

<<中国人该怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<中国人该怎么吃>>

13位ISBN编号：9787117164863

10位ISBN编号：7117164867

出版时间：2012-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：赵霖,鲍善芬

页数：275

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>

## <<中国人该怎么吃>>

### 内容概要

《中国人该怎么吃:民以食为天,食以安为先》包括中餐烹饪的特点与优势;中餐的广杂性、主从性和匹配性;热食和熟食是中餐的一大特点;豆腐的发明绝对不亚于震惊世界的“四大发明”;中餐发酵食品的“食疗”功能丰富;贮藏食物的传统方法为中餐增添风味等内容。

## <<中国人该怎么吃>>

### 作者简介

赵霖研究员，教授、博士生导师。

现任中央军委保健委员会会诊专家；中国食品科技学会常务理事；中国保健学会专家委员会委员；香港特区香港保健协会医学顾问。

2003年参加了中央文明办、国家卫生部举办的“相约健康社区行”健康教育巡讲活动，被聘为“健康教育首席专家”。

2005年，被中央保健委员会聘为预防保健会诊专家。

自幼受到良好的传统医学教育，通晓中医营养学。

结合现代营养学理论，根据“寓医于食”的学术思想，在慢性退行性疾病的临床治疗中、运用饮食调理等食疗方法，收到了良好效果。

自1991年到2006年，以高级访问学者的身份、先后8次赴德国慕尼黑技术大学营养生理研究所、动物营养研究所、生命科学中心等机构从事客座研究。

在国内外专业杂志发表学术论文近百篇，科普文章300余篇，著书8本，译书2本。

先后获国家和军队科技进步二等奖各一项，指导博士和硕士研究生10余名。

1998年与鲍善芬教授编著的《中国人怎么吃》一书，于2001年获“第四届全国优秀科普作品奖”二等奖。

2003年7月，荣获中国科协授予的“防治非典型性肺炎优秀科技工作者”称号。

2008年，中宣部中央文明办、国家民政部、国家出版署、国家广电总局联合授予赵霖教授“先进个人奉献奖”。

2009年，被国家中医药管理局聘为“中医药文化建设和科学普及专家委员会”委员。

2010年，被中国老年保健协会授予“老年保健突出贡献奖”。

2010年11月，被甘肃省评为“舟曲特大泥石流灾害医疗卫生救援工作先进个人”。

鲍善芬中国人民解放军总医院营养科微量元素研究室研究员。

1969年毕业于中国科学技术大学近代化学系。

七十年代在河北省医学科学院从事药物、食管癌环境地学病因学及微量元素研究。

1985年调入解放军总医院，与赵霖同志一起创建了微量元素研究室。

任中国老年学会骨质疏松委员会委员，北京微量元素学会常务理事。

《中国骨质疏松杂志》编委。

20世纪90年代以来，曾多次赴德国慕尼黑技术大学从事客座研究，开展了微量元素如锌、铜缺乏大鼠动物模型研究和元素代谢实验：建立了同位素稀释技术测定<sup>45</sup>Ca标记大鼠钙的真正吸收率的方法，在国际上首次定量比较了6种不同钙剂的真正吸收率和生物利用度。

同时对新资源食品松花粉等的抗氧化功能进行了研究。

作为主要负责人承担了国家“九五”攻关课题中有关新型钙剂的研究，并完成了该钙剂的临床应用和开发：主持并完成了医院老年病房四季全膳食及管饲膳的临床营养学研究：曾先后3次获得《国际铜业协会》环境科学项目基金资助，开展了“北京地区膳食铜摄入的营养调查”；对松花粉的营养以及功效开展了多项研究。

并与赵霖教授共同撰写了《中国人怎么吃》、《连队饮食营养新说》、《蔬菜营养健康》、《油脂营养健康》等书。

在国内外专业杂志发表论文百余篇。

## <<中国人该怎么吃>>

### 书籍目录

#### 第一部分 饮食文化——人类餐桌上的文明

一、餐桌上的“民族精神”

