



知书达礼
zhishudali 典藏



XiJieJueDing
JianKang
BuKeHuShiDe
ShengHuoXiJie

权威广博

内容充实完整，整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到适合自己的健康生活方式。

时尚超值

图文精美新颖，价格贴心合理。内容时尚，解答专业独到。包罗生活万象，引领优质生活。

健康中国

JIANKANG
ZHONGGUO

细节决定健康

不可忽视的

生活细节

市场畅销书，全民热选，信心保证！

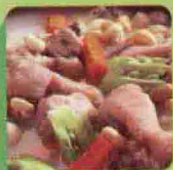


超低价



哈尔滨出版社

CHAODIDINGJIA



细节 决定 健康

不可忽视
生活细节
的

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康:不可忽视的生活细节 / 李杰主编. —2
版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.12
ISBN 978-7-80753-107-4

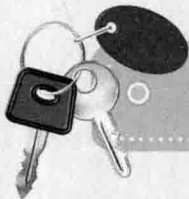
I. 细… II. 李… III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 170120 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 孙凤兰 王 放

装帧设计: 稻草人工作室



细节决定健康

不可忽视的
生活细节

细节决定健康——不可忽视的生活细节

主 编: 李 杰 副主编: 王丽萍 安 阳

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 15 字数 170 千字

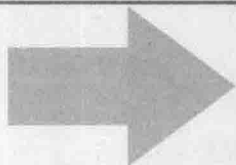
2008 年 12 月第 2 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-107-4

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



前言

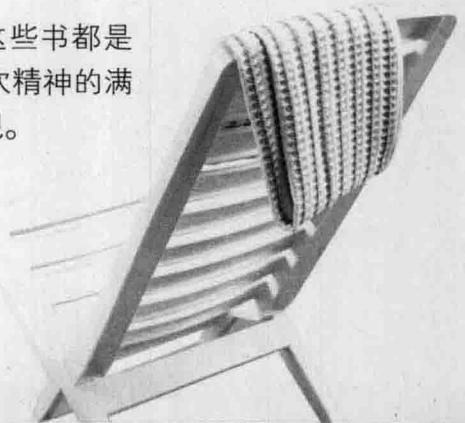


Q I A N Y A N

罗丹曾说,对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。生活亦如此,紧张的工作,忙碌的奔波,我们常常觉得琐事缠身,烦恼不断,无暇发现、感受生活的美好。生活的美千姿百态、绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,精心安排,单调繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富,感受到一种从容之美。

为此,我们特别编写了《快乐生活万事通——家庭实用必备小窍门大全》、《细节决定健康——不可忽视的生活细节》、《无病一身轻——家庭常见病的防治》、《女性生活枕边书——全方位打造完美女性》这四本书。其中,《快乐生活万事通——家庭实用必备小窍门大全》、《细节决定健康——不可忽视的生活细节》、《无病一身轻——家庭常见病的防治》这三本书,包罗了生活中的方方面面,从居家过日子的各种实用小窍门,到容易被人们忽略的各种生活细节,以及对家庭各种常见病的防治,内容详尽,实用方便。而《女性生活枕边书——全方位打造完美女性》则收录了当今最时尚、最细致、最完备的美丽信息,让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会,每一次掩卷便是一次精神的满足,而每一次改变都是一次梦想的实现。



XIJIJUEDINGJIANKANGBUKEHUSHIDESHENGHUOXIJI

第一章



饮食健康——

DA PEI ZAI XI JIE

搭配在细节

YIN SHI JIAN KANG

小测试 [健不健康测一下——饮食行为泄露你的性格秘密]

