第一图书网, tushu007.com

<<烟民护肺饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<烟民护肺饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649071

10位ISBN编号：7543649071

出版时间：2008-9

出版时间：青岛

作者：顾奎琴

页数：126

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

<<烟民护肺饮食指导>>

前言

俗话说，民以食为天。
饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。
但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。
可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。
本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。
读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。
本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。
生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。
这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。
生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。
生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。
可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。
常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。
生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。
总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！
本套书由《清心降火饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。
值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。
健康需要一点一滴地积蓄。
愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

<<烟民护肺饮食指导>>

内容概要

俗话说，民以食为天。
饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。
但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。
可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。
本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。
读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。
本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——　　生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。
生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。
这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。
生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。
生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。
可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。
常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。
生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。
总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！
本套书由《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。
值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。
健康需要一点一滴地积蓄。
愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。
1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年创办中国食疗网并亲任CEO。
现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采?阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。
主编出版了《现代营养全书》（1～4卷）《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。
其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行，多次应邀在中央电视台《健康之路?健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。
《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。
从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进 行过营养保健和饮食治疗。
近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康 讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。
陈续荣，国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。
2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。
多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。

<<烟民护肺饮食指导>>

书籍目录

烟民护肺与饮食调理吸烟危害健康为什么提倡戒烟吸烟有哪些危害哪些情况下不宜吸烟烟民饮食与健康指导烟民的饮食保健吸烟者应多吃新鲜蔬菜多吃鱼可减轻吸烟损害多喝水有助于戒烟吸烟者应常饮茶体育锻炼有助于戒烟能解烟毒的食物和中药具有清咽护肺作用的食物能解烟毒的中药烟民护肺推荐食谱菜肴类凉拌白菜胡萝卜丝宫保鸡丁烧鸡炖鸭梨川贝酿梨梨汁杏仁豆腐什锦杏仁豆腐秋梨红枣膏川麦雪梨膏二冬贝母膏地黄藕梨膏百合蜂蜜膏汤羹类霸王花珍珠龙骨汤解烟毒营养汤冬菇雪耳猪肺汤青白萝卜清咽汤雪梨银耳川贝汤橄竹梅茶汤北杏猪肺汤剑花蜜枣猪肺汤海蜇马蹄汤丝瓜杏仁排骨汤麦冬天门冬汤沙参玉竹雪耳汤雪梨麻黄汤玉竹南杏鹧鸪汤蜂蜜百合汤参枣百合银耳汤火龙银耳雪梨汤汉果润肺汤清燥润肺老鸽汤蜜枣甘草汤百合冬花汤玉竹沙参炖鹧鸪茯苓川贝梨川贝炖雪梨洋参雪耳炖燕窝川贝炖豆腐冰糖萝卜梨川贝蜜糖炖雪梨银耳百合炖瘦肉参竹百合炖猪心老椰子鲜奶炖雪蛤茶树菇川贝煲瘦肉柠檬叶煲猪肺苦瓜黄豆煲猪骨雪梨贝合炖瘦肉荸荠百合雪梨羹杏仁雪梨山药羹川贝雪梨羹粥饭类姜汁牛肺糯米饭葛根玉露糕油煎南瓜饼三仁润肺粥鲜梨黑豆饼麦门冬粥白果南瓜粥百合雪梨润肺粥党参百合粥芦根杏仁粥款冬花粥冰糖燕窝粥枸杞粥茶饮类清咽柚子蜜青白萝卜清咽饮荸荠杏仁饮板蓝根生地饮椰汁百合饮雪梨银耳蜜饮罗汉果雪梨饮芝麻杏仁饮花杏黄豆饮三汁蜂蜜饮荸荠蜜奶饮甘蔗萝卜饮银耳沙参鸡蛋饮清咽枇杷雪梨汁润肺菠萝蜂蜜汁西芹鲜果汁生津莲藕甘蔗汁荸荠萝卜汁护肺养生茶大海生地茶双根大海茶橄榄海蜜茶薄荷甘草茶蜂蜜鸡蛋茶桑菊杏仁茶菊花甘草茶清咽美音茶罗汉果茶杏梨饮茶戒烟茶马鞭草绿豆蜜茶山楂利咽茶清咽茶清气化痰茶川贝莱菔茶

章节摘录

插图：

<<烟民护肺饮食指导>>

编辑推荐

《烟民护肺饮食指导》由青岛出版社出版。
吸烟危害健康，烟民饮食与健康指导，能解。

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