第一图书网, tushu007.com

<<饮食宜忌一本全>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌一本全>>

13位ISBN编号：9787535641632

10位ISBN编号：7535641636

出版时间：2011-3

出版时间：中国保健协会 湖南美术出版社 (2011-03出版)

作者：中国保健协会 编

页数：576

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

西红柿炒鸡蛋、鱼头豆腐汤、土豆炖牛肉，这些常见的菜肴，不仅味美可口，而且营养丰富。
看着家人一副享受的模样，身为“家庭炊事员”的你也会感到由衷的满足吧，因为你知道那热腾腾的菜肴里盛着的，是你对家人健康的祝福。
然而并不是每一道菜都如西红柿炒鸡蛋一般完美。
比如，阳光明媚的早上，你在厨房里忙碌，用自己亲手磨出的豆浆煮着鸡蛋，想为家人补充足够的能量，因为鸡蛋和豆浆都是营养丰富的食物，二者一起煮熟食用自然是锦上添花。
殊不知，你送上的食物营养价值已然大大降低。
孩子正处在长身体的阶段，要补充钙质，于是你细心地给他准备了菠菜豆腐汤，因为豆制品富含钙质。
殊不知，菠菜和豆腐在同煮的过程中，豆腐里的钙质已经和菠菜里的草酸结合，形成了不易分解的草酸钙，孩子自然难以从中吸收钙质。
夜幕降临的时候，一家人其乐融融地聚集在餐桌前，你为家人准备了芥菜炖鲫鱼，因为鲫鱼富含优质蛋白质，有很好的滋养功效。
然而，专家介绍说，芥菜和鲫鱼同食容易引发水肿。
每一位“家庭炊事员”都希望自己做出的菜肴能给家人带去营养和健康，但是饮食有宜忌，如果不知宜忌，难免进入饮食误区。
若餐桌上的菜肴搭配不当，人们不仅不能吸收食物中的营养元素，甚至身体健康也会受到损害。
正如一代药王孙思邈所言：“不知食宜者，不足以存生。
”食物的相克和相忌是客观存在的，古人经过长期的生活实践为我们总结了许多有益的经验。
汉代“医圣”张仲景曾在《金匮要略》一书中记载：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。
”这种体现辩证观的摄食原则指导着人们的日常饮食，也被无数实践所证实。
从现代营养学和医学的角度来看，一日三餐中也确有许多学问和讲究，只有饮食搭配得当才能满足身体对营养素的需求，达到强身健体的目的；反之，则很容易导致身体不适。
我们编著此书，所选条目或来自于古代经典药籍，或来源于现代营养学的科学研究，或是日常生活的经验积累，均去芜存菁，极具借鉴价值。
针对大量的日常食物，本书不仅介绍了食材本身的营养价值和药用价值，还介绍了食材的人群宜忌，更重点介绍了食材之间的搭配宜忌，使您吃出1+1>2的营养效果，另外还有美味健康的推荐食谱供您选择。
您完全可以依据本书列举的饮食知识，为家人安排健康的膳食。
针对不同人群的饮食宜忌，本书进行了详细的介绍，方便您为家人量身定制膳食。
针对特殊属性的食物，本书也专门分章介绍，为您指出一些常见食材背后的健康陷阱，方便您为家人点亮饮食警示灯，以免因饮食不当而生病。
厨房生活中的琐碎细节也能决定饮食的健康与否，本书还为您一一列举了食材储存、加工、烹饪过程中的窍门与禁忌，让食材从市场到餐桌始终保持在理想的状态。
全书图文并茂，深入浅出，饮食宜忌内容一目了然，更配有方便查阅的目录。
一书在手，父母、子女、爱人各得所需，全家人都能吃得健康，吃得快乐。

<<饮食宜忌一本全>>

内容概要

《中华大字版·生活经典：饮食宜忌一本全》不仅介绍了食材本身的营养价值和药用价值，还介绍了食材的人群宜忌，更重点介绍了食材之间的搭配宜忌，使您吃出1+1〉2的营养效果，另外还有美味健康的推荐食谱供您选择。
您完全可以依据《中华大字版·生活经典：饮食宜忌一本全》列举的饮食知识，为家人安排健康的膳食。
针对不同人群的饮食宜忌，《中华大字版·生活经典：饮食宜忌一本全》书进行了详细的介绍，方便您为家人量身定制膳食。
针对特殊属性的食物，《中华大字版·生活经典：饮食宜忌一本全》也专门分章介绍，为您指出一些常见食材背后的健康陷阱，方便您为家人点亮饮食警示灯，以免因饮食不当而生病。
厨房生活中的琐碎细节也能决定饮食的健康与否，《中华大字版·生活经典：饮食宜忌一本全》还为您一一列举了食材储存、加工、烹饪过程中的窍门与禁忌，让食材从市场到餐桌始终保持在理想的状态。

