

<<食物相宜相克大百科>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克大百科>>

13位ISBN编号：9787538452815

10位ISBN编号：7538452818

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科技

作者：节约网 编

页数：287

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>

## <<食物相宜相克大百科>>

### 内容概要

本书食物都有其各自的特性，将它们配合食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的搭配，不仅可以满足食物养生的需要，提高食疗的效果，还可以消除减轻其中某些食物的副作用；若搭配不当，则有可能降低食物的营养和作用，并对身体造成不良的影响。

本书就食物的营养成分、功能、饮食宜忌等方面进行了详细的介绍，可供读者在日常生活中参考和借鉴。

## <<食物相宜相克大百科>>

### 作者简介

节约网，中国首家节约专题网站。

世界眼光，中国胸怀，时代精神，打造品位高尚的网络文化品牌。

节约网独树一帜，博采远绍，取精汇宏，以节约环保的绿色概念引领节约理念、节约方法、节约产品走入千家万户。

节约网设有节约之路、浪费之罪、节约方法、家庭节约、节约型社会等56个栏目和35个地方频道，横向联盟开通节约方法网、节约产品网、青年节约网、节约减排网、低碳经济网、欧洲节约网、美国节约网等各具特色的子网站。

节约网为建设节约型社会所做出的巨大贡献得到了社会各层面的关注，中央电视台《朝闻天下》、《人民日报》、《新华每日电讯》、新华网、《科技日报》、《中华工商时报》、互联网天地、吉林电视台、《吉林日报》、搜狐、新浪等多家媒体对节约网进行了深度报道并给予充分肯定与高度赞扬。

节约网被中国互联网协会评为中国首批“绿色网络文化产品”。

与节约网相约，携手并肩：与节约网相伴，同做贡献。

让人类共同的母亲——地球，永远健康，永远灿烂。

## <<食物相宜相克大百科>>

### 书籍目录

- 第一章 饮食相宜相克的依据
- 第二章 日常饮食相宜相克
- 第三章 常见病饮食宜忌
- 第四章 养生保健饮食宜忌
- 第五章 不同人群饮食宜忌
- 附录
- 药物间相宜相克速查表

## &lt;&lt;食物相宜相克大百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：体质是人体禀赋与先天，受后天多种因素影响，在人的生长发育过程中，所形成的与自然环境、社会环境相适应的形态和生理功能相对稳定的固有特性。

这种特性往往决定了人体对某些致病因素的易感性，及其产生病变类型的倾向性，它反映体内的阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，而饮食是调整病理体质的重要手段之一。

不同的体质类型，可根据食物的寒热温凉、升降沉浮、归经以及他们对脏腑的具体作用，调整饮食。持之以恒，以达到增强体质，预防疾病的目的。

人和自然是统一的，四季有气温的变化，人体功能也有相应的变化。

春季气温逐渐上升，人体的阳气也开始生发：夏季气温高，人体的阳气旺盛：秋季气温逐渐下降，人体的阳气开始闭藏：冬季气温低，人体的阳气则收藏起来。

因此在饮食上应顺应这种变化而进行适当、合理的调整，以利于人体对各种食物的利用，也可以防止因饮食而造成的疾病发生及身体损害。

春属木，其气温，主发泄，风邪当令，为四季之首。

这一时期，阳气初发，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气的一生发，肝脏得以疏泄，气血趋于体表。

由于冬季的长期进补和春节的美食，易导致胃肠积滞，且人体内热较盛，故易酿生痰湿。

春为肝气时令，肝过旺则克脾，使脾胃衰弱。

同时，春季也是温病的易发季节。

夏属火，其气热，通于心，主长养，暑邪当令。

这一时期暑气逼人，人体阳热偏盛，腠理开泄，汗出甚多，耗气伤津，体弱者常因气候炎热而易中暑。

夏季人体的肠胃功效因天气炎热而减弱，食欲显著下降。

另外，夏季致病的微生物极易繁殖，食物易变质腐败，肠道疾病较易发作。

初夏经过阴雨连绵的梅雨季节，往往易与暑邪相挟，而形成湿症或湿困症。

秋属金，其气燥，通于肺，主收敛，燥邪当令。

这一时期，秋高气爽，气候干燥。

初秋时节，夏日的余热尚未消退，人体受夏日煎熬，阳气尚未恢复，津液尚未得到良好的补充，人体处于一个阳气虚弱，津亏液燥的状况下。

此外，秋燥又易伤肺，肺主皮毛，肺病易复发。

冬属水，其气寒，通于肾，主收藏，寒邪当令。

这一时期，万物收藏，天寒地冻，肌肤腠理密闭，阴气偏盛，阳气潜藏，人体处于一个代谢较低的时期。

冬天气候寒冷，寒又为阴邪，易损伤人体的阳气，其性又主收引，可凝滞作痛。

## <<食物相宜相克大百科>>

### 编辑推荐

《食物相宜相克大百科(全彩升级版)》是畅销书《食物相宜相克2000种》全彩升级版。健康生活 贴心指导方便查找的饮食指导方案全面实用的食物宜忌是常识每日膳食保健必懂的2000种宜是提示科学、全面、实用的饮食要点介绍。

<<食物相宜相克大百科>>

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>