第一图书网, tushu007.com

<<医食同源.常见病膳食疗法>>

图书基本信息

书名：<<医食同源.常见病膳食疗法>>

13位ISBN编号：9787509141946

10位ISBN编号：750914194X

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：彭毛髦　主编

页数：167

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

前言

食养食疗是我们祖先的一大发明，《周礼·天官》就设有“食医”，掌管宫廷的“六食、六饮、六膳、百丑、百酱、八珍之齐”。
《黄帝内经》中明确提出：“谨和五味，饮食有节”“膏粱厚味，足生大疔。
”并且深入探讨了食物的性味归经。
汉末《金匮要略》中指出：“饮食滋味，以养于人，食之有妨，反能为害。
”魏、晋、隋、唐，食疗食养有关著作相继问世，《孙真人卫生歌》《千金翼方》提出了四季饮食宜忌要求。
孟诜的《食疗本草》《千金·食治》，南唐陈仕良的《食性本草》、宋代蒲虔贯的《保生要录》、元代吴瑞的《食物本草》、忽思慧的《饮膳正要》、陈健儒的《养生肤语》、明代卢和的《食物本草》、敖英的《东谷赘言》均说明中国的食养食疗包孕深厚，效果卓著，具有丰富的理论和经验，对养生延寿具有重要的现实意义，也备受国外人们的青睐。
17世纪中期，英国农民托马斯·佩尔，活了132岁，后被召进宫廷，终因饮食不节而死亡，当时著名的医家哈维为他做解剖，发现他的机体和内脏竟然没有十分衰老的现象。
这位“寿翁”，倘若进宫后仍然按原来的生活习惯，谨和五味，饮食有节，一定还会活得更长久。
　现代研究指出：人体内应该保持弱碱性，我们主食中米面及肉食在体内呈酸性反应，要维持体内酸碱平衡，只有多吃蔬菜，中和体内酸性，促进酸碱平衡。
素食的人很少有血管硬化的忧虑。
　药补不如食补，食物对人体细胞产生影响，花生、蜂王浆、芝麻、花粉、鸡肉等可以防止早衰，十字花科的植物红豆、圆白菜、苹果等食物可以有效地保护心脏，牛奶、豆浆、红苋菜、草莓等食物可以加强骨骼的生长，豆浆、维生素E、当归煮鸡蛋、山芋、菟丝子等食物可以提高女子性欲，蛤蚧、泥鳅、狗肉、鳖汤、牡蛎、冻豆腐是男性很好的助阳物，鱼、动物肝脏、黄花菜、小米、生姜、卷心菜、胡萝卜等食物可以健脑。
　药疗不如食疗，治病不如防病。
食物在人体细胞中新陈代谢，时时刻刻地改变着人体的健康。
如无花果对肉瘤、肝癌、肺癌，抑瘤率分别是41.8%、44.4%、48.8%。
大豆、洋葱、番茄、柑橘、大蒜、萝卜、茶叶对癌细胞均有抑制作用，紫河车、香菇、骨头汤等均可提高人体的免疫力，醋豆、黑豆、南瓜、冬瓜、西红柿、海参、海带、韭菜、黑木耳等可以降脂减肥，小米、牛奶、糖水、面包、大枣可以促进睡眠，白果、柿子、龙眼肉、樱桃、白萝卜、茭白等各种蔬菜汁，可以美容。
食物的防病治病作用真是不胜枚举。
　历代养生家强调饮食宜淡。
1978年华北地区城市调查高血压病患病率达7.5%，西藏某地居民高血压病患病率高达20%，他们吃得过咸，甚至茶水里都放盐。
而西北某地居民一向有嗜酸少盐的饮食习惯，那里高血压病患者就很少。
　“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害匪浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切记勿使过”，体现了饮食多样化这一特点。
所好之物不可偏耽，偏耽度超过则偏嗜，这时疾病就会不知不觉地渐渐到来。
《孙真人卫生歌》中说：“饮食要有节，不宜过饱过多，太饱伤神伤胃，太渴伤血并伤气，饱餐渴饮勿太过，免致膨脬伤心肺，醉后强饮饱强食，未有自生不成疾。
”　我们应该发扬祖国的养生优良传统，日常生活中做到饮食多样，平衡适量，以达合理膳食的目的。
同时还必须指出，食养食疗不能替代药物，养生不能替代治疗，已经患病的人群还要积极寻求治疗，在治疗期间切不可擅自停药。
　彭先髦　2010年7月于海口