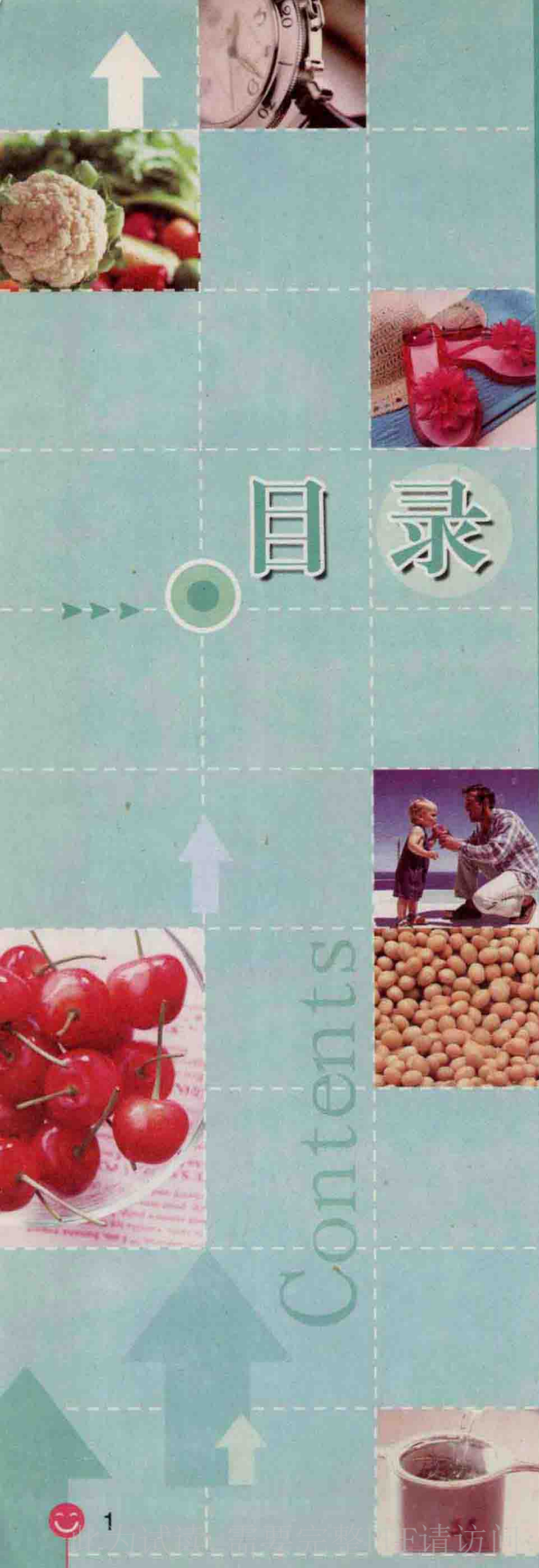


生活细节百分百

1. 按照血型选择食物 4
2. 食物摄入要合理 5
3. 喝牛奶不宜过多
4. 喝袋装牛奶也要加热
5. 午饭时喝酸奶好处多 6
6. 喝豆浆学问多多
7. 养成牛奶、豆浆搭配喝的好习惯 7
8. 鸡蛋、鸭蛋生吃不利健康 8
9. 坚决不吃“死胎蛋” 9
10. 茶水煮饭好吃又防病 10
11. 忌汤水泡饭 10
12. 煮粥不宜加碱
13. 常吃黑米抗衰老 11
14. 过量喝冷饮易引起消化不良 12
15. 碳酸饮料不宜经常饮用
16. 咖啡与酒不宜同饮
17. 贮存啤酒四不宜 13
18. 女性喝葡萄酒益处大
19. 酒精中毒的处理方式
20. 喝温开水的好处 14
21. 开水要煮沸 3 分钟
22. 不吃肥肉的害处

目录

Contents





- 23. 老年人素食未必能长寿
- 24. 烧肉应在肉熟时放盐
- 25. 不宜立即烹食刚刚宰杀的禽、畜类肉
- 26. 水果可以调节饮食
- 27. 冬天吃水果有利健康
- 28. 糖尿病病人吃水果要限量
- 29. 多吃冷藏西瓜会伤脾胃
- 30. 葡萄应带皮吃
- 31. 猕猴桃的食疗功效
- 32. 发木耳不宜用热水
- 33. 萝卜缨胜于萝卜肉
- 34. 十月萝卜小人参
- 35. 芹菜叶、莴笋叶养分高
- 36. 切菜不宜过碎
- 37. 用淡盐水洗菜可防营养流失
- 38. 豆制品可解酒
- 39. 猪肝不宜与富含维生素C的食物同吃
- 40. 炒菜油多、火热未必好
- 41. 食用胡萝卜可保护眼睛
- 42. 土豆的科学吃法
- 43. 番茄的食疗功效
- 44. 红糖不宜长期贮存
- 45. 大枣——滋补强身的佳品
- 46. 杏仁的保健功效
- 47. 个别老年人应慎食甲鱼
- 48. 蜂蜜的妙用
- 49. 人参不宜与铁放在一起
- 50. 不要丢掉煮过饺子、元宵、面条的汤
- 51. 铝锅烧菜不宜放醋
- 52. 吸烟者宜多吃的食物
- 53. 吃生日蛋糕不宜点蜡烛
- 54. 糕点不可以长时间存放
- 55. 细嚼慢咽好处多多

