

<<饮食宜忌全知道>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全知道>>

13位ISBN编号：9787511312570

10位ISBN编号：7511312578

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨

作者：王浩

页数：369

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>

<<饮食宜忌全知道>>

内容概要

《饮食宜忌全知道（超值白金版）》主要内容讲了饮食宜忌是中华饮食养生文化中的重要理论之一，中医认为，饮食的宜和忌对人体健康会产生一定的影响，因而，日常饮食中，应了解食物的性味归经及功用，同时也要考虑自己的体质，性别、年龄、疾病属性，这样才能选对适合自己的膳食，有益于身体健康，实现长寿的目的。

《饮食宜忌全知道（超值白金版）》系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，收集了部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入了现代科学饮食的理念，详细地阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”，“药物饮食宜忌”和“其他饮食宜忌”等知识。

“食物饮食宜忌”篇分门别类地对我们日常生活中各种食物的营养成分、药性功效、宜食、忌食等进行了介绍，帮助人们掌握各种食物食用的宜与忌，做到科学饮食。

“常见病饮食宜忌”篇讲解了上百种家庭常见病的症状、主治原则、宜食和忌食，帮助患者更好更快地恢复健康。

“药物饮食宜忌”篇按中药和西药两大类着重讲述了药物的化学性状、药性功效、宜食和禁忌事项，告知人们怎样针对不同病症、不同季节、不同体质和不同年龄服用药物，避免药性相克，对身体造成危害。

“其他饮食宜忌”篇分别介绍了四季的合理饮食和宜忌原则，婴幼儿、孕产妇、老年人等特殊人群的饮食特点和宜忌原则，使我们能够在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食，此外，书中还穿插了食疗偏方和各类饮食宜忌的文献参考，读者可以根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季因素，结合食物的性味归经，有选择地参阅使用。

<<饮食宜忌全知道>>

书籍目录

第一篇 食物饮食宜忌一、肉类猪肉猪心猪肾猪肺猪脑猪胰猪肠猪肚猪蹄猪血猪骨野猪肉猪皮猪髓牛肾牛髓牛肝牛肉牛肚羊肉羊肝羊肾羊骨羊肚羊髓马肉狗肉驴肉兔肉香肠鹿肉火腿鸡肉鸡肝乌鸡鸭肉鸭血青蛙肉蛤蚧蜗牛肉鹅肉二、蔬菜类萝卜萝卜叶胡萝卜莲藕马铃薯山药红薯豆薯牛蒡芋头魔芋荸荠慈姑姜葱韭菜茭白竹笋芦笋茼蒿笋生菜早芹百合芦荟油菜菠菜圆白菜芥蓝小白菜雪里蕻大头菜马齿苋苋菜苦菜蕨菜空心菜荠菜茺葵香椿苜蓿苘蒿黄花菜青椒花椰菜茄子辣椒黄瓜番茄苦瓜丝瓜西葫芦南瓜冬瓜黄豆芽豌豆绿豆芽豆角豌豆苗四棱豆菜瓜海带发菜羊栖菜紫菜三、水果干果类苹果梨柑橘子佛手柑金橘橙子葡萄柚袖子柠檬草莓蓝莓葡萄葡萄干西瓜甜瓜香蕉猕猴桃甘蔗椰子芒果菠萝木瓜榴莲桂圆番荔枝荔枝石榴枇杷无花果柿子杏李子桃子梅子樱桃乌梅杨梅山楂沙果沙棘大枣果脯酸角花生核桃杏仁栗子葵花子莲子西瓜子南瓜子白果腰果开心果松子……第二篇 常见病饮食宜忌第三篇 药物饮食宜忌第四篇 其他饮食宜忌

<<饮食宜忌全知道>>

章节摘录

版权页：无花果树叶浓绿、厚大，所开的花却很小，被枝叶掩盖，不容易被发现。

当果子长大时，花已经脱落了，所以人们认为它是“不花而实”，因此得名。

无花果夏季开花，秋季结果，果实呈扁圆形或卵形，成熟时顶端开裂，肉质软烂，味甘甜如香蕉。

原产阿拉伯南部，后传人叙利亚、土耳其等地。

[营养成分]无花果果实富含糖类、蛋白质、氨基酸、维生素和铁、钙、磷、钾、钠等多种矿物质元素，以及淀粉糖化酶、酯酶、蛋白酶和脂肪酶等有益于人体的活性成分。

[药性功效]无花果有健胃、润肠、利咽、防癌、滋阴、催乳的功效。口服无花果液，能提高细胞的活力，提高人体免疫功能，具有抗衰防老、减轻肿瘤患者化疗毒副作用的功效，可以杀死癌细胞，预防多种癌症的发生，延缓移植性腺癌、淋巴肉瘤的发展，促使其退化，对正常细胞不会产生毒害。

无花果有抗炎消肿之功，可利咽消肿，亦可用于妇女产后虚弱、乳汁稀少。

<<饮食宜忌全知道>>

编辑推荐

《饮食宜忌全知道(超值白金版)》：不可不知的饮食宜忌知识，实现健康长寿的饮食养生之道。

中国家庭必备的健康饮食指南，可随时请教的“饮食专家”。

饮食宜忌与健康的关系历来为医家、养生家所重视，“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患…，”不了解各种食物的性味及它们相生相克的关系，任意组合食用，轻则可能导致身体不适，重则便会引发严重疾病甚至危及生命。

而对于病人而言，更要注意选择相宜的食物，避开禁忌的食物。

饮食宜忌中包含了复杂而丰富的内容，历代医家认为，食物本身有着四气五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊，因此，应了解食物的性味归经及功用，同时也要考虑自己的体质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食的宜忌。比如，阴虚体质者，宜吃具有滋阴生津作用的清补食物，忌吃香燥温热的上火温补食品；而阳虚体质者，适宜吃温热补火的温补食物，忌吃大寒生冷的损阳食品；炎夏之季，适宜服食清凉、生津止渴、除烦解暑的食物，忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴的食品；到了寒冷的冬季、又宜多吃温补助阳之物，忌吃生冷大寒之品。

《饮食宜忌全知道(超值白金版)》系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，收集了部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入了现代科学饮食的理念，详细地阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”、“药物饮食宜忌”和“其他饮食宜忌”等知识，旨在帮助现代人了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，合理选择膳食，享受健康生活。

信息丰富，科学实用，体例简明，即查即用。

全面系统的饮食宜忌百科全书，居家必备的生活工具书。

融合中华传统饮食养生与现代医学，营养学之精髓汉代《金匱要略》中说“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则朴体，害则成疾。

”由于食物有四气五味之分人有男女老少强壮羸弱之别病有寒热虚实轻重急慢之异时有春夏秋冬严寒酷暑之殊因此进食时必须考虑各类食物搭配的宜和忌考虑食物与自身体质性别，年龄疾病、季节地域等的宜和忌。

这才是健康长寿之遭。

<<饮食宜忌全知道>>

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>