

<<排毒解毒必吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<排毒解毒必吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508249155

10位ISBN编号：7508249151

出版时间：2008-3

出版时间：金盾出版社

作者：张志平，谢英彪 主编

页数：274

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>

## <<排毒解毒必吃的食物>>

### 内容概要

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的现代科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了排毒解毒的基本知识和36种确有实效的天然食物，以及用这些食物配制的排毒解毒食疗验方和菜肴近400个，同时还叙述了与排毒解毒有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事。

其内容丰富，科学实用，操作简便，疗效确切，适合广大读者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

## <<排毒解毒必吃的食物>>

### 作者简介

张志平，南京苏淮农老大土特产有限责任公司董事长、南京农老大酒店总经理、江苏省烹饪协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会常务理事。

在经营芦蒿干等系列绿色农副土特产和开发新、奇、特无公害产品方面成绩突出，曾多次在省市创新菜厨艺大赛中获杰出贡献奖。

## <<排毒解毒必吃的食物>>

### 书籍目录

一、排毒解毒的基本知识 (一)“毒”是什么 (二)毒物的分类方法 (三)人体毒素的来源 (四)人体毒素的存在方式 (五)毒素引发的病症 (六)中医学对人体毒素的认识 (七)毒素对人体的危害 (八)人体自身的排毒解毒系统 (九)各种各样的排毒解毒方法二、排毒解毒必须摄入的食物 (一)动物血液 (二)黑木耳 (三)蘑菇 (四)香菇 (五)金针菇 (六)芦荟 (七)魔芋 (八)玉米 (九)麦麸 (十)米皮糠 (十一)红薯 (十二)薏苡仁 (十三)绿豆 (十四)茶叶 (十五)水 (十六)海带 (十七)黄瓜 (十八)苦瓜 (十九)苜蓿 (二十)马齿苋 (二十一)菊花脑 (二十二)芹菜 (二十三)竹笋 (二十四)冬瓜 (二十五)洋葱 (二十六)胡萝卜 (二十七)芦蒿 (二十八)蒲公英 (二十九)豆芽菜 (三十)绞股蓝 (三十一)核桃仁 (三十二)杏仁 (三十三)香蕉 (三十四)西瓜 (三十五)蜂蜜 (三十六)芝麻三、排毒解毒的食疗验方

## <<排毒解毒必吃的食物>>

### 章节摘录

一、排毒解毒的基本知识 (一)“毒”是什么 “人体排毒解毒”这一保健方法，早在20年前便风靡欧美各国及亚洲国家。

近年来，“排毒解毒”这个健康新名词常见诸于国内各种报刊、杂志及广告之中，并认为百病皆来源于毒，排毒解毒可以美容，排毒解毒可以治病，排毒解毒可以长寿，排毒解毒可保持心情愉快。一时间，似乎人人都需要排毒解毒，生活离不开排毒解毒，生命离不开排毒解毒，排毒解毒似乎成为养生保健的大法。

排毒解毒成了养颜美容的妙法，排毒解毒成为治病的大法，排毒解毒果真如此神奇吗？

要回答这些问题，首先要弄清楚“毒”是什么？

“排毒解毒”是当前一个时髦的话题，也是群众关心的、一个概念比较模糊且混乱的问题。

一般认为，凡是影响人体正常新陈代谢的生理功能、生化功能的物质，包括化学的、物理的、生物的，都可成为人体的毒物。

西医学认为，人体在新陈代谢过程中所产生的废物和肠道内滞留的食物残渣的腐败产物是人体内毒的主要来源，而饮食及日常生活接触的一切有害物质，如重金属、农药、化工制品、化学药物、被污染的水等，便是外来的毒。

中医理论则认为，毒有广义、狭义之分。

广义的毒是指外感风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪，或内伤七情、过劳过逸、饮食不节，致使体内阴阳失去平衡，脏腑功能失调，气血运行不畅而产生的一系列病理代谢产物，如痰饮、血瘀、宿食、内湿等；狭义的毒则特指化学毒、药物毒、食物毒、虫毒、漆毒等。

## <<排毒解毒必吃的食物>>

### 编辑推荐

参加撰写本书的有关专家，依据我国丰富的医药、烹饪典籍和大量的现代科研资料，穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了36种确有较高排毒、解毒价值的必吃食物，以及运用这些食物配制的排毒解毒茶剂、饮料、粥饭、小吃、菜肴、汤菜及其他类食疗验方近400个。

本书突出了知识性和实用性，可帮助您和您的家人吃得更加合理，更有营养，吃出健康，吃出美丽，去除病痛。

<<排毒解毒必吃的食物>>

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>