- 56. 什么时候适宜吃水果
- 57. 果蔬的颜色不同, 保健功效也不同
- 58. 吃火锅时需要注意的事项
- 59. 常常被忽视的饮食中的小问题
- 60. 海带泡多长时间合适
- 61. 吃野生动物对健康不利
- 62. 如何减少蔬菜的污染
- 63. 常吃野菜可抗癌
- 64. 使血管年轻的食物有哪些
- 65. 哪些食物有助于清除体内“垃圾”
- 66. 哪些食物不宜空腹食用
- 67. 哪些人不宜喝鸡汤
- 68. 不宜吃西瓜的人群
- 69. 不宜吃茄子的人群
- 70. 不宜吃花生的人群
- 71. 以下几种情形不宜喝啤酒
- 72. 街头的烧烤还是少吃为妙
- 73. 苹果熟吃好处多多
- 74. 胡萝卜煮食益处大
- 75. 蒸锅水不可饮用
- 76. 脑力劳动者应注意晚餐
- 77. 不应忌食鸡蛋黄
- 78. 不宜用水浸泡猪肉
- 79. 不可过量食用猪瘦肉
- 80. 不宜过度晾晒大米



第二章



家居健康——

GUAN ZHU ZAI XI JIE
关注在细节

JIA JU JIAN KANG

小测试 [如何装修——根据个人
喜好正确选择装修材质]



生活细节百分百

1. 室内铺地毯危害多 43
2. 入住新居急不得 43
3. 用装修阻挡烦人的噪声 44
4. 家庭致癌物知多少 45
5. 阳台不封闭更利于健康 46
6. 室内养花不宜多 47
7. 家具摆放勿贪多 47
8. 工业城市里清晨开窗危害大 48
9. 滥用消毒剂危害大 48
10. 日光灯下看电视影响视力 49
11. 不容忽视的“电脑病” 49
12. 使用电话要谨防疾病传播 50
13. 手机对人体的危害 50
14. 小心电脑键盘藏“病毒” 51
15. 饮水机要常消毒 51
16. 摆脱静电的“骚扰” 52
17. 别把冰箱当成“保鲜箱” 53
18. 厨房用具四忌 53
19. 保鲜膜不保鲜 54
20. “卫生筷子”不一定都卫生 54
21. 隔夜龙头水不宜使用 55
22. 使用牙刷有讲究 55
23. 最佳的刷牙时间 56
24. 不要使用卫生纸擦餐具 56
25. 开锁钥匙要经常清洗 56
26. 慎用湿巾 57



扮靓你的家居生活

27. 怎样减少噪声 58
28. 如何打扫房间 58
29. 房间多尘怎么办 59
30. 如何进行家中防潮 60
31. 怎样清除室内异味 61
32. 怎样搞好厨房卫生 61
33. 怎样搞好卧室卫生 62
34. 怎样使室内空气清新 62
35. 颜色对健康的影响 63
36. 卧室中有电脑适宜养什么植物 64
37. 对人体健康造成影响的植物有哪些 64
38. 不宜在居室中饲养宠物 65
39. 厨房的抹布应注意清洁 65
40. 夏季不宜在室内洒水降温 65
41. 入住二手房须消毒 66
42. 防肺癌要注意室内污染 66
43. 看电视应避开雷雨天 67
44. 为儿童看电视把好关 67
45. 开空调也应重视室内通风 68
46. 吃饭看电视危害多 68

第三章



用药健康——

KE XUE ZAI XI JIE
科学在细节

YONG YAO JIAN KANG

小测试 [安不安全测一下：测试
你用药的安全底线]