作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。
中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

<<饮食宜忌一本全>>

书籍目录

绪论食有宜忌，谨防病从口入药食同源，相克相忌要注意食物有五性，吃错就生病五味偏嗜，脏腑失调发物入口，疾病火上浇油宜人还要宜时，整体考虑最合宜食物搭配有公式，避忌得宜可计算厨房生活多留心，营养素无处可遁第一章 应特别注意的食物搭配宜忌饮品类食物搭配宜忌牛奶豆浆酸奶茶咖啡啤酒白酒葡萄酒肉、蛋类食物搭配宜忌羊肉牛肉驴肉猪肉猪肝猪蹄鸭肉鸭蛋鸡肉鸡蛋鹌鹑蛋水产类食物搭配宜忌甲鱼鲫鱼鲇鱼鳝鱼鲤鱼鳗鱼黄鱼带鱼螃蟹虾海蜇鱿鱼干贝墨鱼牡蛎海参海带紫菜果品类食物搭配宜忌柿子橘子菠萝香蕉西瓜葡萄荔枝樱桃草莓犁苹果红枣猕猴桃山楂李子柚子石榴木瓜甘蔗柠檬花生核桃栗子杏仁松子蔬菜类食物搭配宜忌香菇口蘑金针菇平菇黑木耳银耳菠菜韭菜西红柿胡萝卜芦笋萝卜莴笋茄子洋葱蒜薹魔芋土豆山药莲藕青椒菜花黄花菜黄瓜冬瓜南瓜苦瓜丝瓜茼蒿黄豆芽芹菜油菜空心菜生菜香菜白菜圆白菜绿豆芽粮豆类食物搭配宜忌黄豆绿豆蚕豆豆腐玉米薏米红薯红豆燕麦小麦第二章 不同人群必须注意的饮食宜忌疾患人群饮食宜忌高血压糖尿病慢性胃炎胃及十二指肠溃疡脂肪肝肝硬化胆囊炎支气管哮喘慢性支气管炎肺结核咽炎失眠感冒咳嗽口腔溃疡白内障鼻炎肾炎尿道感染便秘腹泻阳痿遗精、早泄前列腺炎痛经慢性盆腔炎孕产妇饮食宜忌备孕期妊娠期产褥期第三章 特殊属性食物食用禁忌食物食法禁忌不宜空腹吃的食物不宜生吃的食物不宜多吃的食物应慎食的危险食物副作用大的食物容易致毒的食物容易致癌的食物第四章 应特别注意的烹调和加工宜忌食物烹调宜忌食物烹炒食物蒸煮食物煎炸食物炖焖食物加工处理宜忌食物清洗食物切割食物去异味果蔬去皮腌制品加工附录一 常用烹调方法对营养素的影响附录二 相宜相忌食物索引

