第一图书网, tushu007.com

<<食物搭配宜忌与食用指导>>

图书基本信息

书名：<<食物搭配宜忌与食用指导>>

13位ISBN编号：9787543673373

10位ISBN编号：7543673371

出版时间：2011-8

出版时间：青岛

作者：王作生

页数：350

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

内容概要

《食物搭配宜忌与食用指导》内容主要包括3个篇章，第一篇对260余种食物的相克相宜关系进行了解析，分析食物的性味归经、营养功效，指出特别适宜的人群和不宜食用的人群，给出食用指导、搭配宜忌，并针对相宜搭配给出了推荐菜谱，有些食材还收集了一些了民间流传的小验方（我国民间素有“偏方治大病”的说法，但因个人体质存在差异，如确需使用，还请咨询专业医师）；第二篇对46种常见疾病给出了专业的生活指导、饮食指导，并推荐了宜食食物，列出了忌食食物，给出了相应的推荐菜谱和小验方；第三篇精选了17类特殊人群，介绍了他们不同的生活注意、饮食注意事项，分析其宜吃食物和不宜吃的食物，并给出相应推荐菜谱和常用验方。

作者简介

王作生，营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。
擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《枸杞养生》及“爱心家肴营养保健系列（包括《15种降压食物与150道降压菜》等共15本）”等书籍。
其中《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克与相宜速查手册》等书籍销量均超过10万册，成为深受读者喜爱的畅销图书。

于俊生，山东中医药大学博士研究生毕业，主任医师，教授，博士生导师。
国家首届优秀中医临床人才，山东省名中医药专家，青岛市专业技术拔尖人才；中华中医药学会肾病分会副主任委员，中华中医药学会药膳专家分会常务理事。
长期从事临床工作，在内科疑难病，特别是肾脏疾病的防治方面临床经验丰富。
出版《肾脏病经方论治》《痰瘀相关学说与疑难病治疗》《家庭药膳食疗金典》《家庭进补全书》等著作13部，发表论文80多篇，荣获多项科技奖励。

书籍目录

五谷、干果类
大米
小米
糯米
黑米
高粱
玉米
薏米
燕麦
养麦
大麦
小麦
芝麻
黄豆
黑豆
绿豆
红豆
芡实
松子
红枣
核桃
花生
杏仁
莲子
板栗
腰果
开心果
葵花子
榧子
葡萄干
白菜
小白菜
卷心菜
香椿
生菜
黄花菜
荠菜
茼蒿
油菜
菠菜
空心菜
韭菜
苋菜
芹菜
蕨菜

莼菜
芥蓝
西蓝花
菜花
胡萝卜
萝卜
番茄
山药
红薯
芋头
芦荟
莲藕
荸荠
茭白
百合
竹笋
芦笋
莴笋
苦瓜
黄瓜
丝瓜
茄子
西葫芦
冬瓜
南瓜
洋葱
蒜薹
香菜
葱
姜
辣椒
四季豆
豇豆
扁豆
蚕豆
腐竹
绿豆芽
黄豆芽
豆腐
平菇
香菇
草菇
金针菇
杏鲍菇
口蘑
慈姑
木耳

茶树菇
鸡腿菇
银耳
竹荪
水果类
苹果
山楂
柑橘
橙子
柠檬
桃
猕猴桃
李子
柿子
香蕉
菠萝
葡萄
樱桃
荔枝
枇杷
芒果
草莓
木瓜
西瓜
哈密瓜
香瓜
桂圆
桑葚
柚子
杨梅
椰子
肉禽蛋类
猪肉
猪肝
猪腰
猪心
猪肚
猪肺
猪血
猪蹄
牛肉
牛肝
驴肉
羊肉
羊肝
狗肉
兔肉

鸡肉
乌鸡
鸡血
鸭肉
鹅肉
鹌鹑肉
鸽肉
鸭蛋
鸡蛋
鹅蛋
鸽蛋
鹌鹑蛋
鲫鱼
鲤鱼
草鱼
鲢鱼
鲇鱼
鲈鱼
鳜鱼
青鱼
武昌鱼
黄花鱼
鲳鱼
鳕鱼
带鱼
鳝鱼
泥鳅
三文鱼
鳗鱼
鱿鱼
墨鱼
章鱼
甲鱼
海虾
海参
蛤蜊
牡蛎
田螺
海螺
鲍鱼
海红
海蜇
海带
紫菜
可乐
蜂蜜
绿茶

乌龙茶
红茶
啤酒
红葡萄酒
白酒
咖啡
牛奶
酸奶
豆浆
士h
酱油
醋
八角
花椒
辣椒
胡椒
芥末
豆蹕
丁香
桂皮
小茴香
白糖
红糖
枸杞
白果
鹿茸
灵芝
虫草
西洋参
人参
……
常见疾病饮食宜忌
特殊人群饮食宜忌
附录1 食物的四性五味
附录2 营养素金牌榜

章节摘录

版权页：插图：减少食盐摄入量。
高血压患者每天摄入盐量应少于6克，约小汤匙每天半匙，对盐敏感的患者要更少。
这个量指的是每天摄入盐的总量，包括已加工好的半成品中的盐分和一些咸味调料如酱油、腐乳中的盐分。
保证合理膳食。
高血压患者饮食应限制脂肪摄入，少吃肥肉、动物内脏、油炸食品、糕点、甜食，多吃新鲜蔬菜、水果、鱼、蘑菇、低脂乳带品等。
有效控制体重。
减肥、控制体重最有效的方法是节制饮食。
减少每天摄入的总热量。
戒烟。
烟中含有尼古丁，能刺激心脏，使心跳加快，血管收缩，血压升高。
限酒。
大量饮酒，尤其是烈性酒，会使血压升高，有些患者在饮酒当时血压不高，但过后几天即可呈现血压高于平常。
加强运动。
适当的体育锻炼可增强体质、减控制热能的摄入。
提倡吃复合糖类，如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物，少食葡萄糖、果糖及蔗糖。
膳食宜清淡。
限制脂肪的摄入。
烹调时多采用植物油，胆同醇摄入限制在每日300毫克以下。
适量摄入蛋白质，以每日l克／千克体重为宜，每周还应吃2～3次鱼类蛋白质。
平时注肥和维持正常体重。
可采用慢跑、快走、游泳、骑自行车、体操等形式的体育运动，每次活动一般以30～60分钟为宜，强度因人而异。
注意心理、社会因素。
高血压病患者应注意劳逸结合，保持心情舒畅，避免情绪大起大落。
合理用药。
如果通过3～6个月的非药物治疗，血压控制良好，可继续维持。
如无效，则应改用降压药物治疗，不能因为年轻或无明显症状就不用药。
要坚持食疗、茶疗、保健方法的综合运用。
再好的药物都有副作用，所以，在用药的同时不能放弃食疗、茶疗、保健方法的综合应用。
因为引发高血压的因素很多，每个病人的个体差异性也很大，对甲效果好的药，对乙可能没有作用。
因此，降血压用药不能随便套用别人的经验，正确的方法是到医院由医师根据诊断来确定如何用药。

编辑推荐

《食物搭配宜忌与食用指导》：精选260余种常见食物，分析营养、功效解析1000余组食物搭配宜忌拓展食物的选购、储存、烹饪知识介绍46种常见疾病的饮食宜忌17类特殊人群饮食宜忌指导

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