

<<不生病的饮食智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的饮食智慧>>

13位ISBN编号：9787229004958

10位ISBN编号：7229004950

出版时间：2009-5

出版时间：霍军生 重庆出版社 (2009-05出版)

作者：霍军生 编

页数：223

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>

<<不生病的饮食智慧>>

前言

有谁不希望健康而快乐地生活呢？

可惜，我们许多无意间的不良生活行为，尤其是饮食行为，常常导致事与愿违。

无论是中国传统的养生理论，还是现代的食品与营养科学，都积累了丰富的健康知识。

这些健康知识对维护我们的身体健康有很大的帮助，只是大多数人并没有系统地学习过它们。

因此，传播这些知识就成为营养与健康工作者当仁不让的责任。

食物与营养是健康的基石。

食物中所含的有些物质是维持我们生命活动的最基础的营养素，摄入不足或摄入过多都会影响身体健康。有些物质则有助于预防某些疾病的发生，有助于维护身体健康和延缓衰老过程。

这些物质都被称为营养物质。

人体必需的营养素有近50种，缺一不可，而非必需但对健康有益的营养素则数不胜数。

没有一种天然食物能满足人体全部的营养物质需求。

只食用几种比较单调的食物，根本不能满足人体对营养物质的需要，进而产生健康问题。

与集中食用某些特定食物或补充营养成分相比，在日常生活中合理安排膳食对健康更为重要。

因此，日常膳食必须由多种食物组成，满足人体对食物多样化的需要。

目前，虽然营养性疾病导致的直接死亡正在被逐步控制，但是因为不良膳食习惯引起的营养不良，仍然是病原性疾病和慢性非传染性疾病的根源。

营养不良不仅导致健康问题，同时也会通过影响人群受教育的能力和劳动能力而影响人的综合能力，从而对社会发展和经济发展产生严重的负面影响。

为此，联合国提出“享有充分营养是人与生俱来的权利”等观念。

但归根究底，营养和健康首先是我们的责任。

<<不生病的饮食智慧>>

内容概要

了解身体需要，摄取均衡营养 清代医学家黄绣宫说：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有益，而可却病卫生，不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”人体有五脏六腑，食物有四气五味，提高生命质量的第一步，是要善于根据身体的需要，科学摄取食物中的营养。

顺应四时变化，科学调节饮食 人体健康与四季气候变化紧密相连，四季交替的规律也是人体的代谢规律。

春季饮食要由温补、辛甘逐渐过渡到清淡养阴之品；夏季人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，饮食也要以清淡生津食物为主；秋季风高气燥，饮食上也要相应地以滋阴润燥为主，冬季是滋补的最佳季节，这一季节的饮食既要敛阳又要护阴。

对症食疗，祛病强身 生病是身体传达的一种信号，需要用积极的饮食调养予以回应。中医讲究“药食同源”，就是用日常食物作为治疗疾病的武器，西医也认为食物与营养是健康的基石，可见食物对于祛病强身的重要性。

<<不生病的饮食智慧>>

作者简介

霍军生，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食品科学技术室主任、中国疾病预防控制中心食物强化办公室副主任、全国调味品标准化技术委员会委员、中国微生物学会酿造学会副理事长。

