第一图书网, tushu007.com

<<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

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！

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。

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。

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　苘蒿　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　……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

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，但应摄人充足的蛋白质。
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。

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

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。

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