第一图书网, tushu007.com

<<解密300种食物养生妙方>>

图书基本信息

书名：<<解密300种食物养生妙方>>

13位ISBN编号：9787229002046

10位ISBN编号：7229002044

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：马方 编

页数：255

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

中国传统饮食养生理论历史悠久，内涵丰富。
我们的祖先在生活实践中发现，许多食物不仅能饱腹，还能养身及治疗一些疾病。
战国时期，中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用， 如《黄帝内经·素问·五常政大论》载：“ 大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七；小毒治病， 十去其八，无毒治病，十去其九。
谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。
”由此可见，食物养生的奥秘自古已经被发现。
在人们愈来愈关注健康与养生的今天， 与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。
您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘所在？
您又是否真正知道最健康的饮食方式是什么？
如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。
人在不同的年龄阶段，其养生的理念和原则是不同的，特别是在饮食上要有所区分，这样才能将养生实践逐渐渗透到日常生活中。
随着生活水平和养生观念的提高，一些人逐渐将药膳养生也带入了自己的生活中，开始尝试用一些家常的中药材为自己煲上一锅具有特殊功效的美。
这是中华传统养生方式与现代生活的可喜结合，是现代人对食物养生保健作用的深入理解。
在这本书里，为您讲解了300多种家常食材及中药材的保健，养生及药用功效，并提供了相应的经典菜式及药膳，为您解开日常食物养生的密码。
同时，针对不同年龄的人群，特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，可以为自己及家人做上一两道美味而又养身的饭菜。
对于有疾病困扰的人，又有针对性地介绍了各种常见病痛的食疗方以及具有不同保健养生功效的药膳，使您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物服务于我们的健康，让健康成为自己最宝贵的财富。
马方北京协和医院营养科主任

内容概要

吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，才能颐养机体，延年益寿。
日常饮食中必知的常识原则有哪些？
食物之间如何搭配才是最佳拍档？
不同人群其饮食方式又有何不同？
身体抱恙如何吃才能有效调养、恢复活力？
营养专家为你揭开食物养生的神秘面纱，深度剖析美食与健康之间的渊源。
食物与养生，适度才是正道：食物的寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，及其所主的脏腑和归经不同，如果搭配不合理或者饮食方法不得当，就会有损于人体健康。
只有科学地调配饮食，均衡营养，才能达到健身、养生的目的。
在此为您分别讲述食物的药典记载、饮食搭配、食疗功效等，指导您的一日三餐、日常饮食，让食物成为健康生活的好伙伴。
食物与人群，适合才是首选：不同年龄的人，体质有强弱之殊、男女老少之异，对食物与营养的需求各不相同。
如妇女有经期、怀孕、产后等情况，老年人血衰气少，生理机能减退，多患虚证，适宜平补。
有针对性地选择适合自己的饮食方案并科学补益，才是正确的养生之道。
食物与疾病，对症才是根本：利用五味之偏，以调整脏腑之间的偏性，针对不同疾患，选择最具疗效的食物。
如“肝色青，宜食甘，粳米、枣皆甘……”依据科学而辩证的膳食调理原则，做到饮食有法，调养有方，是疾病治愈的根本所在。

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中国烹饪协会营养执委，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员，中国烹饪协会美食专业委员会理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业，毕业后进入北京协和医院营养科，致力于门诊与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

从事临床营养工作近20年，在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，著有或参与编著《现代临床营养学》、《哮喘病学》、《欧米伽膳食》、《北京协和医院营养康复指导食谱》、《临床营养解决方案系列科普丛书》等多部专业及科普书籍。