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书详细介绍了中医饮食养生原则与方法，包括饮食的合理配置、对身体产生特殊作用的食物、中医四季饮食养生宜忌，以及各系统疾病的饮食、药物搭配宜忌。
在各系统疾病中又详细阐述了该病的宜食、忌食、养生方等内容。
附录中补充说明了食物的基本制作方法。
《医食同源:常见病膳食疗法》阐述细微，内容丰富，通俗易懂，指导性、实用性强，适合常见疾病患者和家属居家辅助治疗及食疗爱好者阅读参考。

书籍目录

第一章 中医饮食养生原则与方法
一、饮食的合理配制
1.搭配相宜的食物和药物
2.彼此相忌的食物和药物
二、对身体产生特殊作用的食物
1.按体质选择食物
2.防癌抗癌的食物
3.健脑的食物
4.提高免疫力的食物
5.保护视力的食物
6.调节不良情绪的食物
7.助长身高的食物
8.男性壮阳的食物
9.预防早衰的食物
10.降脂的食物
11.对心脏有益的食物
12.加强骨骼生长的食物
13.催眠的食物
14.能清理体内垃圾的食品
15.促使血管年轻化的食物
16.美容的食物
17.减肥的食物
18.延缓皮肤衰老的食物
19.护发的食物
20.按职业选择食物
21.应考前吃的食物
22.夏暑宜忌的食物
23.新婚夫妇宜忌的食物
24.献血后吃的食物
25.小儿吃的食物
26.更年期妇女宜吃的食物
27.孕妇宜忌的食物
28.产后妇女的膳食
29.老年人宜吃的食物
30.不宜多吃的食物
31.儿童不宜吃的食物
32.饥饿时不宜吃的食物
33.易引起中毒的蔬菜
34.就诊中医前不宜吃的食物
三、中医四季饮食养生宜忌
1.春季饮食养生
2.夏季饮食养生
3.秋季饮食养生
4.冬季饮食养生
第二章 饮食一药物搭配宜忌

一、呼吸系统疾病
1.流行感冒
2.慢性支气管炎
3.支气管哮喘
4.肺结核
5.肺炎
二、泌尿系统疾病
……
附录A 食物的基本制作方法

章节摘录

版权页：可以明显地抑制食管癌的恶化。
且大豆中的硒元素能防止致癌物质与正常细胞内脱氧核糖核酸结合，从而发挥其防癌作用。
豆类中的钙对大肠癌具有较好的防治作用。
波士顿贝斯·伊斯雷尔·迪克尼斯医疗中心的研究人员发现，用大豆制成的豆腐等食品具有预防膀胱癌的作用。
老鼠实验表明，患有膀胱癌的老鼠食用大豆制品后，可使膀胱上的肿瘤缩小1／3左右。
医学研究证实，每天吃60克的大豆，血中抗癌有效浓度可以抑制一半的乳腺癌、子宫内膜癌及前列腺癌的生长。
（3）青葱、洋葱：洋葱中含有一种名为栎皮黄素的化学物质，是目前所知最有力的天然抗癌物质之一。
我国研究人员发现，洋葱对防治胃癌有特别显著的疗效。
多吃洋葱的人患胃癌的概率比较少吃洋葱的人要低25%。
葱属蔬菜中含有抑制肠癌、胃癌、肺癌和肝癌的化学物质。
（4）大蒜：实验证明，每日吃10瓣大蒜能刺激人体免疫系统，产生更多的杀伤细胞，从而有利于预防癌症等疾病。
研究发现，大蒜鳞茎中所含的二烃基硫化合物，可望成为很有前途的抗癌物。
大蒜甚至能控制癌的进一步生长。
德国的一项研究发现，大蒜中一种称为AJOENE（阿霍烯）的化合物对恶性细胞有毒杀作用。
此外，大蒜通过提高人体免疫功能，对已存在的癌症还能起到抑制作用。
（5）萝卜：动物实验证明，萝卜中存在一种抗细胞癌变和抗病毒感染力很强的干扰素诱生剂，它可抑制恶性肿瘤的生长，对流感等病毒亦有预防作用。
试验证明，它能抑制食管癌、胃癌、宫颈癌细胞增殖。

编辑推荐

《医食同源:常见病膳食疗法》由人民军医出版社出版。

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