

<<食用菌的妙用与忌口>>

图书基本信息

书名：<<食用菌的妙用与忌口>>

13位ISBN编号：9787539011776

10位ISBN编号：7539011777

出版时间：1997-06

出版时间：江西科学技术出版社

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>

<<食用菌的妙用与忌口>>

内容概要

内容简介

本书为《妙用与忌口》丛书之一种，较详尽介绍了香菇、草菇、平菇、蘑菇及冬虫夏草等14种常用食用菌的营养成分，对人体健康的作用及防病治病的“妙用”，同时也指出了服食这些食用菌时应该注意的事项；实用性强，是每个家庭应备的保健工具书。

<<食用菌的妙用与忌口>>

书籍目录

目录

上篇

有关食用菌的基本知识

第一节 食用菌的生物学特点与分类

第二节 食用菌的形态

第三节 食用菌的营养价值

第四节 食用菌的药用价值

第五节 食用菌与毒菌的鉴别

第六节 毒菌中毒的表现及抢救

下篇

食用菌的妙用与忌口

第一节 香菇

一、营养成分

二、对人体健康的作用

三、妙用举例

(一) 辅助治疗高血压病

(二) 辅助治疗高血脂症及心脑血管硬化症

(三) 辅助治疗缺铁性贫血

(四) 用于改善食欲及治疗消化不良

(五) 辅助治疗慢性肾炎

(六) 辅助治疗慢性肝炎及预防肝硬化

(七) 预防小儿佝偻病, 帮助小儿健康成长

(八) 辅助治疗妇女功能性子宫出血(妇女崩漏)

(九) 辅助治疗产后乳汁不足

(十) 预防和辅助治疗宫颈癌、乳腺癌、大肠癌等癌症

四、忌口与注意事项

第二节 草菇营养成分

一、对人体健康的作用

二、妙用举例

(一) 辅助治疗高血压病及用于健康减肥

(二) 降低人体血液中胆固醇含量及预防心脑血管疾病

(三) 辅助治疗慢性肝炎

(四) 辅助治疗贫血、身体虚弱

(五) 预防和辅助治疗各种癌症

(六) 辅助治疗产后乳汁少

(七) 中老年人用于益寿延年, 增强体质

(八) 辅助治疗慢性肾炎

三、忌口与注意事项

第三节 平菇

一、营养成分

二、对人体健康的作用

三、妙用举例

(一) 辅助治疗慢性胃炎

(二) 辅助治疗胃、十二指肠溃疡

(三) 辅助治疗高血压病

<<食用菌的妙用与忌口>>

- (四) 辅助治疗高血脂症及心脑血管硬化症
- (五) 辅助治疗糖尿病
- (六) 辅助治疗血虚贫血
- (七) 辅助治疗月经不调
- (八) 辅助治疗更年期综合征
- (九) 预防肿瘤以及减轻接受放、化疗肿瘤病人的病症
- (十) 辅助治疗体虚所致的手足麻木

四、忌口与注意事项

第四节 蘑菇

- 一、营养成分
- 二、对人体健康的作用
- 三、妙用举例
 - (一) 治疗高血压、降低高血脂
 - (二) 辅助治疗慢性肝炎
 - (三) 辅助治疗白细胞减少症
 - (四) 辅助治疗贫血
 - (五) 辅助治疗小儿麻疹透发不畅
 - (六) 辅助治疗慢性肾炎
 - (七) 辅助治疗糖尿病
 - (八) 辅助治疗脾胃功能低下所致的食欲差、消化不良
 - (九) 辅助治疗神经衰弱所致的失眠、心烦
 - (十) 帮助中老年人延年益寿
 - (十一) 治疗哺乳期乳汁不足
 - (十二) 治疗慢性支气管炎
 - (十三) 预防癌症及减低癌症病人放疗、化疗的反应
 - (十四) 辅助治疗男子肾亏所致的阳痿、早泄
 - (十五) 体型肥胖者的辅助减肥食品

四、忌口与注意事项

第五节 金针菇

- 一、营养成分
- 二、对人体健康的作用
- 三、妙用举例
 - (一) 预防和治疗癌症
 - (二) 增强少年儿童的生理发育与智力发育
 - (三) 增强中老年人记忆力及抗衰老能力
 - (四) 辅助治疗高血压病
 - (五) 降低人体血中胆固醇，预防心脑血管疾病

四、忌口与注意事项

第六节 松菇

- 一、营养成分
 - 二、对人体健康的作用
 - 三、妙用举例
 - (一) 用于中老年人强身健体，延年益寿
 - (二) 治疗气血虚弱、四肢乏力诸症
 - (三) 治疗脾胃虚弱、食欲不振
 - (四) 防癌抗癌
- ### 四、忌口与注意事项

