第一图书网, tushu007.com

<<饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787117053914

10位ISBN编号：7117053917

出版时间：2003-4-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：金秀梅,王振国,张思超,王均宁,王晓君

页数：329

字数：213000

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

饮食与健康的关系，既涉及到中国传统的烹调、传统的饮食习俗，更与传统食疗学、现代营养学有密切的关系。
中国自古以来就是一个烹饪王国，饮食文化世界闻名。
而在我国传统医学中，不但有“药食同源”的思想和丰富的饮食养生保健方法。
食疗学既是中医学的一个分支，也是中国饮食学的一个重要组成部分。
献给21世纪人们科学的生活方式，营养常识，饮食疗法，合理烹调的技艺，家庭自制药酒，药膳的方法。
本书以一题一议的方式，就饮食与健康的一些话题进行了讨论。
力求通俗易懂，简便易行。
书中包括了一般的营养常识、饮食疗法、合理烹调的常识以及一些家庭自制药酒、药膳的方法等。

<<饮食与健康>>

书籍目录

中国人的健康膳食应当遵循什么原则健康饮食有哪些新观念食疗药膳为何流行世界--从 ” 冰箱病 ” 的治疗说起食疗、药膳防病治病有什么道理你知道食补的品种与功效吗民间 “ 四季进补 ” 有什么讲究什么是蛋白质和氨基酸，有什么作用什么是膳食中的碳水化合物什么是食物中的脂肪食用脂肪亦健康发达国家饮食方式的利与弊 “ 亚健康状态 ” 的人如何饮食调理生食与防病抗癌三天不吃青，两眼冒金星食用蔬菜前，注意把三关合理食用蔬菜苦味瓜蔬的奇特药效你吃醋了吗--女性白领新时尚糖精的利弊深色酱油并不好谨防吃出 “ 富贵病 ” 饮食的误区，你知道多少如何根据血型选饮食地瓜也是 ” 保健食品 ” 老年欲体健，三餐有学问你知道长寿地区的饮食八忌吗？
老年防耳聋，饮食有作用老年人多吃洋葱有什么益处饮食可防止老年斑的形成吗为什么中老年人宜多进富钾膳食孩子发烧时，饮食怎样好儿童饮食三不宜儿童食 “ 三多 ”，营养会失衡什么是儿童的合理膳食孕妇多食蛋白质，有利于胎儿发育孕妇适宜多食含锌食物吗产妇饮食有何禁忌断奶期的婴儿饮食要注意什么妇女更年期饮食怎么调理你知道乘坐飞机前的 “ 饮食三项注意 ” 吗吃鸡蛋的讲究食用真菌，餐桌珍品治疗失眠的十种食物欢度佳节日，饮食应有节吃饭莫嫌粗，杂粮多营养听说过蛋白质也会使人中毒吗为什么把纤维素称为 “ 第七营养素 ” 考试期间吃什么好美容食品十一种改善情绪的十种食品中国坚果--花生无花果有何药用与食用价值黄豆好营养，搭配质更高形形色色的大豆制品豆腐何以有 “ 小宰羊 ” 之称豆浆营养胜牛奶新婚燕尔话饮食几种常见瓜类果蔬的保健作用对照体质选水果哪些食物能迅速恢复体能十三种食物治病的新认识国外流行的饮食减肥法饮水与健康常食蜂蜜，有益健康别只想着 “ 味道好极了 ” --重质轻味选饮料常饮香茗益健康饮茶应注意什么海带的保健功能通腑排毒的饮食便秘有什么饮食疗法提高食欲十法为什么发达国家流行吃麦麸夜班工作者如何进行饮食调理猪蹄猪肤有什么药用碱性食品，调精养神吃什么能使你更聪明饮食可使头发美东篱把酒醉黄花--菊花入餐，美味保健玫瑰花有哪些药食价值饮用牛奶要注意什么碧天荷叶，医食佳品亭亭玉立芹菜美，降压减肥妙用多 “ 核酸饮食 ” 对人体有什么好处哪些食物易过敏大枣为什么被称为 ” 脾之果 ” 物美价廉的 ” 小人参 ” --胡萝卜冬令补益佳品--羊肉菠菜的新发现杏仁对心血管病患者有益米食营养价值高莫贪生猛海鲜，味美须知隐患正确食用黄花菜补肾壮阳的肉食近视眼的饮食宜忌能理气的食物五味平衡，有利健康每日早餐有什么讲究疗效神奇的卷心菜千果之王--板栗佳蔬良药--茄子轻身益气话薏米兔肉美容又解毒内热失眠食莴苣强身健体的芦笋亦蔬亦果吃荸荠什么人不宜吃冷饮餐桌上就有降脂良药蔬菜中的抗菌物--大蒜调味佳品，厨房良药--大葱怎样保持大白菜的营养透视食物中的有害因素哈喇味食品损健康细嚼出美味，防病又健身嗓音亮，饮食养绿色佳蔬--韭菜抗老防痴话豆豉蔬菜中的水果--番茄食用羊肾疗阳痿动物鞭类补肾阳秋来鲜藕美佳肴梨汁何以被称为 “ 天生甘露饮 ” 清暑解毒的佳品--绿豆畜禽血的食疗作用饮食不当致早衰新说当心 “ 饮食综合征 ” 餐具的隐患糖尿病患者饮食的误区舞蹈演员及模特儿饮食要注意什么葡萄食疗作用多银耳有哪些营养功能餐桌上的色彩与营养药食两用的肉苁蓉吃猪肝有什么禁忌从孔夫子 “ 食不语 ” 说起--进餐前后十项注意枇杷药效佳，保健亦相宜幼蝉的食疗价值野菜为什么成了餐桌新宠肝炎患者的饮食问题骨折的合理饮食微量元素与骨质疏松症什么情况下食物易消化艳丽背后防中毒伤食还需食物疗滋补人体的枸杞什么情况下不宜饮啤酒不要食太白的馒头当心餐桌上的致病菌防病长寿的酸牛奶萝卜可防癌餐前吃水果，瘦身益处多 饭前喝汤有助健康 关于咖啡的新发现鱼头补脑，增智延年吃水果就不需吃蔬菜了吗高血压病的饮食治疗中学生要重视脑营养吸烟者的饮食保健餐桌上的抗癌防癌良药膳食结构与大肠癌有什么关系合理膳食可以防癌吗旅游中的果蔬佳品哪些食物能抗衰老饮酒与健康健美的饮食误区胆石症病人饮食卫生要注意什么谈谈肾病患者的饮食疗法尿石需从饮食防胃肠病怎样进行饮食调理

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