如何摄取才不会流失？
药膳如何食用最健康？
饮料有营养吗？
各种饮品的功能差异是什么？
你的睡眠安稳吗？经常失眠怎么办？

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

学会吃喝睡:专家教你走出亚健康/胡建夫著. —北京:中国友谊出版公司,2003.11

ISBN 7-5057-1923-8

I. 学… II. 胡… III. 保健—普及读物 IV. R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086712 号

书名	学会吃喝睡
作者	台湾 胡建夫
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京鑫正大印刷有限公司
规格	850×1168 毫米 32 开本 11.25 印张 252000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1923-8/R·45
定价	23.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-2003-6256~6258

目 录

会吃才健康

婴儿不宜食用香蕉?	(3)
柠檬含有最多的维生素 C?	(4)
吃素食有助于长寿?	(6)
吃海带可治高血压?	(8)
水果比蔬菜含有更多的维生素 C?	(9)
苹果, 腹泻者止步?	(11)
吃干柿可防止宿醉?	(13)
大蒜能防止疲劳?	(14)
辣椒开胃, 多食无妨?	(15)
姜是感冒的最佳良药?	(17)
大蒜可以壮阳提精?	(19)
香蕉最好少食为佳?	(21)
生鸡蛋比熟鸡蛋有营养?	(23)
吃猪肉有时间限制?	(25)
猪肝是产妇的最佳补品?	(26)
牛肉是否人人可食?	(28)
蛋, 一天不能吃三个以上?	(30)
蛤蚧能消除疲劳, 安定神经?	(32)
鸡骨, 食之无味, 弃之可惜?	(33)
虾不宜多吃?	(34)
醋是碱性还是酸性食品?	(36)

饮茶皮肤会变白?	(38)
酒, 百害而无一益?	(39)
喝牛奶时加糖好吗?	(41)
饮茶会降低药效吗?	(42)
食醋会使骨骼变软?	(43)
冰淇淋能治夏日懒散症?	(44)
吃马铃薯, 小心中毒!	(46)
白米, 越白越好?	(48)
吃乌龙面, 肠胃容易发胀?	(50)
面包、面条的营养较米为高?	(51)
腌渍物, 少吃为妙?	(53)
服用阿司匹林有无禁忌?	(55)
西药服用禁忌知多少	(57)
止痛药可以常服用吗?	(59)
维生素, 吃得越多越健康?	(61)
药, 一定得在饭后吃?	(63)
钙质吃多了易得结石?	(65)
多吃铁剂多补血?	(66)
润喉糖是最佳的喉痛特效药?	(68)
维生素宜在白天服用?	(69)
钙质会使骨骼强壮?	(70)
喂母乳的母亲易得骨质疏松症?	(71)
菠菜是小孩的最佳食品?	(72)
老人不宜食用油腻食物?	(74)
蔬菜生食, 最适合妇女?	(75)
人人皆适合食用生番茄?	(77)
您适合食用白萝卜吗?	(78)



海带，人人都可食用？	(80)
西瓜，夏夜的最佳消暑水果？	(81)
薏仁，人人可吃的健康食品？	(83)
吃蜂蜜不会发胖？	(85)
只要吃人造奶油就不会发胖？	(86)
小心吃出青春痘！	(87)
果仁类食物，美容者大敌？	(89)
吃海带会使头发变黑？	(91)
多吃糖，多皱纹？	(92)
沙拉与水果，美容养颜？	(93)
抽烟可以减肥吗？	(94)
多吃水果不会胖？	(96)
冬瓜也可美容？	(98)
味精有害健康？	(100)
水果能代替蔬菜吗？	(102)
甜食可消除疲劳？	(104)
昏暗的场所适合用餐？	(105)
快食会消化不良？	(106)
熬夜，少吃东西？	(107)
便秘和饮食习惯有关系？	(108)
牙齿发育和蔬菜有关？	(110)
吃完就睡会发胖？	(112)
饭前可先食用甜食？	(113)
如何炒菜才能不使营养流失？	(115)
山楂妙用知多少？	(117)
食用花旗参没禁忌？	(119)
可有用于夏日解疲劳的药膳？	(121)

胆固醇过高，如何选择食膳？	(122)
如何以食膳治疗动脉硬化性高血压？	(123)
头晕有何食疗方法医治？	(124)
时常感冒者，有何食膳可预防？	(125)
风湿性关节炎有何食疗方？	(126)

会喝才健康

水	(129)
这是我们喝的水吗？	(130)
喝水健康法	(132)
3个3喝水法	(132)
日常正确喝水法	(133)
喝水健美法	(135)
喝水美容法	(135)
喝水与代谢、解毒	(135)
喝水与减肥	(136)
缓和紧张情绪	(137)
喝水治病法	(138)
水的药效	(138)
喝水对肠胃病的效用	(138)
喝水对血管疾病的效用	(139)
喝水对尿路疾病的效用	(140)
安全居家饮水法	(141)
人工净水	(141)
净水器净水	(142)
让水安全又好喝	(142)