生活细节百分百

1. 口服药物应注意忌口 73
2. 要科学安排用药时间 73

3. 家庭储备药物小妙法
4. 正确判断药物的有效期
5. 切忌服用多种药品
6. 常见无效用药现象
7. 夏季服用止泻药的 5 种错误观念
8. 不要病初愈就过早停药
9. 吃药打针应小心谨慎
10. 注意不要被药物损害容貌
11. 不宜处置中药的几种情况
12. 中草药的煎煮方法
13. 不宜在中药汤里加糖服用
14. 蜂王浆不适用于每个人
15. 滋补药不宜用牛奶送服
16. 不适当地服用药品会导致失眠
17. 不宜过勤地给伤口换药
18. 患性病不宜自行买药治疗
19. 不宜与避孕药同服的药物
20. 阿司匹林治脚癣
21. 煎焦的中药不宜服用
22. 药锅应该及时擦洗干净
23. 哪些药物会上瘾
24. 哪些西药不可和中药同时吃
25. 站着服药易吸收
26. 用香蕉帮助服药
27. 眼药水要躺着滴
28. 不适宜用热水送服的药物
29. 服用胶囊类药物不宜剥去外壳



用药也有大道理

30. 购买药物时应注意的问题
31. 药品保存应注意的问题

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

32. 不能在服药时饮酒的原因
33. 产后缺奶服用哪些药好
34. 怎样帮助孩子乖乖吃药
35. 适合补锌的儿童
36. 老年人用药的禁忌
37. 给孩子喂药切忌捏鼻子
38. 化脓伤口不能涂紫药水
39. 咳嗽病人睡前应慎服止咳药
40. 不可滥用减肥药
41. 服用维生素 C 不可同时吃甲壳类食物

90

91

92

93

94



第四章



养生健康

CHANG SHOU ZAI XI JIE
长寿在细节

YANG SHENG JIAN KANG

小测试 [测一测——你知道多少
养生保健知识]



生活细节百分百

1. 平躺有益健康
2. 高抬脚利健康的窍门
3. 倒行百步健胃的窍门
4. 洗脚擦脚心的窍门
5. 活动手指健脑的窍门
6. 拍掌锻炼身体好
7. “金鸡独立”防痔疮
8. 握拳可以提神

100

101

102

9. 经常挥臂可以减掉“啤酒肚”

10. 打呵欠有益健康

11. 走路优于骑车

12. 头部保健按摩法

13. 两手并用防脑溢血的窍门

14. 早晚长啸吐故纳新的窍门

15. 松弛筋骨的窍门

16. 适度紧张有益健康的窍门

17. 伸懒腰有益健康

18. 步行运动法

19. 快步行走有益身心健康

20. 走路健美法

21. 散步健身法

22. 清晨喝杯水健康又益寿

23. 体弱多病者的健身方法

24. 强肝补肾操

25. 经常按摩下肢治疗静脉曲张

26. 常按太阳穴可强身健体

27. 常抓背保健康

28. 捶背可强身

29. 按摩头部可长寿

30. 补肺气益养生

31. 健身的好机会——等候

32. 钓鱼有益身心健康

33. 看完报纸后应该洗手

34. 呛咳时千万不能捂嘴

35. 要改掉舔嘴唇的坏习惯

36. 不要用牙齿起瓶盖

37. 饭后立即刷牙有害

38. 夏天出汗后不宜马上擦掉

39. 鼻涕不宜用力擤

40. 挤压关节易被挫伤

41. 乘车时不宜阅读

42. 不要在上厕所时看书报

43. 打牌时间长有害健康

44. 老年人应避免过度日光

照射

45. 经常梳头益处多

46. 不要养成经常掏耳朵的习惯

47. 要注意好好保护心脏

48. “落枕”后如何处理

49. 在阳光下看书对眼睛有害



养生保健我最行

50. 如何正确地洗热水澡

51. 洗冷水浴有什么好处

52. 洗桑拿浴应注意哪些事

53. 日光浴有哪些保健作用

54. 眼睛如何保健

55. 常染发可能不利于身体健康

56. 跳绳是否有健脑作用

57. 水晶是否具有养生保健功能

58. 为什么不可以拔胡须

59. 为什么热天光膀子不好

60. 日本人长寿的秘诀有哪些

61. 为什么夫妻恩爱有益于长寿

62. 老年人如何消愁养生

63. 经常进行耳部按摩可保健

64. 五种可以解除疲劳的按摩

手法

65. 坐时跷二郎腿不利于健康





小测试 [测测情绪益健康]