<<食用菌的妙用与忌口>>

第七节 猴头菌

- 一、营养成分
- 二、对人体健康的作用
- 三、妙用举例
 - (一) 治疗慢性胃炎
 - (二) 治疗慢性支气管炎
 - (三) 用于防癌抗癌
 - (四) 治疗失眠、饮食差、四肢无力的神经衰弱症患者
 - (五) 辅助治疗营养不良性贫血症
 - (六) 辅助治疗产后体虚与少乳
 - (七) 辅助治疗高血压、高血脂
 - (八) 辅助治疗风湿性腰腿痛
- 四、忌口与注意事项

第八节 竹荪

- 一、营养成分
- 二、对人体健康的作用
- 三、妙用举例
 - (一) 用于减肥(主要消除腹部过多脂肪)
 - (二) 辅助治疗糖尿病
 - (三) 治疗高血压、高血脂
 - (四) 治疗脾胃虚弱、食欲不振
 - (五) 辅助治疗营养不良性贫血及产后贫血
 - (六) 治疗肾虚引起的阳痿、遗精、性冷淡
 - (七) 用于中老年人抗衰老
 - (八) 用于防馊、防腐
- 四、忌口与注意事项

第九节 鸡纵

- 一、营养成分
- 二、对人体健康的作用
- 三、妙用举例
 - (一) 辅助治疗营养不良性贫血
 - (二) 治疗脾胃虚弱、消化不良
 - (三) 治疗中老年人肾亏引起的腰酸、四肢乏力
 - (四) 辅助治疗阳痿、早泄、性冷淡
 - (五) 用于防癌治癌
- 四、忌口与注意事项

第十节 银耳

- 一、营养成分
- 二、对人体健康的作用
- 三、妙用举例
 - (一) 辅助治疗高血压、高血脂
 - (二) 治疗慢性支气管炎
 - (三) 治疗痔疮
 - (四) 用于病后体虚的补养
 - (五) 防癌治癌
 - (六) 治疗虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴
 - (七) 治疗便秘

<<食用菌的妙用与忌口>>

(八) 治疗妇女月经量多、烦躁不眠

(九) 治疗眼底出血、视力减退

(十) 治疗白细胞减少症

四、忌口与注意事项

第十一节 黑木耳

一、营养成分

二、对人体健康的作用

三、妙用举例

(一) 用于预防冠心病、高血压、高血脂

(二) 用于防治贫血

(三) 用于病后体虚、产后体虚的补养

(四) 辅助治疗痛经与月经量过多

(五) 用于防癌抗癌

(六) 辅助治疗慢性风湿性腰腿痛

(七) 辅助治疗大、中学生失眠心烦、食欲不振诸症

(八) 用于中老年人延缓衰老

四、忌口与注意事项

第十二节 灵芝

一、营养成分

二、对人体健康的作用

三、妙用举例

(一) 治疗慢性肝炎、慢性肾炎

(二) 治疗神经衰弱

(三) 治疗肺结核、慢性支气管炎

(四) 用于祛病强身、延年益寿

(五) 治疗顽固性胃炎

(六) 治疗高血压、高血脂

(七) 用于治疗产后虚弱症

(八) 治疗更年期综合征

(九) 用于防治肿瘤

四、忌口与注意事项

第十三节 茯苓

一、营养成分

二、对人体健康的作用

三、妙用举例

(一) 治疗食欲不振与消化不良

(二) 治疗失眠、梦多

(三) 治疗须发早白

(四) 治疗肝炎

(五) 辅助治疗肝硬化腹水

(六) 辅助治疗慢性肾炎

(七) 辅助治疗脑震荡后遗症

(八) 辅助治疗慢性支气管炎

(九) 辅助治疗男子不育

(十) 治疗妇女白带多

(十一) 治疗小儿流涎

(十二) 用于病后体虚的补养

<<食用菌的妙用与忌口>>

(十三) 用于祛病强体、延年益寿

(十四) 用于减肥健体

四、忌口与注意事项

第十四节 冬虫夏草

一、营养成分

二、对人体健康的作用

三、妙用举例

(一) 治疗慢性支气管炎

(二) 治疗肺结核

(三) 辅助治疗肺癌

(四) 治疗贫血

(五) 治疗男子阳痿

(六) 治疗女子月经不调与性冷淡

(七) 治疗须发早白

(八) 治疗肾阳虚证的慢性肾炎

(九) 治疗神经衰弱

(十) 治疗慢性腰腿痛

四、忌口与注意事项

<<食用菌的妙用与忌口>>

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>