章节摘录

版权页：插图：在电影《双食记》中，妻子发现老公背着自己同年轻的空姐谈恋爱，就假借空姐之手，用六道主配菜相克相忌的菜肴惩罚不忠的丈夫，使丈夫掉眉毛、掉头发，最终死于相克的食物之手……显然，电影中的描述有夸张的嫌疑，但食物相宜相忌确实是中国传统养生文化的重要组成部分，如中医一样，是用千万人的“人体试验”总结出来的。
而现代营养学虽没有相宜相忌的说法，但研究显示，不同的营养素在人体内确实会产生协同或者拮抗的作用，这与相宜相忌可谓是殊途同归的理论。
因此，我们在日常生活中一定要正确选择并食用食物，相克相忌的食物尤其不可搭配食用，否则轻者降低食物的滋养功效，重者疾病就会从口而人！
上古时代，人们在觅食的过程中，发现有些食物有药用的价值，这些食物不仅可以补养身体，还可以治疗一些简单的病症。
另外，一些能治病的中药材也可以用于果腹，两者之间并没有特别清晰的界限。
这便可以算是药食同源的理论基础了。
其实，直到今天，仍有许多食材被医家用来治病，如大枣、莲子、百合、芡实、山药、茯苓、山楂等；也有一些中药被人们当做食品服用，如枸杞子、首乌粉、薏仁、金银花、西洋参、冬虫夏草等。
食物也可以是药物，所以古代的医家常把食物的功效与药物等同起来，甚至将一味食物当做一副名方来看待，比如清代医家在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中喝及热病大渴，故有天生白虎汤之称。
”将西瓜比作清热泻火的名方——白虎汤；清代名医王孟英曾说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。
”这里将甘蔗汁比作益气滋阳的名方——复脉汤。
正因为药食同源，药有食性，食也有药性，药材有相反相畏，食物也有相克相忌。
有些食物可适当多吃，有些食物只宜少吃；有些食物搭配在一起相得益彰，有些食物搭配在一起反而有害；有些食物适合冷天吃，有些食物适合热天吃。
这里面有许多讲究和学问，稍有不慎，食物就会变成毒物！
正是“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害。
"食物本是滋养身体、延续生命的物质，食用不当，可能疾患竞起，危害健康！
中医根据药物作用于机体所产生的反应得出中药四性说，药食同源，养生专家也区分了各种食物的“性味归经”。
和中药不同的是，除了寒性、凉性、温性和热性，人们还把食物中不寒不热的性质叫做平性，所以有五性之说。
寒与凉，温与热，是区别其程度上的差异，寒、凉性相同，凉之甚者为寒；温、热性相同，温之甚者为热。
人们在选择食物时，应注意食物的属性须与人体自身体质、病情症候相适宜，这样才能收到预期的效果，否则容易引起疾病。
清代医学家黄宫绣有言：“食物虽为养人之具，然亦于人腑脏有宜、不宜，食物人口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有宜，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。
"临床上，常见脾胃虚寒、体质迟冷者（即体温偏低、肢冷畏寒、消化不良者），过度食用西瓜、蟹类等寒凉食物，而致腹泻、胃脘疼痛；阳热亢盛、阴虚火旺体质者（即身体羸弱、形容憔悴、舌红少苔或者无苔者），过食辣椒、狗肉、羊肉等温热食物而致口舌生疮、大便秘结，甚至是痔疮出血。
这些都是因对食物性质与自身体质不甚了解所致。
另外，食物的五性亦要合理搭配，平衡寒热，以达到辨证治食的目的，倘不注意食物的性味平衡，也会有损健康。
具体来说，食物五性在应用时需遵循以下原则：食物多为平性，故大多可久服、长服，不会导致体质的偏颇。
相对而言，长期服用寒凉食物，可导致脾胃虚寒，损及脾阳；长期服用温热食物，可导致内火炽盛而致阴虚。

大凡寒凉性的食物，如绿豆、芹菜、马兰头、柿子、梨、香蕉、冬瓜、鸭肉等，多具清热泻火、滋阴生津的功效，适合阳气旺盛、内火偏重者食用，反之虚寒体质、阳气不足者食之则易致病。
大凡温热性的食物，如羊肉、狗肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参等，多具有温补、散寒、壮阳的作用，虚寒怕冷者宜吃，阳气旺盛、阴虚火旺者食之易致病。
重视食物的寒热平衡，吃寒性食物时应搭配热性食物，比如螃蟹性寒，因此吃螃蟹时搭配性热的姜末，则可达到寒热的平衡。
食物一味寒或者一味热，均易招致疾病。
食性还要与四时气候相适应，正如《素问·六元正纪大论》所云：“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也。
”意即，寒冷的季节要少吃寒凉性食物，炎热的季节要少吃温热性食物，食物选择要随四季气温变化而变化，这也正合中医“天人相应”的观点。
倘若不顾天时与食性，暑天吃热性食物，寒天吃凉性食物，也易罹患疾病。
食物具有辛、甘、酸、苦、咸五味，另有淡味和涩味，习惯上把淡味附人甘，把涩味附人酸。
五味与五脏关系密切，正如《素问·宣明五气篇》所言：“五味所人，酸人肝，辛入肺，苦人心，咸人肾，甘人脾”，以此对应，五味的功效和作用如下：酸味，能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。
酸味食物如山楂、西红柿、橙子等，多富含维生素C，可防癌、抗衰，防止动脉硬化。
辛味，能宣散、行气，通血脉。
辛味食物所含挥发油成分有调节汗腺分泌、改善呼吸功能的功效。
所以中医说，辛味食物能祛风散寒、行气止痛、舒筋活血。
辛味食物还能提高体温和血压，促进血液循环和新陈代谢。
以辛为主的食物，如葱、大蒜、生姜、辣椒、胡椒等，多辛辣，适量食用可预防风寒感冒。
苦味，有清泄之力，可清热、明目、泻火，还可消炎解毒、除烦止渴、健脾开胃。
其中，消炎作用可经由内分泌系统、神经系统和免疫系统，间接调整心脏功能与周围血管的通透性。
以苦为主的食物有苦瓜、香椿、茶、杏仁等。

编辑推荐

《饮食宜忌一本全》：7大类食物搭配宜忌，6大类不同人群的饮食宜忌，食有宜忌，谨防瘸从口八。为您搜罗各种各样的饮食宜忌，一本在手，科学饮食不发愁。

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