

<<饮食宜忌速查图典>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌速查图典>>

13位ISBN编号：9787122099181

10位ISBN编号：7122099180

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：石晶明

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>

## <<饮食宜忌速查图典>>

### 前言

随着时代的进步，人们的饮食观念也发生了变化，从过去吃得饱、吃得好，变为今天提倡膳食平衡，关注饮食宜忌，讲究科学的营养搭配。

为此，我们精心编写了这本系统、全面且贴近生活的《饮食宜忌速查图典》，以指导读者健康、科学饮食。

《饮食宜忌速查图典》内容全面，通俗易懂。

父母、子女、爱人都能各得所需；一日三餐、四季调养、食疗进补，一网打尽；大病小情、疗疾养生，一一兼顾。

不仅网罗最健康的食物，更将众多科学的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示。

而且，《饮食宜忌速查图典》还特别醒目地指出了营养健康方面种种易犯错误和传统误区，使读者少走弯路。

可以说，《饮食宜忌速查图典》是一部关于饮食宜忌的百科全书，是一本居家必备的饮食工具书和生活中不可缺少的好帮手。

愿每一个家庭都能拥有更科学、更健康、更美味的饮食生活！

## <<饮食宜忌速查图典>>

### 内容概要

《饮食宜忌速查图典》内容丰富、科学、实用，系统地总结了古今医家、养生学家的宝贵经验。字典型阅读感受，食物、常见病、人群不论从哪个角度和方向均可快速查找到答案。超大、密集型的信息量，但轻松的版式，使阅读起来很愉悦。

## <<饮食宜忌速查图典>>

### 作者简介

石晶明，毕业于上海中医药大学中医专业，系中医名家施维智先生之真传弟子，行医30余年；对中医养生保健、食疗、针灸、按摩颇有研究；具有丰富的临床经验，曾先后在上海济南街道医院、淮海街道医院院长担任院长；2000年在上海创办了中医诊疗中心，为各界患者提供专业的健康诊疗服务；业余时间笔耕不辍，曾多次在《解放日报》、《生活周刊》、《上海大众卫生报》、《家庭医生》、《健康向导》、《上海中医药报》、《康复》、搜狐网等多家期刊及媒体发表文章。经常受邀去各地讲学，向海内外人士传授中国传统养生文化。

<<饮食宜忌速查图典>>

书籍目录

第一章 常见食物饮食宜忌 蔬菜 白菜 圆白菜 小白菜 胡萝卜 菠菜 苋菜 油菜 茼蒿  
山药 芹菜 空心菜 木耳菜 豆芽 韭菜 芥蓝 番茄 茄子 青椒 黄瓜 丝瓜 西葫  
芦 洋葱 菜花 马铃薯 冬瓜 苦瓜 南瓜 竹笋 香椿 莲藕 百合 茭白 香  
菇 平菇 草菇 猴头菇 木耳 银耳 果品 苹果 李子 猕猴桃 芒果 菠萝 梨  
荔枝 葡萄 山楂 草莓 香蕉 枇杷 西瓜 哈密瓜 木瓜 橙子 &hellip;&hellip;第二章 常  
见疾病饮食宜忌第三章 个人特质及生活方式饮食宜忌第四章 常见营养素的合理摄取附录 食物血糖生  
成指数附录 食物嘌呤含量附录 食物叶酸含量

## <<饮食宜忌速查图典>>

### 章节摘录

插图：食物调养宜滋补冬季是最适宜于滋补的季节，冬令进补能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。

冬季进补无外乎食补和药补二种。

药补如阿胶、人参、鹿茸等，食补可选食粳米、玉米、小麦、黄豆、豌豆、橘子、菠萝、桂圆、大蒜、羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉、鱼、虾等。

冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如红薯、马铃薯等，不仅可补充维生素，还有清内热、去瘟毒的作用。

还应选择白菜、圆白菜、白萝卜、胡萝卜、豆芽、油菜等，这些蔬菜中维生素含量均较丰富，可以补充人体所需要的维生素。

饮食因人而异老年人老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响，往往缺乏钾、钙、铁等元素，可多吃些含这些元素丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

脂肪摄入量不能过多，以免诱发老年人的其他疾病，但应摄入充足的蛋白质。

心肌梗死心肌梗死的发生和寒冷因素极为相关，冬季补药应以阿胶、人参、麦冬、生地黄、炙甘草等为主。

要忌烟及浓茶，少饮含酒精的饮料。

<<饮食宜忌速查图典>>

媒体关注与评论

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。  
谷肉果菜，食养尽之。

——《黄帝内经》安身之本，必资于食。

不知食宜者，不足以存生也。

——孙思邈饮食者，人之命脉也。

百病必先治其本后治其标。

——李时珍

## <<饮食宜忌速查图典>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌速查图典》为您呈现：2000种食物、人群、药物搭配宜忌、200道经典保健食疗方、50种常见疾病饮食叮咛、7大营养素权威数据、10大身体器官必需营养、10大年龄层饮食宜忌、5大特殊人群饮食推荐、一年四季食物搭配指南、一日三餐养生饮食指导。养生必知的家庭营养搭配，全面实用的对症食疗宝典。



<<饮食宜忌速查图典>>

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>