第一图书网, tushu007.com

<<饮食内经>>

图书基本信息

书名：<<饮食内经>>

13位ISBN编号：9787807240204

10位ISBN编号：7807240202

出版时间：2005-5

出版时间：京华出版社

作者：田东宇

页数：174

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

中医经典著作《内经》强调，健康的饮食应该是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。
这几个原则既阐明了合理饮食应该包括的食物种类，又阐明了各类食品在合理饮食中应占的比重。
水果、蔬菜和全谷类(粗粮)食品富含饮食纤维，经常食用可降低患冠心病的危险。
牛奶和豆类及其制品可防止随年龄老化出现的骨质疏松问题等。
不同种类的食品富含的营养成分是不同的。
本书基于中国家庭日常饮食的需要，以传统的中医药理和现代营养学为基础，结合中国特有的饮食文化和相关动植物知识，既通俗易懂，又很专业地分析了各种食品的营养保健功能，再辅以大量的实际操作方面的指导，使广大的读者朋友在轻松的阅读中，不知不觉就获得了健康饮食的知识和方法。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　饮食多样化，以谷类为主 粮谷类食物的营养价值 大米 小米 大麦 小麦 玉米 黑米 紫米 薏米 燕麦 莜麦 荞麦 高粱第二章　常吃点薯类和坚果 薯类的营养价值 坚果的营养价值第三章　蔬菜和水果要充分 蔬菜的营养价值 水果的营养价值第四章　多吃鱼、禽、蛋和瘦肉、少吃肥肉和调味品 水产类 肉类 蛋类 调味品第五章　奶、豆类及其制品每天都不能少 奶类及其制品 豆类及其制品第六章　少量饮酒，适量饮茶 第七章　食疗重于药疗 食疗的主要功效 食疗要注意的3个方面 既是食品又是药品的食物 食疗秘方中经常用到的中药 10种常见疾病的食疗秘方第八章　科学搭配，合理营养 食物也讲究门当户对 可以一起吃的食物 不能一起吃的食物 烹调加工对食物营养素含量的影响附录1：现代家庭十大健康食品附录2：可以延长20年寿命的食疗秘方

章节摘录

版权页：插图：【鸡肉+人参】人参大补元气，止渴生津。
鸡肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素。
两者同食有填精补髓、活血调经的功效。
【鸡肉+绿豆芽】可以降低心血管疾病及高血压病的发病几率。
【鸡肉+竹笋】中医认为竹笋味甘，微寒，有清热消痰、健脾胃的功效。
竹笋配鸡肉有利于暖胃、益气、补精、填髓。
同时还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，适合体态较胖的人。
【鸡肉+栗子】民间认为鸡肉补脾造血，栗子又可健脾，脾健更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。
用老母鸡汤煨栗子效果更佳。
【鸭肉+山药】老鸭既可补充人体水分，又可补阴，并能消热止咳。
山药的补阴功能更强，与鸭肉同食，可消除油腻；起到滋阴补肺的效果。

编辑推荐

《饮食内经》：中国家庭饮食方面存在的主要问题，是不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量。
在结构方面存在的主要问题，一是畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏低。
二是钙、铁、维生素A等微量元素普遍不足。
三是蔬菜的摄入量明显减少，绝大多数居民仍没有形成经常进食水果的习惯！
药补不如食补，健康的饮食习惯，为你带来更长的寿命，更有活力的生命，更高的生活质量。

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