生活细节百分百

1. 培养愉快情绪十法 131
2. 不宜让自己的心理超负荷 132
3. 心理平衡操 133
4. 怎样采用幽默疗法 134
5. 怎样监测自我“心理老化” 135
6. 为什么音乐能增进身心健康 136
7. 说谎对健康有哪些害处 137
8. 情绪与健康有什么关系 137
9. 表情和健康有什么关系 137
10. 消除精神疲劳的好方法 137
11. 儿童心理健康巧判断 138
12. 低落情绪巧摆脱 139
13. 有益于老年人身心健康的做法 139
14. 狭隘心理巧摆脱 140
15. 快乐心情巧保持 140
16. 笑出健康 141
17. 烦恼时可与异性交谈 141
18. 记日记可以消除抑郁症 142
19. 学会让自己快乐 142
20. 偶尔做做白日梦 143
21. 愉快地变老 143
22. 忧郁有害健康 143
23. 过于敏感对健康不利 144
24. 远离不快走近健康 145
25. 压抑哭泣有害健康 145



心理健康大变身

26. 正确地认识自己 146
27. 怎样了解他人 146
28. 精神健康的秘诀 147
29. 克服“心累”感 148
30. 克服忌妒心理 149
31. 制怒与泄怒 150
32. 哪些非人为因素会影响人的情绪 151
33. 什么人不宜大笑 152
34. 对待孩子的逆反心理 153
35. 预防和调整自卑心理 153
36. 如何面对挫折 154
37. 怎样通过音乐疗法治病 155
38. 如何利用体育疗法调整身心 155
39. 按摩疗法有什么样的心理治疗效果 156
40. “难得糊涂”益健康 156
41. 压力要适度 157
42. 远离忧郁 157
43. 长吁短叹从现在开始 158



小测试 [看一看, 什么样的运动适合你]



生活细节百分百

1. 应正确地了解掌握自己的健身标准 161
2. 合理科学地选择运动时间 162
3. 适合中年人的健身方案 163
4. 小量运动益于身心健康 164
5. 运动后的沐浴时间 165
6. 倒走和倒跑需注意安全 166
7. 不是每个人都适合“饭后百步走” 167
8. 赤足走路有益健康 168
9. 当心健身房的污染 169
10. 游泳时发生抽筋怎么办 170
11. 不可用家务劳动来代替体育锻炼 171
12. 选择适合自己的健身器材 172
13. 如何让运动事半功倍 173
14. 常做床上晨操利于健康 174
15. 常做伸展运动可增加柔韧度 175
16. 运动不当可引发妇科病
17. 运动前宜喝杯咖啡
18. 怎样在运动中补水
19. 绑沙袋可以练习腿力
20. 跑步改善尿频现象
21. 侧身跑利于瘦身
22. 慢跑锻炼大脑
23. 脚心蹬车益处多
24. 脚后跟走路锻炼效果好

25. 可使腹部平坦的三种运动
26. 不要边跑步边听音乐
27. 运动后吸烟有害健康 176
28. 不要空腹进行晨练
29. 勿在冬季有雾时锻炼
30. 感冒须休息勿锻炼
31. 冠心病病人不适宜冬季晨练 177



打造你的运动神话

32. 如何恰当安排运动量 177
33. 锻炼前多久进食最合理 178
34. 什么是六大最优运动
35. 游泳后晒黑就健康吗 179
36. 应改正的游泳时的坏毛病 180
37. 长时间坐着不动有什么害处
38. 跳舞应注意哪些问题 181
39. 哪些人不适宜跑步
40. 适合青年人的运动健身方案 182
41. 面对电脑应勤运动
42. 爬楼梯有益健康 183
43. 瑜伽练习的注意事项

第七章



时尚健康

AN QUAN ZAI XI JIE
安全在细节

SHI SHANG JIAN KANG

小测试 [时不时尚测一下——看看你是几级时尚达人]



生活细节百分百

1. 各年龄段的皮肤保养 189
2. 四季皮肤护理须知 190
3. 不可忽视夜间对皮肤的护理 191
4. 对皮肤进行防晒保护
5. 皮肤过度去油不好
6. 冥想让你美丽常在 192
7. 不要急于在洗澡后化妆
8. 顺着肌肉方向按摩 193
9. 洗脸水温度不宜过高 194
10. 洗脸水不宜过少
11. 洗脸水的水质须注意 195
12. 不宜用旧毛巾对皮肤进行大面积摩擦
13. 洗脸时不宜只洗面孔
14. 先护发再洗发
15. 应着重彻底清洁头发 196
16. 不可过度用力梳头
17. 不宜经常使用发胶
18. 眉毛与心理反应关系密切
19. 切忌随便拔眉毛 197
20. 不宜将香水直接洒在皮肤上
21. 香水不宜四季使用 198
22. 谨防电视综合征
23. 伤人的荧光屏静电
24. 预防电脑综合症 199

