

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

13位ISBN编号：9787537550154

10位ISBN编号：7537550158

出版时间：2011-12

出版时间：河北科技出版社

作者：刘昆

页数：288

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>

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

内容概要

《饮食宜忌与食物搭配速查图录》从食材的保健功效、食用禁忌、相宜食物、相克食物、人群适用宜忌、选购宜忌、烹调及储存宜忌等多个方面，给读者提供了一些饮食上的宜忌小知识。

同时，本书还针对不同的人群，如各种体质的人群、不同年龄段的人群、不同职业的人群、各种患病人群及亚健康人群等等在饮食给予一定的指导。

另外，本书还从季节角度来介绍了一些适宜季节食用的食材。

《饮食宜忌与食物搭配速查图录》本着内容科学、实用的宗旨，从读者角度出发，是大家最贴心的饮食指南。

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

作者简介

刘昆

中西医结合专业医学硕士

毕业于北京中医药大学

北京中医药大学东方学院年度优秀教师

北京市房山区中医医院肾病科医师

在《中医杂志》《中国社区医师》等读物发表大众健康及专业医学文章多篇。

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

书籍目录

了解食物的各种宜忌

 饮食宜忌的概念

 饮食与健康的关系

 饮食“和”与“偏”有宜忌

 利用食物的相互作用进行正确搭配

 四季饮食有宜忌

 体质不同，饮食宜忌有差异

 民间流传的饮食宜忌有科学依据吗

食物搭配中的相宜与相忌

 五谷杂粮

 小米

 大米

 糯米

 玉米

 薏米

 燕麦

 荞麦

 大麦

 大豆

 黑豆

 绿豆

 红小豆

 花豆

 蚕豆

 豆腐

 腐竹

 豆腐干

 甘薯

 蔬菜

 白菜

 生菜

 小白菜

 菠菜

 苋菜

 芥菜

 油菜

 茼蒿

 香菜

 芹菜

 空心菜

 蕨菜

 四季豆

常见疾病饮食宜忌

防病强身、养颜塑身饮食宜忌

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

特定职业人群饮食宜忌
特定年龄及时期人群饮食宜忌
特定体质人群饮食宜忌
四季饮食宜忌
常见中药配伍宜忌
西药与西药、中药及中成药配伍宜忌

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

章节摘录

版权页：插图：饮食养生中讲“和”即宜，是指五味调和；“偏”即忌，是指食物种类要多样化。所谓五味调和，即苦、甘、辛、咸、酸五味摄入均衡，只有这样体格才能强壮，也能活得长寿。

如果长期偏食某味，就会破坏营养的平衡，造成人体营养缺乏，从而引起某种疾病。

所谓食物种类多样化，即不要偏味、偏食。

这是因为如果多吃咸味，会使血液凝涩不畅而使肤色发生变化；多吃苦味，会使皮肤干枯无光泽、毛发脱落，多吃辣味，会使筋脉拘急、指甲干枯无光。

多吃酸味，会使肌肉变厚皱缩、嘴唇外翻，多吃甘味，会使骨骼疼痛、头发脱落等。

这些都是偏嗜五味对人体造成的一定伤害。

古人还讲究膳食平衡、饮食丰富，也就是指日常饮食的种类要合理搭配，根据个人的营养需求和生理特点科学地进行多样性饮食，谷肉果菜，缺一不可，以便于保证营养成分的均衡摄入，促使人体能够健康长寿。

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

编辑推荐

《饮食宜忌与食物搭配速查图录》编辑推荐：解析160种常见食材搭配宜忌，介绍60种中药配伍宜忌，诠释33种常见疾病的饮食宜忌，盘点13大族群饮食注意事项，揭秘9型体质饮食养生宝典……避开食物搭配和饮食误区，让每个人都能成为自己的营养师。

<<饮食宜忌与食物搭配速查图录>>

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>