

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787801569158

10位ISBN编号：7801569156

出版时间：2006-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光

页数：343

字数：285000

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>

## <<吃出健康来>>

### 内容概要

一个人的身体健康与否，除了与遗传基因、生存环境、生活习惯等因素有关外，还有一个更为重要的因素，那就是吃。

吃，不仅是生命得以存在的最基本的需要，还是生命得以充满活力，得以最大限度地延长的关键所在。

这里，不妨借用一句眼下频频出现的话语：80年代，我们吃的是味道，90年代，我们吃的是品质。

今天，我们还要吃出健康。

那么，怎样才能吃出健康来呢？

正是为了回答这个问题，我们从大量有关吃与健康关系的资料中遴选出精粹篇章，编辑出这本《吃出健康来》。

全书分为“科学饮食篇”和“营养食疗篇”两部分，既从客观上介绍为了健康人们应该怎样科学地通过吃来汲取营养，又针对不同的人，介绍了应该吃什么，怎样吃，以及吃的禁忌，还介绍了有助各类病人治疗和康复的食物及其吃法，使人们通过阅读本书，更科学、更理性、更明智地选择最适合于自身的食物，从而在与生相伴的进食中，吃出健康来。

## <<吃出健康来>>

### 书籍目录

科学饮食篇 全球吃死的人比饿死的多 膳食习惯与健康长寿 食“三少”寿命长 什么食品催人老 对人体有害的食品 长寿之道 饮膳在行 学会科学吃饭 健康饮食七大法则 合理膳食十字经 营养“金字塔” 中国人普遍缺什么营养 吃东西要注意酸碱搭配 饮食的“中庸” 食物中的“阴阳谱” “吃啥补啥” 有道理 “一条腿” 食物益处多 “远亲” 食物营养高 不妨定期吃顿无盐餐 “四气五味” 食有学问 味道与养生 饮食应结合年龄需要 饮食随着职业走 合理膳食三步走 四类食物延年益寿 五种食物不妨天天吃 饮食六宜 每日饮食六平衡 养分最佳食物 食物营养含量之最 营养过剩含量之最 10种最佳营养食物 .....营养食疗篇

## &lt;&lt;吃出健康来&gt;&gt;

## 章节摘录

“吃啥补啥”有道理民间盛行的“吃什么补什么”，不仅有道理，而且还是中医养生学中一条重要的养生原则。

中医学早就认识到动物的脏器与人的脏器在形态、组织、功能上十分相似。

在人体内脏功能发生病变时，用相应的动物脏器来治疗，或单独使用，或配伍使用，或用作治病，或用作补益，往往能收到一定的疗效。

著名医学家李时珍说：“以胃治胃，以心归心，以血导血，以骨入骨，以髓补髓，以皮治皮。

”这就非常清楚地说明了中医学中的“以脏治脏”、“以脏补脏”及“以类补类”养生原则是被广泛认同的。

中医同时也认为，动物脏器是“血肉有情之品”，因此能产生“同气相求”的药效。

这里所指的意义不仅只是动物的脏器可以补益人体的同名脏器，而且通过调整、控制其有关的生理功能，可以广泛地用于疾病的治疗。

在现代制药工业的产品中，已经有数百种生化用品是以动物脏器为原料制成的，如用动物的肝、肺、胃、脑、胰腺、软骨、胎盘等制成的肝精、肝宁、息喘平、胃膜素、胃蛋白酶、催产素、促皮质素、胰岛素、软骨素、胎盘球蛋白等等，以及多种酶类、激素类药物，可以肯定“以脏补脏”、“以脏治脏”是科学的。

中医养生学认为，“吃啥补啥”的原理也要讲究辨证选服。

如猪心含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁、维生素等，能加强心肌营养，增加心肌收缩力，有补心安神的作用，民间药膳“朱砂炖猪心”，就多用于治疗惊悸、心跳、心慌等症。

补血选“肝”当以羊、猪、兔肝补血最佳，可用来治疗肝血不足引起的眩晕、液盲症、目痛等症。

补肺气可选用猪、羊、牛的肺脏。

猪肺可清补肺经，适用于虚烦咳嗽、吐血、咯血，最好与青萝卜同煮服用。

羊肺适合肺虚、小便不利，可与杏仁、柿霜、白蜜等同煮食用。

牛肺适合肺虚气逆等症。

此外，因猪脑有补骨髓、益虚劳、滋肾、补脑的作用，可主治眩晕、偏头痛、神经衰弱等，与枸杞、天麻同用，效果显著。

羊脑不仅可以补脑益髓，而且还适合于头痛长久不愈者食用。

中医营养学认为，还可“以髓补髓”。

“髓中之髓”是指人体的骨髓、脑髓、脊髓三髓。

一旦三髓的功能减弱或发生紊乱，则疾病可发，诸如贫血、小儿智力发育迟缓、中老年人骨质疏松、月经不调、失眠、头痛等，所以日常人们不妨多吃髓类食品，以补脑益智，防止贫血、眩晕、头痛、失眠……

<<吃出健康来>>

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>