25. 电脑可对儿童产生副作用 201
26. 使用移动电话会影响健康
27. 如何准备出游衣物 202
28. 注意旅途中的饮食卫生
29. 自驾游的技巧 203
30. 必须知道的野营知识
31. 在野外如何渡河 204
32. 在野外如何用火



时尚达人一点通

33. 护肤与精神状态有什么关系 205
34. 粉刺如何防治
35. 化妆品要慎用 206
36. 如何正确使用口红
37. 为何不可多用增白化妆品 207
38. 眉毛如何修饰 208
39. 冰箱内不宜存放哪些食物
40. 如何正确使用微波炉
41. 如何正确使用电烤箱 209
42. 旅行途中怎样吃
43. 外出旅行怎样住 210
44. 外出旅行怎样行
45. 内排毒外补水 211
46. 鞋跟过高有损健康
47. 穿高跟鞋的学问
48. 怎样减轻航空旅行不适感 212



第八章



两性健康

HE XIE ZAI XI JIE
和谐在细节

LIANG XING JIAN KANG

小测试 [和不和谐测一下——你的性生活有问题吗?]



生活细节百分百

1. 经期腰酸不要捶打 215
2. 少女不应节食减肥
3. 男性应重视尿道异常分泌物 216
4. 男性要常“用水”
5. 女性应小心骑车 217
6. 要注意健康避孕 218
7. 乳房疾病同样危害男性健康
8. 留胡须危害健康 219
9. 房事过多导致缺锌
10. 纵欲危害前列腺
11. 情绪不佳忌房事 220
12. 维生素 B₂ 影响房事质量
13. 慎食保健药
14. 房事前后不能喝冷水或洗冷水澡 221
15. 患了性病应做好家庭消毒工作
16. 怎样改善女性性冷淡 222



亲密接触FIRST

17. 早泄一定是疾病吗 223
18. 性爱就只是性交吗
19. 性需求如何表达 224
20. 如何慎用避孕药
21. 性生活有日期规定吗 225
22. 哪个年龄段的女性生育的孩子身体最好
23. 哪个年龄段的男性生子智商高 226

YINSHIJIANKANGDAPEIZAIXIJIE

第一章
Chapter 01

饮食健康

—搭配在细节





1. 速食型

1. 你是否经常边走边进食或站着吃东西?
2. 不管何时何地就餐,你通常都要比别人先吃完?
3. 你进餐时是否习惯边做其他事边吃?

如果上述 3 个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么就说明你是一个并不注重饮食健康的人。如果感到饥肠辘辘,你就会随便就餐,有什么就吃什么,完全不挑食,只图快和省事。因此,快餐是速食者的最爱:不论是油炸土豆条、巧克力或是汉堡包、三明治、热狗,吃什么对他们来说完全无所谓。重要的是快,所吃的东西要求简单而不复杂,买得快,吃得快。



建议:速食者不可对饮食掉以轻心。千万要注意吃的东西不可过量,进餐的时间不可过长,进餐的次数不可过多。否则,时间一长你就可能会为营养失衡或肥胖烦恼了。

2. 美食型

4. 你是否总是喜欢慢慢地进食?
5. 你是否喜欢吃甜食(如糖果、巧克力等)?
6. 你是否将饮食视为一种享受、一种快乐?

倘若上述 3 个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么你就可以称得上是一个讲究吃喝、喜欢享受的人。你十分清楚自己应吃什么,并且只选择最好吃的东西。你非常注重食品的味道和质量,讲究就餐的环境和气氛,容易接受和不断尝试新的东西。



建议:美食型的人最好吃一些小吃,如寿司、红虾、新鲜的热带水果或玉米卷,这些食物既能够帮助你保持苗条的身材,又可以令你充分享受美食带来的乐趣。

3. 紧张型

7. 当你失意或身心高度紧张时,你是否仍然照常进食?

8.你是否经常觉得自己难以放松下来?

9.当美味放在你面前的时候,你是否难以抗拒其诱惑?

