第一图书网, tushu007.com

<<食疗如此简单>>

图书基本信息

书名：<<食疗如此简单>>

13位ISBN编号：9787807473770

10位ISBN编号：7807473770

出版时间：2009-1

出版时间：海天出版社

作者：何新波　主编

页数：335

字数：330000

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

“ 民以食为天 ”，在人们的生活中，天天离不开吃与喝。
只有科学地吃，才会增进健康。
有病就医，属被动保健；注重食疗，属主动保健。
所以从某种意义上来说，食疗重于药疗。
吃有讲究，喝有学问。
人体千差万别，每个人都有不同的营养需要。
对于处在不同生理状态、患有不同疾病的人来说，他们都有不同的营养需求；同时，通过摄取不同的食物，还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调剂和辅助治疗的功效，这就是我们所提倡的“ 食疗 ”。
“ 药补不如食补。
”从中医学的养生学上来说，选择食物，讲究四气五味，这里面有很独特的生活科学道理。
四气是指寒、热、温、凉，五味指甘、酸、苦、辛、咸。
中医合称“ 四气五味 ”为“ 性味 ”。
食物性味不同而功能各异，人们选择食物时，尤其是进行“ 食补 ”时，就得根据各种食品的性味合理选择，因人施补。
食物的性能通常分平补、清补、温补三大类型。
平补（性平）食品，性能平和，适应性强，无论健康人，还是寒、热病人，无论阴虚、阳虚，都可食用。
这类食品中有粳米、大豆、玉米、甘薯、高粱、蚕豆、豌豆、芋头、胡萝卜、莲子、百合、花生、芝麻、葡萄、李子、脐橙、猪肉、鸭肉、青鱼、黄鱼、银鱼、鲫鱼、海蜇、泥鳅等。

<<食疗如此简单>>

书籍目录

食疗的知识 饮食养生箴言 健康饮食新观念 健康饮食七大法则 健康饮食十五要素 健康饮食二十条 饮食保健要点 不宜多吃的美味 长寿之道饮膳在行 吃偏食益健康 偏食也是养生经 六大营养素藏在哪儿 十大最佳营养食品 营养“金字塔” 补充营养的七个技巧 营养配餐吃出健康 蔬菜水果五颜六色要合理 五色养生汤正流行 善饮者长寿 养生保健最佳食品 保健佳品食中求 科学膳食 防癌保健食疗方集锦 保护心脏的食物 心脑血管疾病的食物疗法 茶叶鲫鱼汤治心衰 心血管病人的“聪明饮食” 冠心病食疗方 补血养心南瓜饭 动脉硬化喝喝粥 预防脑梗塞吃什么 饮食防中风 美尼尔氏综合征的食疗 帕金森病药膳10款 高血压患者多吃清蒸鱼 春日食疗降血压 降血压的靓汤 血压高试蒜疗 低血压病人的饮食 低血压症的饮食疗法 血小板减少食疗方 糖尿病人食疗法 治糖尿病食疗方 糖尿病人一周健康食谱 老年糖尿病食疗方 肺结核患者的食品 美食降血脂 ……主食的食疗老年人保健美容减肥方蔬菜食疗方水果食疗方饮食防癌治癌四季饮食安排

章节摘录

食疗的知识健康饮食新观念就餐姿势须正确进餐时要端正坐姿，做到不压胃，使食物由食管较快进入胃内。
不在极度饥饿时进食因极度饥饿时虽食欲特强，但胃肠消化功能已受损，一下子吃多了，反而会造成食滞，既不利于消化吸收，影响营养供应，又会损害健康。
应先少量进一些半流质，如粥、面或米线。
先吃爱吃的东西如先吃喜爱的食物，情绪上的满足会使你较快地产生饥胀感，从而避免进食过量。
膳后莫用脑进食后，胃部消化需要集中血液。
听听轻音乐，休息一会儿最为合适。
若吃完就用脑，血液流向头部，胃肠血少，容易影响消化。
饭后宜适当运动这样可提高细胞活力，减少脂肪聚集，防止发胖。
晚上不宜吃冷饮晚上人体体液代谢不活跃，若晚上7时以后吃冷饮，会由于体液代谢慢而积存体内，降低体温，从而不易消除疲劳。
睡前不要吃东西睡前吃东西，肠胃不能充分休息，易导致胃病和影响睡眠，但睡前喝杯热牛奶是可以的。
饭后勿吃甜点吃过油腻的东西后再吃甜点，人体脂肪组织吸收多余的葡萄糖。
多吃淀粉会使人体肥胖。
多吃些颜色深的蔬菜颜色深的蔬菜比颜色浅的含胡萝卜素、维生素B2、镁、铁等营养素更丰富。
不要怕吃菜渣纤维素能促进大肠蠕动，排除有害物质，预防肠癌。
蔬菜有渣，只要不太韧，就应咽下去。
钙质最好和醋一起摄取醋能把钙质离子化，易于为人体所吸收。
吃鱼类、骨类食品最好用醋烹制。

编辑推荐

《食疗如此简单》由深圳出版发行集团，海天出版社出版。

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