

<<家庭饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787113136055

10位ISBN编号：7113136052

出版时间：2012-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：九天书苑

页数：271

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：<http://www.tushu007.com>

<<家庭饮食宜忌全书>>

内容概要

五味的调和要遵守一定的宜忌，只有如此，脏腑才能得益，人体才会健康。本书依据丰富的古今饮食宜忌资料进行科学汇编，贴近日常生活，引导读者的健康饮食和科学饮食。

本书从宜吃与不宜吃的食物、常见食物营养及饮食宜忌、常见病饮食宜忌、春夏秋冬饮食宜忌、婴幼儿饮食宜忌、孕产妇饮食宜忌、中老年饮食宜忌、饮食习惯宜忌、药物饮食宜忌、其他饮食宜忌、食物最佳搭配、食物相克与禁忌等方面，对日常生活中经常遇到的健康疑惑进行了深入剖析，让读者更加全面、直观地了解健康饮食的各种宜忌知识。

本书适合普通读者在日常饮食生活中随时查阅学习。

<<家庭饮食宜忌全书>>

书籍目录

第一章 宜吃与不宜吃的食物

一、富含矿物质的食物

马铃薯是矿物质的宝库

奶类制品是良好的钙来源

海带和虾皮是高钙海产品

动物内脏是低脂的补铁食物

含铁之冠——黑木耳

吃牡蛎可补锌

佛手瓜的钙、铁、锌含量高

植物中的锌王——莼菜

水果家族的含铁之首——樱桃

补钙的上好食品——芝麻酱

常食仙人掌能补钙

富含铁、钙和维生素K的苋菜

天然维生素丸——红枣

维C使者——菜花

维C之王——猕猴桃

碘缺乏可吃柿子

含碘冠军——海带

海藻之王——裙带菜

饮用口蘑汤可补硒

吃鸭蛋可补钙、铁

二、排毒解毒的食物

吃绿豆可清热解毒

吃红豆可利水解毒

吃黑豆可祛风解毒

吃豌豆可益气解毒

吃扁豆可补脾解毒

吃莼菜可消肿解毒

吃刺儿菜可止血去毒

吃空心菜可凉血去毒

吃牛蒡可利咽解毒

吃马齿苋可消肿解毒

吃苦菜可止痢解毒

吃苦瓜可消暑解毒

吃马兰头可止血解毒

吃蒲公英可消肿解毒

吃千屈菜可凉血解毒

吃橄榄可消食解毒

吃黑木耳可养血排毒

吃冬菇可润燥排毒

吃大蒜可降脂排毒

吃韭菜可排肠毒

吃海带可预防放射性疾病

吃海蜇可清肠胃

<<家庭饮食宜忌全书>>

三、提高人体免疫力的食物

食酸奶可提高人体免疫力

喝茶可提高抗流感免疫力

食红薯可提高人体免疫力

喝鸡汤可提高人体免疫力

食牛肉可增强人体免疫力

食蘑菇可增强人体免疫力

鱼和贝类可增强人体免疫力

食大蒜可提高人体免疫力

食生姜可提高人体免疫力

食燕麦和大麦可提高人体免疫力

食花粉可增强人体免疫力

少量饮用红酒可增强人体免疫力

食用蜂蜜可提高人体免疫力

吃洋葱可提高人体免疫力

吃山楂可提高人体免疫力

四、美容养颜食物

美容首选是番茄

美容抗斑吃白菜

.....

第二章 常见食物营养及饮食宜忌

第三章 常见病饮食宜忌

第四章 春夏秋冬饮食宜忌

第五章 婴幼儿饮食宜忌

第六章 孕产妇饮食宜忌

第七章 中老年饮食宜忌

第八章 饮食习惯宜忌

第九章 药物饮食宜忌

第十章 其他饮食宜忌

第十一章 食物最佳搭配

第十二章 食物相克与禁忌

<<家庭饮食宜忌全书>>

章节摘录

版权页：插图：按照中医理论，红色属火，人心。

心脏是人体最为重要的器官，负责人体的血液循环，通过血液，流动向全身提供营养并带走代谢产物，使细胞维持正常的代谢和功能。

通常，红色给人以温暖的感觉，能引起人的食欲，红色食物也恰恰是气色不佳、四肢冰冷之人的滋补佳品。

此外，红色食物还有助减轻疲劳，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。

现代营养学研究发现，红色食品的营养价值高，尤其是蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素及人体所需要的钙、铁等无机盐含量都比较高，具有防衰抗老、防癌治病等功效。

“黑色食品”不但营养丰富，且多有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容等独特功效。

经大量研究表明，“黑色食品”保健功效除与其所含的三大营养素、维生素、微量元素有关外，其所含黑色素类物质也发挥了特殊的积极作用。

如黑色素具有清除体内自由基、抗氧化、降血脂、抗肿瘤、美容等作用。

大多数黑色食品富含的钙、磷成分比例合理，多食可纠正我国传统膳食中钙、磷比例失调的缺陷，有益于人脑细胞的发育和维持正常功能，对促进人体健康很有裨益。

黑色食品还含有丰富的锌，尤其适合处在生长发育阶段的青少年食用。

<<家庭饮食宜忌全书>>

编辑推荐

《家庭饮食宜忌全书(全新精华版)》：330个常见病饮食、220个食物相克与宜忌常识、110种食物营养及饮食宜忌、260种宜吃与不宜吃饮食宜忌、250种的食物最佳的饮食搭配。

宜吃与不宜吃的食物、常见食物营养、及饮食宜忌、常见病、饮食宜忌、春夏秋冬、饮食宜忌、婴幼儿饮食宜忌、孕产妇、饮食宜忌、中老年、饮食宜忌、饮食习惯、宜忌、药物饮食、宜忌。

<<家庭饮食宜忌全书>>

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:<http://www.tushu007.com>