

图书基本信息

书名：<<养生堂《本草纲目》饮食宜忌速查全书>>

13位ISBN编号：9787501982011

10位ISBN编号：7501982015

出版时间：2013-5

出版时间：石晶明 中国轻工业出版社 (2013-05出版)

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>

内容概要

《养生堂 饮食宜忌速查全书》针对人们的日常生活，结合人们饮食习惯的实际情况，参考《本草纲目》等传统典籍的记载，借鉴并利用养生学、医学和营养学的理论，用通俗易懂的语言，介绍饮食宜忌和营养搭配等方面的知识，为读者提供随时可参考的饮食宜忌方案。

作者简介

石晶明，毕业于上海中医药大学中医专业，中医名家施维智嫡传弟子。
从事中医临床、教学、研究工作三十余年，在国际国内学术会议、全国性专业期刊发表学术论文多篇。
从20世纪80年代中期起，开始从事中医养生保健、美容方面的研究，在国内多家媒体开设医学、保健、美容等专栏，发表各类文章近300篇，积极传播和推广中华优秀传统文化。

书籍目录

专题饮食中的健康密码 合理饮食，健康加分 饮食相宜，营养升级 食物有性味，功效各不同 食物颜色蕴含的健康密码 上篇生活中的健康饮食宜忌 第一章体虚进补饮食宜忌 阴虚滋阴降火，宁心安神 阳虚扶阳固本，防寒保暖 气虚益气健脾，慎避外邪 血虚补血养肝，养血生津 脾虚补脾健胃，益气和血 肾虚养血益肝，固精益肾 肺虚补虚润燥，益肺化痰 第二章特殊人群饮食宜忌 孕妇不同阶段，营养有别 哺乳期女性辛辣刺激，一概远离 婴幼儿细软辅食，逐步添加 儿童与青少年保证三餐，营养别偏 更年期女性控制体重，膳食平衡 老年人少食多餐，口味清淡 常用电脑人群少辛辣，多饮茶 常接触粉尘者润肺清肺，远离辛辣 第三章四季养生饮食宜忌 春季减酸增甘，饮食清淡 夏季补充水分，少吃凉食 秋季酸味食物，滋阴润燥 冬季就温避寒，进补得当 第四章常见营养素摄取宜忌 维生素A保护眼睛别过量 B族维生素饮食获取最健康 维生素C容易流失每天补 维生素E绿叶蔬菜最丰富 钙小量多次效果好 铁铁制炊具有帮助 锌瘦肉肝脏最补锌 镁不宜额外补制剂 钾粗制食物好补充 蛋白质过量补充伤肾脏 碳水化合物均衡摄入别过量 脂肪植物脂肪更健康 中篇常见食物饮食宜忌 第一章蔬菜类 第二章五谷类 第三章水果类 第四章肉蛋类 第五章水产类 第六章饮品调料类 第七章食用中药类 下篇常见病饮食宜忌 附录 常见食物营养成分表 食物与药物相克速查 饮食器具使用禁忌

章节摘录

版权页： 插图： 温与热同属一种性质，主要作用是温里散寒、助阳益火、活血通络、行气解郁、芳香开窍等。

适用于寒性体质和病证（阴盛或阳虚），有改善阳气不足、气血虚弱的功能。

胃及十二指肠溃疡，呕吐，腹中冷痛，食欲不振，各种疝气疼痛，阳痿不举，宫寒不孕，脏器功能不全引起的各种水肿，风湿类风湿性关节炎，血寒闭经等一系列阴寒症状者。

1.女性经量过多者。

2.体质阴虚阳盛者。

温热食物适宜在冬天或阳气不足者食用。

寒性腹泻时适宜多吃些温热性的食物，可缓解肠胃不适。

食用温热食物时，可适当搭配凉性食物，以免造成体内阳热亢盛，阴阳失于平衡，气机失调，引发上火等症状。

例如，狗肉与蒜都性热，同食助火，不利健康，特别是对于火热阳盛体质的人更应当忌食。

《本草纲目》中就有“狗肉同蒜食，损人”的记载。

又如，狗肉与鲤鱼同吃也易上火，产生热毒。

编辑推荐

《养生堂饮食宜忌速查全书》是一本关于日常饮食宜忌的图书。涵盖日常食物饮食宜忌、常见病饮食宜忌、不同人群饮食宜忌、四季饮食宜忌、营养素摄取宜忌等几部分。将与食物与饮食有关的各方面的宜忌做了详尽的介绍，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述，并给出饮食搭配最佳方案，使读者能从中获取科学的饮食知识，掌握实用的饮食搭配，在日常饮食中能够真正地享用美食，收获健康。

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>