

<<常见病饮食宜忌速查手册>>

图书基本信息

书名：<<常见病饮食宜忌速查手册>>

13位ISBN编号：9787543951792

10位ISBN编号：7543951797

出版时间：2012-2

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张仲源，林敬 主编

页数：306

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>

<<常见病饮食宜忌速查手册>>

内容概要

人的口味千差万别，但离不开酸、甜、苦、辣、咸五味，在日常膳食中，五味调配得当，能增进食欲，有益健康。

反之则有弊端，带来不必要的病痛。

《常见病饮食宜忌速查手册》正是秉承“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”的食养大道，在介绍食养基本原则、食养与体质、食养与不同人群之间关系的基础上，着力对内科病、妇科病、男科病、儿科病、五官科病、皮肤科病作了食物调治说明，融科学性、权威性和现实指导性于一体，是居家食养的必备宝典。

<<常见病饮食宜忌速查手册>>

书籍目录

第一章 食道至简，若要活得好先要吃得对

“五”字诀，解读中华食疗智慧
食物四性，身体缺什么就补什么
不时不食，什么时候产就什么时候吃
细嚼慢咽，若要身体壮，饭菜嚼成浆
营养均衡，食物配好对营养翻一倍
虚则补之，食物是最好的“补药”
食味勿过，食养不可“口味太重”

第二章 日食而不知，小食物决定大健康

谷物——4种主食养生宜与忌
蔬菜——11种家常菜养生宜与忌
瓜果——7种瓜果养生宜与忌
鱼肉——9种肉食养生宜与忌
蛋类——2种蛋品养生宜与忌
豆食——4种豆类食品养生宜与忌

第三章 体质有别：辨清体质选对吃法

四肢冰冷，阳虚体质饮食宜忌
烦躁易怒，阴虚体质饮食宜忌
懒言乏力，气虚体质饮食宜忌
大腹便便，痰湿体质饮食宜忌
多痘多疮，湿热体质饮食宜忌
淤滞成斑，血瘀体质饮食宜忌
郁闷不舒，气郁体质饮食宜忌
过敏连连，特禀体质饮食宜忌

第四章 怎么吃，小宝贝健康又聪明

营养原则：多吃粗粮，孩子要穷养
一年四季：春夏秋冬孩童护养宜忌
因人而异：纠正偏食让孩子乖乖吃饭
聪明佳食：让宝宝更聪明的几种食物

第五章 怎么吃，女人健康又美丽

营养原则：中年女性应中和酸性体质
一年四季：春夏秋冬靓汤养出俏女人
因人而异：健康美丽要管好“更年期”
美丽秘籍：经期吃水果要“精挑细选”

第六章 怎么吃，男人健康又强壮

营养原则：补肾气，熄肝火，吃出健康来
一年四季：春夏秋冬男人护养宜忌
因人而异：五色食疗法补肾保健康
强身健体：强身更强“肾”的几种食物

<<常见病饮食宜忌速查手册>>

第七章 怎么吃，老人健康又长寿

营养原则：银发族老人饮食三原则

.....

第八章 管好一张嘴，调治内科病

第九章 管好一张嘴，调治男科病

第十章 管好一张嘴，调治妇科病

第十一章 管好一张嘴，调治儿科病

第十二章 管好一张嘴，调治五官科病

第十三章 管好一张嘴，调治皮肤科病

第十四章 10种最容易犯的饮食错误

<<常见病饮食宜忌速查手册>>

编辑推荐

通俗内容深入浅出，通俗易懂，一看就会，非常适合常见病患者食疗养生。
图解图文并茂，制作精美，双色印刷，便于读者阅读与理解。
实用详述了常见病饮食宜忌及食疗验方，内容科学实用。

<<常见病饮食宜忌速查手册>>

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>