多年从事人群和食物营养工作。

主要科研领域为营养食品、强化食品和保健食品相关的工艺技术、功能学及成分检验、标准制修订以及国家营养干预项目的组织与推动。

已发表科研论文100余篇，出版专著17部。

<<不生病的饮食智慧>>

书籍目录

1 解读中华食疗智慧中华饮食精髓新解五类膳食, 保证营养平衡三餐吃好, 无病到老食物四性与饮食宜忌饮食五味决定五脏安康十大平衡保证饮食健康健康饮食的“金科王律欲得长生, 肠中常清脑益智, 延缓衰老食不可无绿冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方可一日无肉, 不可一日无豆男子不可百日无姜女子不可百日无(红)糖蜂蜜代糖, 有益健康酒为百药之长, 饮必适量“以脏补脏”和“以脏治脏”饮食疗养治百病——8大常用病患饮食法流质饮食法半流质饮食法软食法高蛋白饮食法低蛋白饮食法高热量饮食法少油饮食法低胆固醇饮食法正确烹调保疗效家常药膳9大制作方法2 合理膳食及时预防远离四季常见病春季养生专家谈明媚春季中的健康隐患春季饮食解析春季易缺乏的6种营养素从哪里补夏季养生专家谈炎炎夏日健康危机多夏季饮食解析秋季养生专家谈多事之秋的健康隐患秋季饮食解析冬季养生专家谈严寒冬季需小心哪些病患冬季饮食解析起居运动应季安排有讲究四时之气与五脏养生专家教你防治四季传染病流行性感(冬、春易流行)流行性脑脊髓膜炎(冬、春易流行)急性结膜炎(春、夏易流行)流行性腮腺炎(冬、春易流行)百日咳(冬、春易流行)水痘(冬、春易流行)猩红热(冬、春易流行)风疹(冬、春易流行)麻疹(冬、春易流行)小儿急疹(春、秋易流行)病毒性肠炎(夏、秋流行)细菌性痢疾(春、秋流行)甲肝(秋冬及早春流行)肺结核(冬季流行)专家教你控制四季易发慢性病慢性支气管炎(冬、春易发)过敏性皮炎(春、夏易发)鼻炎(春、秋、冬季易发)肺心病(冬季易发)哮喘(类型不同, 易发季节也不同)心脑血管病(冬季易发)最宜借季节调养的疾病有哪些胆结石(秋、冬季调养)糖尿病(夏季调养)胃病(秋季调养)肥胖(秋、冬季调养)蛔虫病(秋季调养)慢性肾病(冬季调养)便秘、口角炎、佝偻病等营养不良性疾病(冬、春季调养)真菌性皮肤病(冬、春季调理)春季食谱一抵御病毒防疾病胡萝卜炒口蘑木耳炒西芹 / 海米冬瓜冬菇韭菜 / 肉丝炒韭黄绿豆芽炒菠菜 / 油焖腐竹凉拌金针菇 / 青椒绿豆芽平菇炒莴笋 / 椒油笋丝洋葱炒猪肝 / 香芹炒瘦肉番茄炖牛肉, 香椿炒鸡片核桃仁木耳粥胡萝卜猪肝粥 / 薏米红枣粥莲藕山药汤 / 香菇冬瓜汤红小豆甜汤 / 鲫鱼豆腐汤夏季食谱一补水清热保健康凉拌西瓜皮柠檬瓜条 / 酒香水果拼盘姜汁四季豆丝 / 花生拌芹菜海蜇皮拌鸭条 / 番茄炒鸡蛋黄瓜炒杂菇 / 青椒炒茄丝苦瓜炒猪肝 / 清炒藕片辣炒空心菜梗 / 丝瓜炒鸡蛋西芹百合炒草莓, 清爽西蓝花沙锅鸭块 / 清蒸武昌鱼芹菜香菇炒墨鱼 / 茄汁鲈鱼片海带绿豆粥, 丝瓜粥荷叶薏米陈皮粥 / 鲫鱼红小豆蒜粥竹荪黄瓜汤 / 蛋花空心菜清汤南瓜绿豆汤秋季食谱——清淡养阴润秋燥凉拌木耳丝木耳生菜, 金针菇拌萝卜丝香菇四季豆 / 糖醋藕片榨菜炒银耳 / 炒三丝丝瓜烧豆腐 / 豌豆鸡丝木瓜炖排骨 / 番茄鸡块松仁鸡米花 / 蜂蜜蒸梨蜜饯水蜜桃 / 蟹黄豆腐杏仁提子麦片粥川、米山药粥腐竹麦片白果粥 / 番茄豆腐糯米西蓝花鸡汤 / 莲藕红枣牛骨汤香菇鲫鱼汤 / 鲜贝冬瓜汤冬瓜薏米瘦肉汤番茄土豆汤 / 粉丝萝卜汤冬季食谱——滋补暖身重调养土豆烧牛肉南瓜牛腩盅 / 青红椒牛肉丝, 红烧狮子头, 回锅肉白萝卜炒肉片 / 家常芋头烧排骨山药炒羊肉 / 孜然羊肉枸杞羊肉丝 / 豆浆炖羊肉栗子炒鸡块, 腰果炒鸡丁牛蒡炖鸡 / 魔芋烧鸭香辣土豆丝 / 木耳炒山药蘑菇油菜 / 白菜木耳鸡蛋牛肉粥 / 牡蛎肉末粥黑芝麻粥 / 南瓜小米粥红薯栗子排骨汤 / 党参羊肉汤当归生姜羊肉汤 / 黑豆鱼头汤3 对症食疗祛病强身保健康呼吸系统疾病的预防与食疗感冒醋熘双色豆腐 / 黑木耳拌豆芽养生饭卷 / 香菜鱼片汤肺炎杏仁苹果豆腐羹 / 白菜柚子汤鸡粒椰汁烩南瓜 / 果香藕片枸杞叶炒鸡蛋 / 豆苗扒鹌鹑蛋消化系统疾病的预防与食疗慢性胃炎干姜粥 / 莲子花生豆腐脑苹果蛋饼, 鸡蓉芋泥羹便秘鸭丝绿豆芽 / 海带冬瓜汤莴笋橘子汁 / 田园小炒消化性溃疡胡萝卜陈皮炒瘦肉 / 八宝腱胃饭番茄烩鱼丸 / 鸡蓉土豆泥胆囊炎与胆石症泡橙汁冬瓜, 冬笋豌豆苗羹春笋鱼片 / 枸杞肉丝红烧菜花 / 成都素烩玻璃白菜 / 双菌南瓜脂肪肝苦瓜炖牡蛎 / 豆浆鲜菇汤菊花茄子 / 海带炖豆腐慢性肝炎荸荠鸡块 / 鲜蘑圆白菜蔬菜腐皮卷 / 多彩菠菜心脑血管系统疾病的预防与食疗高血压双耳炒黄瓜 / 枸杞煮黑豆老醋花生米 / 素烩茄子块冠心病苹果银耳瘦肉汤 / 火腿洋葱汤葱烧海参, 芦笋扒香菇低血压咖喱牛肉, 桂圆莲子粥回锅鲫鱼 / 韭菜炒羊肝内分泌及代谢性疾病糖尿病南瓜炒海米 / 双茄片清炒虾仁 / 清炖鱼头豆腐单纯性肥胖冬瓜老鸭煲 / 拌土豆青椒丝熏干炒芹菜 / 黄瓜拌绿豆芽高脂血症荞麦菜卷, 虾仁炒刀豆冬菇烧白菜 / 圆白菜炆玉米痛风桂花丝瓜 / 荸荠炒香菇百合炒西蓝花 / 养生五米饭骨质疏松芹菜拌墨鱼, 牡蛎萝卜丝汤海带烧黄豆 / 芝麻带鱼缺铁性贫血猪肝炒洋葱 / 茼蒿炒肉丝紫菜炒鸡蛋 / 板栗烧羊肉泌尿系统疾病的预防与食疗尿路感染冬瓜拌番茄, 菊花红枣粥清炒鲜菇菜花 / 玉米粥急性肾炎红小豆白茯苓粥 / 绿豆薏米粥拌黄瓜丝 / 玉米须泌尿系结石芹菜炒肉丝 / 红烧黄鱼奶香玉米饼 / 西葫芦炒鸡蛋皮肤疾病的预防与食疗痤疮牛肉炒胡萝卜