让水更好喝有何简便妙方呢？	(142)
醋	(145)
醋只能当调味料吗？	(146)
喝醋健康法	(148)
醋的摄取	(148)
醋的使用方法	(148)
喝醋健美法	(150)
喝醋保持肌肤年轻	(150)
喝醋消除褐斑	(150)
喝醋消除便秘、口臭、狐臭	(151)
喝醋保持苗条	(152)
喝醋疗病法	(153)
醋能控制血压	(153)
醋能防止动脉硬化	(153)
醋能预防老年痴呆	(154)
醋能消除疲劳	(155)
醋能预防糖尿病	(155)
醋能预防感冒	(155)
醋味饮料	(157)
生醋	(157)
酒精醋	(157)
水果醋	(158)
谷物醋	(158)
酸奶	(159)
您喝过酸奶吗？	(160)

酸奶的营养.....	(161)
酸奶整肠与美容效果	(163)
防止便秘	(163)
改善肠内细菌状况	(163)
酸奶的健康效果	(165)
降低胆固醇	(165)
糖尿病患者也可饮用	(165)
可消除宿醉	(166)
可预防蛀牙	(167)
选用酸奶.....	(168)
种类.....	(168)
购买须知	(168)
每日用量	(169)
DIY	(169)
蜂王浆	(171)
您听过蜂王浆的故事吗?	(172)
蜂王浆的营养	(174)
蜂王浆健康法	(176)
预防老化	(176)
具有杀菌力	(176)
增加肝触酶	(177)
对肾脏有益	(177)
防止眼睛老化	(178)
预防感冒	(178)
缓和腰痛	(179)
治疗痛风	(179)



蜂王浆健美法	(180)
永葆青春	(180)
容光焕发	(180)
越过更年期障碍	(181)
蜂王浆的使用	(182)
 芦荟汁	(183)
您认识芦荟吗?	(184)
芦荟健康法	(186)
中和毒素	(186)
降低血糖值	(187)
产生免疫作用	(188)
芦荟健美法	(189)
预防皮肤老化	(189)
祛除面疱	(189)
治疗秃顶与白发	(190)
改善湿疹与痒子	(190)
芦荟外用法	(192)
烫伤	(192)
擦伤、割伤	(193)
蚊虫叮咬	(193)
芦荟栽培法	(194)
盆栽的芦荟	(194)
土栽的芦荟	(195)
 果菜汁	(197)
果菜汁知多少	(198)

健康的果菜汁	(200)
解酒	(200)
促进饮食	(200)
健肠	(201)
增强抵抗力	(201)
清肠胃	(202)
增强体力	(202)
养颜美容的果菜汁	(204)
防止浮肿	(204)
气色红润	(204)
治疗面疱、粉刺	(205)
保护皮肤	(205)
避免头发分叉断裂	(206)
预防慢性病的果菜汁	(207)
预防便秘	(207)
降低血压	(207)
防止动脉硬化	(208)
改善风湿症	(209)
改变体质	(209)
强化肝脏	(210)
制作果菜汁的诀窍	(211)
糙米汤	(213)
喝糙米汤能重返青春?	(214)
糙米汤的营养	(216)
糙米汤的健康效用	(218)
过敏	(218)



酸痛·····	(218)
关节炎·····	(218)
血压·····	(219)
痔疮·····	(219)
安定精神·····	(219)
气喘·····	(220)
感冒·····	(220)
糙米汤的健美效果·····	(221)
皮肤·····	(221)
体臭·····	(221)
重返年轻·····	(222)
残余糙米之有效运用·····	(223)
营养面包·····	(223)
小点心·····	(223)
薄饼·····	(224)
烤饼·····	(224)
 茶·····	 (227)
您喜欢品茗吗?·····	(228)
喝的蔬菜——茶·····	(229)
喝茶健康法·····	(231)
可增强活力·····	(231)
具有维生素的效用·····	(231)
具提神效果·····	(232)
具抗菌效果·····	(232)
喝茶健美法·····	(234)
防止老化·····	(234)

细致肌肤	(235)
减轻体重	(235)
喝茶疗病法	(236)
预防癌症	(236)
预防高血压	(236)
抑制糖尿病	(237)
预防蛀牙、口臭	(238)
饮料家族	(239)
功能性饮料	(240)
休闲饮料	(241)
营养性饮料	(242)
决明子茶	(244)
紫荆茶、九层塔茶	(244)
莲心茶	(244)
绿豆茶	(244)
榄仁茶	(245)
黄连甘草茶/黑豆甘草茶	(245)
菊花茶	(245)

