第一图书网, tushu007.com

<<解酒护肝宜吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<解酒护肝宜吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508272757

10位ISBN编号：7508272757

出版时间：2012-2

出版时间：金盾出版社

作者：季昌群，谢英彪　主编

页数：323

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《解酒护肝宜吃的食物》，本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，从中医食疗养生的角度，介绍了解酒护肝的基本知识和36种确有疗效的天然食物，并运用这些食物配制了480多个食疗验方和菜肴食谱。

作者简介

谢英彪，现为南京中医药大学三附院名医馆教授、主任中医师、南京市继承名老中医学术思想导师，从医45年。
现任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长，获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名中医药科普金话筒奖”。
季昌群，工商管理硕士。
现任南京丰盛产业控股集团有限公司董事长；南京中医药大学校董会副董事长，南京中医药大学丰盛健康学院院长、南京大学校董、南京市人大代表、江苏省市政行业协会副会长、江苏省企业家协会副会长、南京市民营经济协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会副会长等职。
获国家级及省市各种先进称号40余项。
对养生保健、健康教育、食疗药膳有一定研究。
已参编健康保健著作多部。

第一图书网, tushu007.com

<<解酒护肝宜吃的食物>>

书籍目录

一、解酒护肝的基础知识
(一)酒的分类与成分
(二)嗜酒酗酒有损肝脏
(三)过量饮酒的危害
(四)饮酒勿忘禁忌
(五)酒精中毒与醉酒
(六)慢性酒精中毒的自我判断
(七)饮酒警戒线
(八)解酒误区
二、解酒护肝需摄入的食物
(一)番茄
(二)萝卜
(三)胡萝卜
(四)芹菜
(五)苦瓜
(六)冬瓜
(七)丝瓜
(八)黄瓜
(九)芦荟
……
三、解酒护肝的食闻验方

章节摘录

版权页： 过量摄入食醋会影响钙的代谢，使骨质疏松。
即便是正常人，在空腹时也不宜过多摄人食醋，以免损伤胃功能。
（三十三）牛奶 牛奶，又称牛乳，为牛科动物黄牛及水牛的乳汁，有“ 大众化的降脂饮品 ”的美称。
牛为黄牛、瘤牛、水牛、牦牛及其种间杂交品种的统称，归哺乳纲，偶蹄目，牛科，有牛属、水牛属和牦毛属等；体强大，雄性有角，雌性多数亦有角；四趾，第三、四趾特别发达，趾端为蹄；上颌元门齿，胃分四室，草食反刍。
体重自数百千克至千余千克不等，有乳用、肉用、役用等种类。
目前，市场上所供应的牛奶，可以说均采自乳用优质驯养繁殖品种。
牛奶是全世界公认的营养素丰富的绿色健康食品，它和羊乳、人乳一样，具有极高的食用保健价值。
在我国，牛奶自古就有“ 仙人酒 ”的美誉，我国人民饮用牛奶的历史非常悠久，至少已有四五千年以上。
在我国西藏、内蒙古等少数民族地区，至今还一直沿袭着喝奶茶（茶叶与牛奶、羊奶一起烧制而成）的习惯，这种奶茶具有很好的强身健体作用。
牛奶及其加工制品，如奶粉、炼乳、奶油等，可以作为人乳的代用品，牛奶的营养价值正日益受到人们的特别关注和重视。
我国历代医家非常重视牛奶、羊奶的药用保健功效。
中医学认为，牛奶味甘，性平，人心、肺、胃经，具有补虚损、益肺胃、生津润肠、解酒护肝等功效。
早在公元6世纪，南朝梁代名医陶弘景在其《名医别录》中就指出，牛奶“ 微寒，补虚赢，下气 ”。
《日华子本草》也记载，牛奶“ 润皮肤，养心肺，解热毒 ”。
明代李时珍在《本草纲目》中更有详细论述，牛奶性昧“ 甘，微热，无毒。
补虚赢，止渴。
养心肺，解热毒，润皮脸。
冷补，下热气。
和酥煎沸食，去冷气痃癖。
患热风人宜食之。
老人煮食有益 ”。
《滇南本草》记载：“ 水牛奶，补虚弱，止渴养心血，治反胃而利大肠。
”《本草拾遗》记载：“ 黄牛奶，生服利人，下热气，冷补，润肌止渴。
”《名医别录》还记载，羊乳“ 补寒冷虚乏 ”。
唐代著名食疗学家孟诜提出，羊乳“ 治卒心痛，可温服之 ”。
“ 卒心痛 ”，即为现代医学定名的“ 心绞痛 ”、“ 心肌梗死 ”等。
现代营养学研究资料表明，牛奶除含蛋白质、脂肪、糖类，以及钙、磷、铁等多种无机盐和胡萝b素、维生素（A、B2、B2、C）、吡哆醇、生物素、味酸、肌醇、乳清酸等成分外，其所含的牛奶蛋白主要为磷蛋白、白蛋白、球蛋白，这3种蛋白含有人体必需的全部氨基酸。
经营养学测定，每100克可食部分中含蛋白质3克，脂肪3.2克，糖类3.4克，钙104毫克，磷73毫克，铁0.3毫克，锌0.42毫克，维生素A 24微克，维生素B10.03毫克，维生素B20.14毫克，维生素E 0.21毫克，烟酸0.1毫克等营养成分。
新鲜的消毒牛奶外观呈均匀胶态的流体，乳白色或稍带微黄色，元沉淀，无凝块和杂质，具有牛奶固有的香味，煮沸时不凝结。
牛奶类脂肪包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，它们以较小的微粒分散于乳浆中，有利于消化吸收。

第一图书网, tushu007.com

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