

<<对症饮食速查图解>>

图书基本信息

书名：<<对症饮食速查图解>>

13位ISBN编号：9787121026515

10位ISBN编号：7121026511

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：于净 编

页数：223

字数：250000

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>

<<对症饮食速查图解>>

前言

“药食同源”的理论被誉为中华医学对人类最大的贡献之一，中国人自古就十分重视食疗。以食物养生不偏激、无毒副作用，不仅可以调理身体、强壮体魄、延年益寿，还能“防未病”，同时对已经发生的疾病起到辅助治疗的作用。

但是食物养生，讲究适当和适度，合理选材、对症食用、合理搭配才能发挥保健作用；反之，则会对健康造成不利影响。

那么，如何选材，怎么对症食用，怎样科学食用呢？

这就是我们这本书将要告诉您的内容。

全书共分四章，第一章按照您最关心的日常保健功效分门别类，介绍了近百种日常食材的功效、食用指南、相宜搭配以及有保健食疗功效的家常菜谱搭配范例，既让您根据养生需求合理选材，还为您提供科学、营养、健康的日常食用指南。

第二章介绍了一些常见病的饮食疗法，旨在对不同疾病患者的饮食提出科学的建议，辅助治疗疾病，早日摆脱疾病烦恼。

第三章和第四章则分别针对不同体质者和季节来介绍养生饮食方案，让您能够根据自身体质合理饮食，并且顺应四季变化适时养生。

本书贴近生活、通俗易懂，将营养知识以最易懂的方式告诉给您，介绍的食谱也都是家常的，操作简单。

希望这本书能为您及家人的健康饮食出一份力

<<对症饮食速查图解>>

内容概要

本书按食材功效、常见体质、常见病症和四季养生等分类，小到各种身体不适，大到各系统的常见病症，都提供了详细的饮食调理方案。

内容全面，有针对性，没有过多的文字描述，用图片一目了然、直观、生动地说明当身体出现某种问题时应该吃什么、怎么吃。

书中提供的饮食方法简便、易行，真正突出“图解”的概念，是一本家庭必备的饮食指导手册。

<<对症饮食速查图解>>

作者简介

于净，女，1967年出生，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员。

现就职于北京财贸职业学院艺术学院形象设计系。

从事营养与食品安全、营养配餐、公共营养、营养美容等相关内容的教学工作已有21年。

曾编著《美容医学基础》、《公共营养师》（上、下册）、《饮食营养与卫生》、《美丽俏佳人的养生养颜经》等教材和书籍。

曾应邀制作了营养学教学光盘，并为北京市政府及多家知名企业进行过营养与食品安全的培训工作。

<<对症饮食速查图解>>

书籍目录

PART1 选对食物保健强身

健脾胃

小米

白萝卜

韭菜

莲藕

土豆

山楂

养肺润肺

梨

白果

杏仁

百合

益气补虚

羊肉

鸡肉

黄鱼

糯米

人参

桂圆

莲子

滋阴养血

乌鸡

鸽肉

鸡蛋

海参

红枣

阿胶

补肝明目

胡萝卜

枸杞子

菊花

促进消化

山药

洋葱

生姜

醋

改善便秘

玉米

大白菜

红薯

芹菜

利水消肿

鲤鱼

红豆

<<对症饮食速查图解>>

延缓衰老

菜花

茄子

黑米

芝麻

栗子

润肤美颜

卷心菜

丝瓜

薏米

辣椒

黑豆

甲鱼

石榴

玫瑰花

当归

减肥瘦身

燕麦

冬瓜

提高免疫

芋头

苦瓜

牛肉

鲫鱼

香菇

猴头菇

排除毒素

南瓜

油菜

黑木耳

绿豆

草菇

健脑益智

鹌鹑蛋

鳝鱼

核桃

花生

强健骨骼

豆腐

紫菜

荸荠

消除疲劳

香蕉

蜂蜜

抗炎杀菌

鸭肉

大蒜

<<对症饮食速查图解>>

大葱
金银花
花椒
黄芪

PART2 对症选材防治常见病

高血压
糖尿病
高脂血症
脂肪肝
动脉硬化
胃溃疡
痛风
骨质疏松症
更年期综合征
感冒
发烧
咳嗽
湿疹
过敏
口腔溃疡
缺铁性贫血
失眠
腹泻
便秘
痛经

PART3 辨清体质合理饮食

阳虚体质
气虚体质
痰湿体质
湿热体质
阴虚体质
血瘀体质
气郁体质
特禀体质

PART4 四季对症饮食

春季
夏季
秋季
冬季

<<对症饮食速查图解>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<对症饮食速查图解>>

编辑推荐

《对症饮食速查图解》由于净主编，包括日常保健、常见疾病、不同体质、不同季节的饮食指导，书中提供的饮食方法简便、易行，真正突出“图解”的概念，是一本家庭必备的饮食指导手册。

<<对症饮食速查图解>>

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>