

<<中医日常饮食养生法>>

图书基本信息

书名：<<中医日常饮食养生法>>

13位ISBN编号：9787117137744

10位ISBN编号：7117137746

出版时间：2011-4

出版单位：人民卫生出版社

作者：赵鹏 等著

页数：176

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>

<<中医日常饮食养生法>>

内容概要

为了帮助我国运动员实现百年奥运光荣绽放的梦想，我国养生科学工作者赵鹏、于雅婷、孙为民运用中医理论框架和现代科学研究方法，打破中西医学界限，将中医食疗和西医营养共同置于现代科技框架中进行研究，创建了全营养辨证施膳科学体系，创新了全营养辨证施膳技术，继承并发展了《中医日常饮食养生法》。

全营养辨证施膳实现了整体饮食养生及效果的管理，使中医食疗实现了从民间验方到数字化、模式化的现代化跨越。

<<中医日常饮食养生法>>

作者简介

赵鹏，国家体育总局体育科学研究所生物中心副研究员，2008年北京奥运会国家举重队科研团队负责人，医学硕士、生物、化学博士，训练学博士后。

打破中西界限，将中医食疗和西医营养共同置于现代科技框架进行研究，创建了全营养辨证施膳学理论和技术体系，创建了具有检测监控技术的日常饮食养生技术。

由于备战2008年北京奥运会期间的突出表现被国家体育总局和中国奥林匹克委员会授予“2008年北京奥运会突出贡献个人”荣誉称号。

主持的“备战2008年奥运会国家男女举重队训练监控和营养恢复体系的研究”被国家体育总局授予：第29届奥运会科研攻关与科技服务项目贡献一等奖。

于雅婷，国家中医药管理局中国中医药科技开发交流中心全营养辨证施膳项目负责人，2008年北京奥运会国家举重队中医调控专家。

世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事，北京亚健康防治协会理事，中国民间中医医药研究开发协会中国特效医术首席专家，全国高健委名中医专业委员会中医养生首席专家。

从事中医科研工作25年，在奥运科研攻关期间，遍访中医养生专家，组织完成全营养辨证施膳理论及技术常规研究，主编《全营养辨证施膳学》和《中医临床辨证施膳》，是赵鹏博士的得力助手。

荣获“2008～2009中华健康管理杰出人物”称号。

孙为民，国家体育总局训练局副局长，养生专家。

分管运动员膳食、康复中心、场馆训练等工作。

在备战2008年北京奥运会期间，不辞辛劳，严把运动员饮食质量关，保质保量地完成了备战2008年北京奥运会的服务工作。

同时还从百忙中挤时间支持和参加全营养辨证施膳理论及技术常规研究，参与主编《全营养辨证施膳学》，参编《中医临床辨证施膳》。

<<中医日常饮食养生法>>

书籍目录

第一章 饮食养生的重要性

1. 饮食是维持生命的物质基础
2. 正确的饮食是养生的物质基础
3. 饮食可以预防和调理疾病
4. 人类需要学习正确的饮食方法

第二章 中医日常饮食养生技术研究

1. 每日用餐次数研究
2. 每餐食物所含热量(能量供给合理性)研究
3. 每餐食物种类及数量研究
4. 每餐食物应含有的营养素研究
5. 每餐食物的阴阳平衡关系研究
6. 每日饮食的功效研究
7. 中医日常饮食养生的阴阳平衡观研究
8. 中医日常饮食养生的五行规律研究
9. 中医日常饮食养生的整体观研究
10. 全营养辨证施膳研究过程中食物的分类方法
11. 心系统常用食物研究
12. 肝系统常用食物研究
13. 脾系统常用食物研究
14. 肺系统常用食物研究
15. 肾系统常用食物研究
16. 中医饮食养生法分析路线

第三章 中医日常饮食养生法

1. 营养汤的定义
2. 制作营养汤的常用原料
3. 性质平和的营养汤
4. 性质偏温的营养汤
5. 性质偏凉的营养汤
6. 营养汤的制作方法
7. 功能性主食的定义
8. 平和五谷
9. 温体五谷
10. 清凉五谷
11. 泻火五谷
12. 采购功能性主食原料的注意事项
13. 全营养辨证施膳(QBS)营养汤
14. 中医日常饮食养生的饮食方法
15. 老年人(66岁以上)的日常饮食养生方法
16. 更年期人群的日常饮食养生方法
17. 中年人的日常饮食养生方法
18. 青年人的日常饮食养生方法
19. 中小学生的日常饮食养生方法
20. 儿童(2~7岁)的日常饮食养生方法
21. 常龄(35岁以下)孕妇妊娠初期的日常饮食养生方法
22. 大龄(36岁以上)孕妇妊娠初期的日常饮食养生方法

<<中医日常饮食养生法>>

- 23. 常龄孕妇妊娠中后期的日常饮食养生方法
 - 24. 大龄孕妇妊娠中后期的日常饮食养生方法
 - 25. 人体每日能量消耗的计算方法
 - 26. 人体每日需要的蛋白质
 - 27. 人体每日需要的脂类
 - 28. 人体每日需要的碳水化合物
 - 29. 中医养生常用的能量表达方法
 - 30. 中医日常养生的食物分类方法
 - 31. 要喝有益健康的水
 - 32. 优质饮用水的6条标准
 - 33. 关键的饮水时间、量、品种及方法
 - 34. 春季的适宜食物
 - 35. 夏季的适宜食物
 - 36. 秋季的适宜食物
 - 37. 冬季的适宜食物
 - 38. 为什么要遵循生命周期的规律进行养生
- 附 中医整体养生的思路

<<中医日常饮食养生法>>

章节摘录

版权页：插图：统计发现：以适宜的脂肪、动植物蛋白以及杂粮和蔬菜水果比例合理搭配饮食的人，比以高热量、高脂肪、高动物蛋白的以肉蛋奶为主，以杂粮及蔬菜水果为辅搭配饮食的人寿命要长；比以低热量、低脂肪、低动物蛋白的以杂粮及蔬菜水果为主，以蛋奶为辅搭配饮食的人寿命要长；而这三种饮食习惯都比只食用杂粮及蔬菜水果等素食或只食用肉蛋奶等高蛋白、高脂肪食物的人寿命要长。

这是因为人体在日常生活中主要靠糖类供应热量；当过量运动或减肥、疾病状态导致糖类消耗过多、肌糖原用尽时，则由肝糖原与脂肪供给能量；当供应能量严重不足、消耗性疾病、重症疾病等导致糖类和脂肪消耗过多时，最后由蛋白质供给能量。

蛋白质和脂肪主要用于生长发育及修复相应的组织细胞，在人体生长发育时期，需要蛋白质和脂肪的量较大，个体能量需要量也较高，所以处于快速生长时期的中小学生对总热量的需求及对蛋白质和脂肪的需求比例要大于青春发育期，但当人体停止生长发育后，机体对总热量的需求虽然减少不多，而对蛋白质和脂肪的需要量却大大减少，这时如果蛋白质和脂肪等高能量食物摄取过多，能量的摄取量大于消耗量，剩余的能量会以脂肪的形式储存于体内，人体转为肥胖，带来一系列生理功能改变，甚至发生疾病。

<<中医日常饮食养生法>>

编辑推荐

《中医日常饮食养生法》是由人民卫生出版社出版的。

<<中医日常饮食养生法>>

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>