二、世界各国的膳食与餐饮

#### 第二部分 中餐是中华文明的瑰宝

一、“百世相传三代艺”——中餐的传承与发展

二、中餐烹调术——中华饮食文化的结晶

三、发明筷子是中国古人的重大贡献

四、“饮食有节，身必无灾”——中餐的平衡膳食理论

五、平衡的中餐是防治“慢病”的灵丹妙药

#### 第三部分 “先进厨房，后进药房”，不要忽视食物的力量

一、相信您的自愈力——人体自稳定平衡调节机制

二、水是人体最重要的营养物质

三、“五谷宜为养”，食五谷治百病

四、“可一日无肉，不可一日无豆”

五、“五畜适为益，过则害非浅”

六、吃四条腿和两条腿的，不如吃一条腿的

七、“五菜常为充，新鲜绿黄红”

八、“遍食百果能成仙”

九、“茶为万病之药”，勿忘饮茶健身

.....

#### 第四部分 “养生当论食补”，食物是最好的药物

#### 第五部分 “膳食指南”倡导的目标——“吃好求健康”

#### 第六部分 美国食品安全的前车之鉴

#### 第七部分 “洋快餐”是否会成为人类又一个“烟草工业”

#### 第八部分 吃什么和怎么吃关系着民族的命运

结束语

主要参考书目

后记

## &lt;&lt;中国人该怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：20世纪现代营养学的研究发现，食品可以对人体内的一个或多个靶目标产生有益的影响。

“五味入口，各有所归”，食物归经是依据经络理论而来。

肺虚咳喘患者宜吃百合、山药、白果、燕窝、银耳、猪肺或冬虫夏草，因其皆入肺经，有养肺、补肺、润肺之功。

肾虚腰痛、腰酸的患者，宜食栗子、核桃、芝麻、山药、桑葚、枸杞子、杜仲等，因其均入肾经，有强腰补肾之功。

人体脏腑间的关系十分复杂，故“食疗”需要辨证使用不同食性的食物。

寒性食物虽可清热，却有清肝热、清肺热、清心火之分；同是补益之物，也有补肺、补脾、补肾的区别。

梨、香蕉、柿子、桑葚、芹菜、莲心、猕猴桃均食性寒凉，但梨和柿子清肺热，香蕉清大肠热，桑葚清肝虚之热，芹菜则清肝火，莲心清心经之热，猕猴桃清肾虚所致的膀胱热。

究其原因就在于各种食物的“归经”不同，即靶器官不同。

同样有补益功能的食物，如龙眼肉、柏子仁、小麦都归心经，故能补心、养心、安神，心悸失眠者宜食之。

桑葚归肝经和肾经，而扁豆、糯米、粳米、大枣归脾胃二经，脾虚便溏者食之有益。

有的食物能归三条经，如山药归脾经、肾经和肺经；莲子则归心、脾、肾三经。

中药所谓的“药引”，就是发挥药物或食物的引经作用，常用的有生姜、芦根、红糖、藕汁、葱白、黄酒或白酒、醋、食盐、蜂蜜和大枣等。

天然食物的颜色也与归经有关。

中医认为青、赤、黄、白、黑五色分归五脏，赤归心，心主血脉，故红糖可补心。

白色的食物可入肺经，而且一般都有清热化痰的功能；青绿色食物可入肝、胆二经，能清理肝胆湿热，如茼蒿等蔬菜；黄色食物能入脾经，可健脾养胃；黑色食物能入肾经，可补肾强骨，如黑米、黑豆、黑芝麻都是补肾佳品。

在食疗方剂的配制过程中，应结合食物性味与归经综合考虑。

中医认为“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”，反映了“五味”与归经的联系。

即通常辛味食物归肺经，甘味食物归脾经，酸味食品归肝经，苦味食物归心经，咸味食物则归肾经。

## <<中国人该怎么吃>>

### 编辑推荐

《中国人该怎么吃:民以食为天,食以安为先》是由人民卫生出版社出版。

## <<中国人该怎么吃>>

### 名人推荐

“我中国近代文明事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及”。  
——孙中山

<<中国人该怎么吃>>

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>