假若上述3个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么就可以证明你属于紧张型。你的身心越紧张,你吃得就越多。你乐于助人、善解人意、容易体谅别人,因此,你很受朋友的喜爱。

虽然身心紧张影响了你的胃口,但你却十分容易饥饿和嘴馋。你的精神需要得到抚慰,使得你一见到整块巧克力就会一口气把它吃掉,而事后又觉得胃不舒服。

 建议:紧张型的人应做做瑜伽这样放松的运动,这样你可以不用控制身体的热能消耗也能把居高不下的肾上腺素水平降低下来。为应对紧急情况,你的冰箱里应准备好随时可吃的水果和食品。

4. 冲动型

10.你每次吃了喜欢的食物后,情绪是否就会变得更佳?

11.你是否经常单独去美餐一顿,纵情地享受一下?

12.饭后你的精神是否变得更好?

倘若上述3个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么可以说明你是一个感情冲动的人。饮食是你转换心情的妙方,你常用美食来驱走烦恼。奶制品和甜食是你的最爱,因为你觉得吃了以后胃部会十分舒服。但甜食常常含有过多的糖分和脂肪,因此你每次称体重的时候,增胖的速度会让你大吃一惊。

 建议:少吃一些甜食,最好多喝一些酸奶。





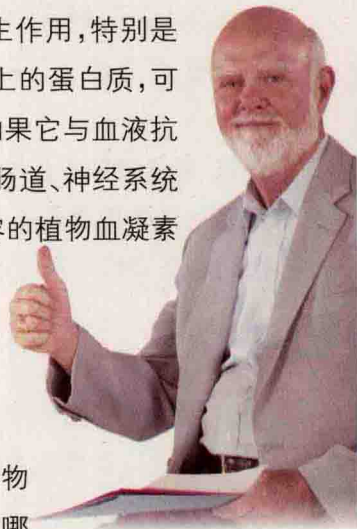
生活细节百分百



1. 按照血型选择食物



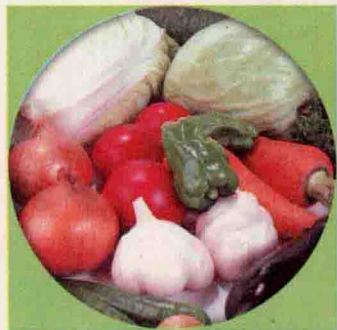
血型是导致人产生差异的最关键因素。科学家们通过研究发现,每一种血型都具有一定的抗原,以不同方式对不同物质发生作用,特别是对植物血凝素发生作用。植物血凝素是一种附着在食物上的蛋白质,可以使血液凝固。而不同的食物含有不同的植物血凝素,如果它与血液抗原发生反应,就会破坏红血球、白血球,引发各种疾患,对肠道、神经系统以及其他器官造成损害。如果人食用了含有与血型不兼容的植物血凝素的食物,就会形成对人体有损害的物质。例如,在某一器官中,该物质将其周围血液凝固,生出肿块,长此以往就会产生疾病。



科学家研究得出结论:某些植物血凝素可以和某些血型的抗原相容。根据这一发现,就可以制定出不同的食物清单,即根据血型来确定不同血型的人哪些食物可以吃,哪些不宜食用。从保健的角度出发,不同血型的人,参照相关食谱进食,将对防病健体有着积极的影响。

O型血的人适宜吃高蛋白食物。从人类学的角度看,O型血是一种古老的血型。O型血的人对谷物的消化比较差,但对高蛋白的食物非常适应,对瘦肉和蔬菜消化得非常好。

A型血的人适宜以素食为主。A型血是第二种最常见的血型。某些植物蛋白质,如大豆蛋白质是他们最佳的健康食品,常吃可预防心脑血管疾病和癌症。A型血的人非常适宜以素食为主的食谱,豆腐、黄豆及蔬菜对于他们来说非常合适。



B型血的人适合吃肉与蔬菜。与O型和A型相比,B型血的人对肉类和蔬菜都很适应,对奶类食品也很适应。但是B型血的人不适合食用鸡肉、玉米、西红柿以及大部分坚果。

AB型血的人消化系统十分敏感。AB型血的人口数占总人口的5%,此血型出现较晚,也很稀少。AB型血拥有部分A型血和部分B型血的特征。AB型血的人既适应动