第一图书网, tushu007.com

<<食物禁忌与相克>>

图书基本信息

书名：<<食物禁忌与相克>>

13位ISBN编号：9787801697745

10位ISBN编号：780169774X

出版时间：2005-8

出版时间：中国时代经济出版社

作者：安然

页数：220

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

<<食物禁忌与相克>>

内容概要

说起吃，我想没人会认为自己不会，这不是每个人一生下来就会的事吗？
我说呀，这话不尽全然。
为什么呢？
因为你所说的“吃”，只是表层意义上的“吃”，肚子饿了，找点能填饱肚子的东西充充饥就行了。
其意义，只局限于不让肚子受饿。
但是，你知道你所吃下的东西除了让你的肚子不饿外，它们还有什么作用呢？
它们是不是都对你的身体健康起到积极功效呢？
如果不是，那又该如何正确食用呢？
如果你想让自己的饮食更加科学，如果你是个追求生活质量的人，那安然和文胜的这本《药食同源：食物禁忌与相克》你绝对不容错过。

第一图书网, tushu007.com

<<食物禁忌与相克>>

书籍目录

第一章　绪论
　1　药食同源
　2　食物的“四气”
　3　食物的“五味”
　4　食物的“气”“味”配伍原则
　5　饮食宜忌的整体辩证观
第二章　鱼肉类食物
　1　猪肉
　2　猪肝
　3　猪心
　4　猪肺
　5　猪皮
　6　猪肚
　7　猪蹄
　8　猪肾
　9　牛肉
　10　牛肚
　11　牛肝
　12　牛髓
　13　羊肉
　14　羊肚
　15　羊肝
　16　狗肉
　17　鸡肉
　18　鸡蛋
　19　鸭肉
　20　鸭蛋
　21　鹅肉
　22　鸽肉
　……
第三章　谷类食物
第四章　果品类食物
第五章　蔬菜类食物
第六章　饮料、调料类食物
第七章　四委的饮食宜忌

章节摘录

版权页： 性味：性平，味甘酸。
功效：补气血，强筋骨，滋阴生津。
忌食：糖尿病及肥胖症患者忌食。
正常体质者亦不宜多食葡萄。
《本经逢原》：“ 食多令人泄泻。
”《医林纂要》：“ 多食生内热。
”唐 · 孟诜：“ 不堪多食，令人卒烦闷眼暗。
” 分析：1.糖尿病患者是对糖的代谢异常，忌食多糖食物，葡萄含糖较多，故应忌食。
2.葡萄为高糖分高热量的水果，且易为人体吸收，适宜体质瘦弱者食用，肥胖者食后将更加肥胖，故应忌食。
按语：葡萄原产于地中海地区，汉代张骞出使西域时自大宛引入。
葡萄历来被人们视为水果珍品，被列为世界四大水果之首。
葡萄品种极多，据统计，全球共有8000多个栽培品种。
果圆者，名草龙珠，为“ 龙眼 ”（红葡萄、紫葡萄）；果长者，名为乳葡萄，白者为水晶葡萄，为“ 牛奶 ”（马奶葡萄、沙营葡萄）；味香者，为“ 麝香葡萄 ”（玫瑰香）；无核者，名嗦嗦葡萄，为“ 无核白（绿） ”。
葡萄不但色美、气香、味道可口，而且有丰富的营养价值。
据测定，它含有蛋白质、葡萄糖、果糖、粗纤维、胡萝卜素、维生素B。
、维生素c、游离氨基酸、卵磷脂、果胶、有机酸、钙、磷及丰富的铁等多种成分。
葡萄中所含的丰富的铁质，可改善贫血症状，产后及月经期后的女性，于饭后吃些葡萄，或喝些葡萄酒，有助于血液循环，增加体内的血色素。
葡萄制干后，糖和铁的含量相对增加，是少儿、妇女与贫血者的滋补佳品。
葡萄中所含的果酸有帮助消化的作用，适当吃些葡萄，可健脾和胃。
妊娠期女性适当进食葡萄，有安胎的作用，并有利于胎儿的发育。
体质瘦弱、贫血、血压偏低、内脏下垂者，于饭后适量吃些葡萄，有益体强身的作用。
9.西瓜 别名：寒瓜、夏瓜。
性味：性寒，味甘。
功效：清热解暑，除烦止渴，利尿。
忌食：西瓜乃寒凉之物，故脾胃虚寒，胃寒疼痛，腹泻便溏，小便频数者，均应忌食。
西瓜含糖量高，故糖尿病患者忌食。
凡产后、病后及妇女行经期间亦应忌食。
即使体质正常的人，也不宜多食西瓜，以免产生副作用。

编辑推荐

《药食同源:食物禁忌与相克》由中国时代经济出版社出版。

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