第一图书网, tushu007.com

<<中医饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<中医饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787811303841

10位ISBN编号：7811303841

出版时间：2012-8

出版时间：罗卓洲 江苏大学出版社 (2012-08出版)

作者：罗卓洲

页数：280

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

民以食为天，合理饮食很重要。
合理的膳食可以让人不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不黏也不稀。
中医饮食与健康学就是在中医理论指导下研究如何利用食物来促进机体健康、防病治病及延缓衰老的一门学科。
《中医饮食与健康》内容主要涉及4个方面：饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。
本书由罗卓洲编著。

<<中医饮食与健康>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 我国居民饮食结构现状 第二节 我国居民的膳食指南 第三节 中医饮食与健康学的基本内容第二章 中医饮食与健康学的特点 附：国际公认的六大保健饮料第三章 食物的营养素 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 碳水化合物 第四节 维生素 第五节 矿物质 第六节 水 第七节 膳食纤维第四章 食物的功用 第一节 谷类食物 第二节 豆类食物 第三节 蔬菜类食物 第四节 果品类食物 第五节 水产类食物 第六节 肉禽类食物 第七节 奶类食物 第八节 蛋类食物第五章 常见疾病的食疗方法 第一节 感冒的食疗 第二节 慢性鼻炎的食疗 第三节 急性支气管炎的食疗 第四节 慢性支气管炎的食疗 第五节 高血压病的食疗 第六节 冠心病的食疗 第七节 高脂血症的食疗 第八节 脑血管病的食疗 第九节 老年痴呆症的食疗 第十节 失眠的食疗 第十一节 胃痛的食疗 第十二节 急性胃肠炎的食疗 第十三节 慢性胃肠炎的食疗 第十四节 痢疾的食疗 第十五节 肝炎的食疗 第十六节 肝硬化的食疗 第十七节 慢性胆囊炎、胆石症的食疗 第十八节 便秘的食疗 第十九节 痔疮的食疗 第二十节 急性肾炎的食疗 第二十一节 慢性肾炎的食疗 第二十二节 慢性泌尿道感染的食疗 第二十三节 泌尿系统结石的食疗 第二十四节 前列腺炎的食疗 第二十五节 血尿的食疗 第二十六节 夜尿过多的食疗 第二十七节 糖尿病的食疗 第二十八节 更年期综合征的食疗 第二十九节 痛风的食疗 第三十节 自汗、盗汗的食疗 第三十一节 骨关节炎的食疗 第三十二节 常见恶性肿瘤的食疗

编辑推荐

民以食为天，合理饮食很重要。
合理的膳食可以让人不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不黏也不稀。
中医饮食与健康学就是在中医理论指导下研究如何利用食物来促进机体健康、防病治病及延缓衰老的一门学科。
《中医饮食与健康》内容主要涉及4个方面：饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。
本书由罗卓洲编著。

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