会睡才健康

人类睡眠的奥秘	(249)
睡眠是什么?	(250)
你需要多少睡眠?	(252)
睡眠和脑波的关系	(254)
神奇的生理时钟	(255)



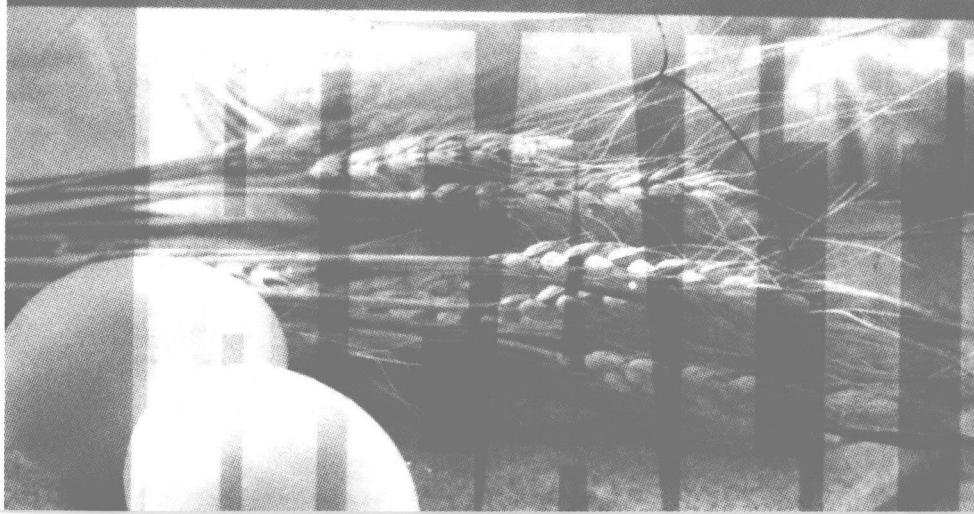
有碍健康的睡眠障碍	(257)
打鼾	(258)
磨牙	(260)
梦话	(261)
梦游	(263)
嗜睡	(264)
咖啡因	(266)
酒精	(267)
药物	(268)
压力	(269)
抑郁	(270)
如何获得优质睡眠?	(271)
百分之百的深沉熟睡	(272)
头脑和肉体的充分休养	(274)
抓住睡眠周期	(277)
适当的饮食调节	(279)
适度的运动	(281)
正确的睡眠方式	(283)
有规律的生活习惯	(285)
戒除烟、酒、毒	(287)
失眠者自救处方	(289)
安眠体操	(290)
指压按摩	(294)
瑜伽和气功	(302)
民间偏方	(305)
药草与药膳	(308)
自然呼吸法	(311)

改善起居作息	(314)
营造睡眠气氛	(317)
选择舒适寝具	(319)
低温而长时间的沐浴	(322)
有助入眠的睡姿	(324)
运用想像力	(326)
无副作用的安眠药	(327)
上班族短时间有效睡眠	(331)
浓缩睡眠	(332)
迷你睡眠	(334)
缩短睡眠	(336)
小憩片刻	(337)
消除疲劳呼吸法	(338)
少吃身体好	(340)
睡眠的迷思：问题和答案	(341)
一天是否真要睡足 8 小时？	(342)
睡眠不足会影响皮肤修复？	(343)
身体状况不佳容易做梦？	(344)
睡眠不足可否事后补眠？	(345)
是夜猫子，还是早起的鸟儿？	(346)
认床的人容易失眠？	(347)





会吃
才健康。





婴儿不宜食用香蕉?

我的孩子已经断奶，我想要为他增加一些有营养的食品，于是买了些香蕉，我觉得这是一种营养又实惠的食物。不料婆婆却反对我让宝宝食用香蕉，原因是香蕉是一种有助于排泄的食品，而宝宝的肠胃发育尚不健全，吃香蕉容易导致宝宝腹泻。请问婴儿真的因为肠胃发育尚未健全而不能吃香蕉吗？

专家的话

其实这位母亲还有您的婆婆是多虑了。这是矫枉过正所产生的谬误，香蕉不但是易于消化的食物，更有助于您宝宝肠胃的蠕动；除此之外，它还是一种营养价值很高的水果咧！

香蕉的热量含量相当的高，每 150 克的香蕉中，即含有 128 卡的热量。而且，香蕉是所有的水果之中，维生素含量最丰富的。它含有维生素 A、维生素 B₁、B₂ 及维生素 C。它的高热量，能提供您的宝宝活动能量所需；而丰富的维生素，可以供给他在成长过程中所需要的营养成分。因此，香蕉不但有助消化的功效，更可以当作主食加以食用。

至于您婆婆所认为的会引起腹泻症状，事实上，那是因为感染“小儿赤痢”所致，并非因为食用香蕉而引起。所以，您尽可以放心地给宝宝食用香蕉。