

<<新编饮食宜忌800例>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌800例>>

13位ISBN编号：9787536698321

10位ISBN编号：7536698321

出版时间：2008-7

出版时间：重庆

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

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>

<<新编饮食宜忌800例>>

内容概要

《新编饮食宜忌800例》收纳了日常生活中的近百种食材，针对生活中的健康陷阱，全面、直观、准确地将各种食材搭配进行了剖析，融汇了日常生活、常见病、特定人群、不同体质等方面的饮食宜忌，并由营养专家权威审定，为您提供最新、最科学、最权威的饮食宜忌指南，是居家必不可缺的饮食宝典。

巧搭“鸳鸯谱”，吃出1+1>2的营养膳食 面对品种繁多、功效各异的食物，是不是总会疑惑哪些食物才是最“优秀”的？

哪些食物搭配才会有营养加倍的食疗效果？

事实上，食物也有“脾性相投”的特性，了解其相宜相克的本性，才好巧点“鸳鸯”。

这样自然能吃得放心，吃得健康。

饮食不是简单地果腹，恰到好处选择与搭配，可以吃出1+1>2的营养效果。

《新编饮食宜忌800例》所涉及的食物品种多、数量多，您完全可以依据书中所列饮食资讯，安排全家的健康膳食。

量身定制的饮食，才是最正确、健康的吃法 要健康，饮食也需有章法。

各个年龄段要有各个年龄段的吃法，不同体质者需对症选择适合自己的饮食之道，不同病症的患者该如何食补……只有自己最了解自己，何不做些为自己、为家人量身定制的膳食？

吃得正确，吃得健康，才是对自己和家人的温馨呵护！

避开饮食“雷区”，吃出健康体魄 “春夏养阳、秋冬养阴”，与之相悖的饮食习惯都是不益健康的吃法，甚至会引发身体不适或是某些疾病。

天天都少不了一日三餐，远离疾病的吃法还需注意饮食的诸多小细节，从简单事情做起，才能把疾病赶走。

<<新编饮食宜忌800例>>

书籍目录

Part 01 搭对信物营养100分——日常饮食宜忌白菜蔬菜菇蕈白菜菠菜油菜芹菜生菜芦笋韭菜菜花 / 西兰花绿豆芽蒜薹茄子青椒苦瓜 / 丝瓜番茄黄瓜冬瓜南瓜 / 豇豆白萝卜 / 土豆 / 山药 / 藕香菇 / 金针菇 / 银耳 / 紫菜专题推荐的6大减压信物海产肉蛋类草鱼鲤鱼鱿鱼虾带鱼螃蟹鳕鱼 / 黄鱼牡蛎鲫鱼平鱼海带猪肉牛肉羊肉鹅肉 / 兔肉鸡肉鸭肉鸡蛋五谷杂糖类燕麦玉米小米大米豆腐薏米 / 绿豆 / 红薯 / 芝麻水果干果类苹果梨橘子草莓红枣香蕉猕猴桃 / 芒果核桃柠檬栗子花生菠萝樱桃 / 山楂 / 荔枝 / 西瓜葡萄 / 杏仁 / 桂圆 / 松子营养膳食的6大支柱Part 02 吃对信物健康100分——量身定制正确饮食不同年龄饮食宜忌婴幼儿期(0~6岁)儿童期(7~12岁)青春期(13~18岁)中年(进入40岁)更年期老年(进入60岁)关爱女性·经期关爱女性·孕产及哺乳期不同体质饮食宜忌阴虚体质阳虚体质气虚体质血虚体质阳盛体质血淤体质痰湿体质气郁体质不同人群饮食宜忌办公室族考试族电脑族熬夜族蓝领教师司机不同病症饮食宜忌高血压感冒糖尿病慢性支气管炎心血管疾病肠胃疾病骨质疏松便秘肝病抑郁症痔疮前列腺炎肿瘤患者失眠肥胖小儿湿疹小儿腹泻小儿咳嗽Part 3 不生病的吃法——避开饮食禁区四季饮食17不宜春季饮食夏季饮食秋季饮食冬季饮食日常饮食习惯34不宜日常饮食营养日常饮食搭配日常餐桌习惯饮食与生活习惯以药入膳45不宜认识药膳药膳与人群中药与疾病解表药不宜泻下药不宜清热解毒、凉血、燥湿药不宜利水渗湿药不宜安神药不宜理气药不宜化痰止咳药不宜附录不可不知的药食搭配西己相宜与相克30例

<<新编饮食宜忌800例>>

章节摘录

插图：

<<新编饮食宜忌800例>>

编辑推荐

《新编饮食宜忌800例》是科学权威的宜忌宝典，避开饮食误区，为爱家的您提供一套不生病的营养手册，让每个人都成为自己的家庭营养师。

<<新编饮食宜忌800例>>

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>