

<<食物健康营养与食疗大全>>

图书基本信息

书名：<<食物健康营养与食疗大全>>

13位ISBN编号：9787511303059

10位ISBN编号：7511303056

出版时间：2010-5

出版时间：王浩 中国华侨 (2010-05出版)

作者：王浩

页数：418

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>

## <<食物健康营养与食疗大全>>

### 内容概要

《食物健康营养与食疗大全（超值白金版）》综合中华传统食物养生理论与现代营养知识，引入最先进的健康理念，结合中国人的日常饮食习惯，编写而成。全面介绍了食物营养与健康的关系，针对人体常见疾病，提出了食物治疗的方案，让人们学会利用食物来保健养生。

《食物健康营养与食疗大全（超值白金版）》共分五篇，第一篇“食物真相”，带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类，食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并指导读者学会充分发挥食物中的营养，为人体健康服务。

第二篇“食物营养全解”，将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为肉类、蔬菜、水果干果、菌类、水产、五谷杂粮、蛋奶等七大类，每种食物的介绍均包括食物解密、营养介绍、健康功效、饮食秘诀，详细介绍了它们的食物营养价值及如何利用食物来为健康服务。

第三篇“食物是最好的医药”，介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等各类常见疾病的病因及表现症状和日常饮食中的禁忌原则与注意事项。

第四篇“药补不如食补”，将药膳按照其治病功效进行分类，分别介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等各种疾病食疗药膳的详细制作方法与治病功效。

## <<食物健康营养与食疗大全>>

### 书籍目录

第一篇 食物真相第一章 认识我们的食物第二章 认识食物与营养第三章 认识食物与健康第四章 认识食疗  
第二篇 食物营养全解第一章 肉类第二章 蔬菜类第三章 水果干果类第四章 菌类第五章 水产类第六章  
五谷杂粮类第七章 蛋奶类第八章 其他类第三篇 食物是最好的药第一章 食物治疗呼吸系统疾病第二章  
食物治疗消化系统疾病第三章 食物治疗循环系统疾病第四章 食物治疗神经系统疾病第五章 食物治疗  
生殖泌尿系统疾病第六章 食物治疗眼耳鼻喉疾病第七章 食物治疗小儿疾病第八章 食物治疗其他疾病  
第四篇 药补不如食补第一章 呼吸系统疾病药膳第二章 消化系统疾病药膳第三章 循环系统疾病药膳第  
四章 神经系统疾病药膳第五章 生殖泌尿系统疾病药膳第六章 眼耳鼻喉疾病药膳第七章 小儿疾病药膳  
第八章 其他疾病药膳

## <<食物健康营养与食疗大全>>

### 章节摘录

第一篇 食物真相第一章 认识我们的食物食物对于生命的重大作用不是在一时一地发生，而是天长日久地持续进行，不同的食物会对身体产生不同的作用。

要知道食物对我们的身体究竟有哪些作用，就要先认识食物，认识食物能帮助我们对于有利于健康的食物做出正确选择，正确地认识和选择食物是保证健康的前提和基础。

食物种类和营养价值分类 【谷类】谷物食品主要包括纤维、矿物质、B族维生素等营养素。谷类食品包括全谷类和加工谷类两大类。

全谷类食品提到谷类食品，我们会想到面包、麦片粥、面粉、米饭，但鲜有人能够知道全谷类食品和加工谷类食品之间的区别。

全谷类食物中，麸皮、胚芽和胚乳的比例和它们在被压碎或剥皮之前的比例是一样的。

面粉、加工面粉、去除胚芽的玉米粉并不是全谷类食物，在食物中加了麸皮的食物也不是全谷类食物。

全谷类食物是纤维和营养素的重要来源。

它们能够提高我们的耐力，帮我们远离肥胖、糖尿病、疲劳、营养不良、神经系统失常、胆固醇相关心血管疾病以及肠功能紊乱。

加工谷类谷类在加工时，麸皮和胚芽基本上都除掉了，同时把膳食纤维、维生素、矿物质和其他有用的营养素比如木脂素、植物性雌激素、酚类化合物和植酸也一起除掉了。

但加工谷类的质地更细一些，保存期也更长一些。

现在，很多加工谷类中被人工加入了很多营养素，也就是说，在这些加工谷类中加入了铁、B族维生素（叶酸、维生素B1、维生素B2和烟酸等）。

不过，在这种再加工的谷类中，往往不会加入纤维，除非加进了麸皮。

.....

## <<食物健康营养与食疗大全>>

### 编辑推荐

《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》为帮助读者更好地了解食物，认识食物中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，编者综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》。

《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》系统介绍了食物营养与健康的关系，各种常见食物的营养价值与健康功效，及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳。

内容全面，方便实用，为居家养生必备的食疗百科全书。

《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上，不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书，更是一本健康营养美食大全，通过阅读《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》你可以更全面地认识食物，学会利用各种药膳来防病治病，拥有更积极健康的生活。

<<食物健康营养与食疗大全>>

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>