

<<食物VS疾病禁宜>>

图书基本信息

书名：<<食物VS疾病禁宜>>

13位ISBN编号：9787504455772

10位ISBN编号：7504455776

出版时间：2006-4

出版时间：中国商业出版社

作者：黄莺

页数：211

字数：180000

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>

<<食物VS疾病禁宜>>

内容概要

1100余条、全彩版食物VS疾病食疗偏方。

分门别类介绍不同疾病食疗禁忌事项。

秉承医学原理一贯宗旨，体现平衡膳食理念。

坚持以实用为核心，以养生和食疗为目的，以健康为标准。

所谓“有病三分治，七分养”。

为了使疾病尽早痊愈，除了治疗之外，饮食调养也是非常重要的。

患病忌口，已是民间广泛流传的传统习惯。

但忌口必须符合科学的观点，方能有益于疾病的康复。

本书是为身患疾病或处于亚健康状态的人群而写。

全书分为内科疾病与相克食物、外科疾病与相克食物、妇科疾病与相克食物、男性疾病与相克食物、儿科疾病与相克食物、皮肤科疾病与相克食物、五官科疾病与相克食物等七部分。

分别介绍了常见病与食物之间的500余条相克现象。

相信读者读完本书，能了解和注意疾病与食物之间的相克现象，从而正确地调理饮食，避免不利于疾病康复的饮食，保持科学的饮食习惯。

现代科学已经证实，植物蛋白在饮食结构中的作用，它具有动物蛋白所没有的优越性。

它既可防病治病，又可益寿延年。

饮食是为了生存，注意饮食间科学合理搭配是为了生存得更加健康，而如何更加科学合理有针对性地将不同食物搭配用于各种常见病的调理、补充、养生？

本书通过各种食物调整搭配，针对各种常见病，以图文形式，生动形象，通俗易懂地详细介绍了食物与疾病的关系，以及针对不同疾病食物常见的搭配禁宜。

<<食物VS疾病禁宜>>

书籍目录

第一部分、常见病食物搭配禁宜 一、感冒 二、咳嗽 三、发热 四、眩晕 五、失眠 六、腹胀 七、腹泻 八、便秘 九、胃痛 十、肝炎 十一、脂肪肝 十二、慢性支气管炎 十三、肺结核 十四、高血压 十五、冠心病 十六、高血脂 十七、腰酸痛 十八、水肿 十九、肾炎 二十、糖尿病 二十一、癌症 二十二、红斑性狼疮 二十三、痔疮 第二部分、男女老少食物搭配禁宜 男性常见病 一、阳痿 二、遗精早泄 三、男性更年期 女性常见病 一、月经病 二、怀孕期与哺乳期病症 三、女性妊娠期病症——浮肿 四、女性哺乳期病症——乳汁缺少 五、女性更年期综合症 六、老年人常见病与食物搭配禁宜 七、婴、幼儿常见病 八、水痘 九、麻疹 十、百日咳 十一、疥腮 第三部分、四季气候食物搭配禁宜 一、春季食物禁宜 二、夏季食物禁宜 三、秋季食物禁宜 四、冬季食物禁宜 第四部分、体虚者食物搭配禁宜 一、肺虚 二、血虚 三、肾虚 四、脾虚 五、气虚 六、阴虚 七、阳虚 第五部分、食物搭配禁宜 一、肉类 二、海鲜鱼类 三、谷类 四、蔬菜类 五、果类 六、其他

<<食物VS疾病禁宜>>

章节摘录

书摘人体有强、弱、虚、实、阴阳兴衰之分，食物有性热、寒、平、凉，酸、甜、苦、辣之别。何种病食何种五谷杂粮、蔬菜水果、鱼肉海鲜；什么食物宜吃，什么食物忌吃；何种食物如何搭配对各种不同病有益和无益，从而有选择地“对症下药”，才能达到调节、治疗的作用。

一、感冒 感冒属于常见病，每个人从小到老都与感冒“结下了不解之缘”。

每当四季交替，无论室内、室外，人们都会不同程度地受寒气或病毒侵扰而出现感冒现象。

一般来说，感冒分为两种：一种为风寒感冒，一种为风热感冒。

一、感冒饮食禁宜事项 感冒期间的饮食要以吃清淡、疏风清热和利咽食物为主，以粥为主食，同时补充大量维生素如水果、蔬菜等。

而忌食辛辣和油腻食物。

大蒜 《本草纲目》中就大蒜的功效所云：“夏日食之解暑”。

具有温中健胃，解毒杀虫之功效。

适宜感冒之人食用。

方：用大蒜、生姜、葱白适量一同煎汤后温服，出汗即愈。

丝瓜 清热明目、化痰、益气。

适宜夏季解暑除烦，身热烦躁和热病之人痰喘咳嗽者食用。

方：将丝瓜绞汁后煮沸，加少许白糖后饮服。

用于清热解毒，热病发热者。

辣椒 温中健胃、热能祛寒、发汗解表。

适宜感冒风寒，恶寒无汗者食用。

方：用辣椒籽40克，用水煎汁，趁热炖服。

薄荷 疏散风寒、疏肝解郁，散热、利咽喉。

专用于消风散寒，适宜风热感冒，咽喉肿痛者食用。

方：用薄荷叶5克，甘草3克，煎汁代茶饮之，每日2~3次。

紫苏 具有发汗、散寒、退热作用。

用于风寒咳嗽痰多，脾胃气滞。

适宜风寒感冒者食用。

方：用紫苏叶20克，葱白3根，用水煎汁，可将汁加入大米粥中，稍煮后趁热食之。

橄榄 清肺利咽，生津止渴。

用于咽喉肿痛，胃热口渴。

尤其适宜风热感冒合并咽喉肿痛者食用。

方：用鲜橄榄3~5个，劈开，再将鲜萝卜(半个)切开，同煮代茶饮之。

感冒忌食食物 忌食食物：甲鱼、丁香、花椒、鸡蛋、桂圆、荔枝、银耳、蚬肉、螃蟹、鸭肉以及人参、茴香、阿胶肉桂等。

P1-3

<<食物VS疾病禁宜>>

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>