<<不生病的饮食智慧>>

卜 / 冬笋烩鲜菇黄瓜炒冬笋 / 核桃仁土豆球牛皮癬胡萝卜炒鸡蛋 / 红烧平鱼牛奶杏仁粥 / 素炒油菜...
...

<<不生病的饮食智慧>>

章节摘录

插图：百日咳（冬、春易流行）【生活预防】百日咳属于急性呼吸道传染病。

因此应隔离患者；在百日咳流行期间，尽量让患儿少去公共场所，必要时需戴口罩；按时接种百白破疫苗，预防百日咳、白喉、破伤风。

凡曾发生过惊厥的小儿，或在第一次接种后出现惊厥的小儿，均须绝对禁止接种百日咳疫苗，否则易发生智力发育障碍或脑炎等。

【病后调养】百日咳初起有咳嗽、喷嚏、流涕或发热等伤风感冒症状，2~3日后咳嗽日渐加剧。

因此应尽量避免一切诱发咳嗽的不良刺激，如强迫进食、劳累等；饮食以营养，易于消化为原则，少食多餐，忌生冷、油腻及辛辣刺激性的食物。

<<不生病的饮食智慧>>

编辑推荐

《不生病的饮食智慧》告诉您永保健康的秘密了解身体需要。

摄取均衡营养清代医学家黄绣官说：“食物入口，等于药之治病同为一理，台则于人脏腑有益，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。

”人体有五脏六腑，食物有四气五味，提高生命质量的第一步，是要善于根据身体的需要，科学摄取食物中的营养。

顺应四时变化，科学调节饮食人体健康与四季气候变化紧密相连，四季交替的规律也是人体的代谢规律。

春季饮食要由温补，辛甘逐渐过渡到清淡养阴之品，夏季人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，饮食也要以清淡生津食物为主，秋季风高气燥，饮食上也要相应地以滋阴润燥为主；冬季是滋补的最佳季节，这-季节的饮食既要敛阳又要护阴。

对症食疗，祛病强身生病是身体传达的一种信号，需要用积极的饮食调养予以回应。

中医讲究“药食同源”，就是用日常食物作为治疗疾病的武器，西医也认为食物与营养是健康的基石，可见食物对于祛病强身的重要性。

<<不生病的饮食智慧>>

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>