参与编写的主要临床营养学教材有：《临床营养学》(孙孟里主编)、《临床营养学》(李淑媛主编)等。

多次在全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委与顾问。

书籍目录

食疗养生基础知识食物的功能怎样才是科学的食疗方法01　家常养生好食材谷物粳米玉米糯米薏苡仁黑米粟米小麦大麦燕麦芝麻蔬菜圆白菜生菜菠菜韭菜油菜芹菜茼蒿空心菜番茄洋葱胡萝卜苦瓜莴笋茄子茭白菜花豇豆竹笋黄花菜蒜苗芦笋绿豆芽黄豆芽四季豆芋头山药红薯丝瓜黄瓜莲藕冬瓜菌菇香菇银耳金针菇口蘑猴头菇黑木耳豆类及豆制品黄豆绿豆豌豆黑豆赤小豆蚕豆豆腐腐竹畜肉、禽肉　猪肉　牛肉　羊肉　兔肉　驴肉　鸡肉　乌鸡　鹅肉　鸭肉　狗肉　鸡蛋　鸭蛋　松花蛋　鹌鹑蛋　牛奶　酸奶水产（含海藻）鲤鱼草鱼鳜鱼鲫鱼带鱼鳝鱼武昌鱼黄花鱼乌贼鱿鱼鲢鱼鲶鱼鲈鱼沙丁鱼鳗鱼海蜇扇贝螃蟹蛤蜊海参甲鱼虾紫菜海带水果及干果苹果香蕉西瓜菠萝木瓜梨桃杏葡萄柚子橙子桂圆橘子猕猴桃樱桃荸荠草莓甘蔗山楂大枣花生杏仁腰果核桃莲子松子花草茶菊花金银花金莲花辛夷花玫瑰花桂花百合花茉莉花月季花山茶花苦丁调味品02　经典养生中药材03　传统滋补保健药膳04　特定人群营养保健膳食05　常见病预防调理膳食

章节摘录

早在战国时期， 中国第一部医学专著《黄帝内经*就高度评价了饮食养生的作用，如《黄帝内经素问五常政大论》载：“ 大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八t无毒治病，十去其九。
谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。
”这是中国食疗养生理论的重大进步体现。
同时，我们也应该知道，食疗食品与普通膳食有共同之处，即必须利用一定的烹调方法进行加工处理，符合食品的要求，具有色、香、味、形俱佳t但食疗食品又不能等同于普通膳食，它们具有一定的治疗作用，是在中医理论指导下，有目的地选择某些食品，通过一定的搭配和烹调，达到防治疾病的目的。
根据“ 药食同源 ”理论，不断加深对食物养生保健作用的认识和理解，有助于我们利用食物不同的性味归经进行调补，提高生活健康水平，实现科学，愉快养生的目的。

编辑推荐

《解密300种食物养生妙方》探寻国医的实用精髓，成就健康的善法良方。
为中国人量身定制的膳食指南。
最普通的食物却蕴涵养生大智慧。
家常便饭也吃出健康体魄、如皋长寿。
小食物有大功效，为您揭开食物养生的奇法妙方。
吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，才能颐养机体，延年益寿。
日常饮食中必知的常识原则有哪些？
食物之间如何搭配才是最佳拍档？
不同人群其饮食方式又有何不同？
身体抱恙如何吃才能有效调养、恢复活力？
营养专家为你揭开食物养生的神秘面纱，深度剖析美食与健康之间的渊源。
食物与养生，适度才是正道：食物的寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，及其所主的脏腑和归经不同，如果搭配不合理或者饮食方法不得当，就会有损于人体健康。
只有科学地调配饮食，均衡营养，才能达到健身、养生的目的。
在此为您分别讲述食物的药典记载、饮食搭配、食疗功效等，指导您的一日三餐、日常饮食，让食物成为健康生活的好伙伴。
食物与人群，适合才是首选：不同年龄的人，体质有强弱之殊、男女老少之异，对食物与营养的需求各不相同。
如妇女有经期、怀孕、产后等情况，老年人血衰气少，生理机能减退，多患虚证，适宜平补。
有针对性地选择适合自己的饮食方案并科学补益，才是正确的养生之道。
食物与疾病，对症才是根本：利用五味之偏，以调整脏腑之间的偏性，针对不同疾患，选择最具疗效的食物。
如“肝色青，宜食甘，粳米、枣皆甘……”依据科学而辩证的膳食调理原则，做到饮食有法，调养有方，是疾病治愈的根本所在。

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